

Reality is Plastic

# Reality is Plastic!

The Art of Impromptu Hypnosis

Anthony Jacquin

[Type here]

[Type here]

[Type here]

## **Reality is Plastic**

This work is owned and published by Anthony Jacquin of UKHTC Ltd..

UKHTC Ltd. was set up in 1999 and is an internationally recognized training centre in the art of hypnosis and hypnotherapy. UKHTC specialise in the provision of training products and courses.

Reality is Plastic: The Art of Impromptu Hypnosis

First published 2007 Reprinted with revisions 2008 © Anthony Jacquin 2007, 2008

The right of Anthony Jacquin to be identified as the author of this work has been asserted by him in accordance with the UK Copyright, Designs and Patents Act 1988.

All rights reserved worldwide.

No part of this publication may be stored in retrieval system, transmitted or reproduced in any way, including but not limited to digital copying and printing, without the prior agreement and written permission of the author.

You must not use our products for commercial use, except for the purposes of your own professional development, by which we mean that:

- You may use this product as reference for your own hypnosis sessions in accordance with acceptable practices, permission and ethics; but
- You may not copy or make copies of these products or play any products to your clients.
- You may not claim to be associated with Anthony Jacquin or UKHTC Ltd. in any way or to use our name in connection with your own practice unless you are trained to Diploma certification level by UKHTC Ltd..

Photography by Red Square Photography Studio and Vivid Creative Ideas. Graphic design by Overthrow Productions Ltd.  
[www.overthrowproductions.com](http://www.overthrowproductions.com)

Anthony Jacquin  
Room 6-8 St. James St.  
Derby,  
Derbyshire DE1 1RF  
United Kingdom  
Email: [enquiries@anthonyjacquin.com](mailto:enquiries@anthonyjacquin.com) Web: [www.anthonyjacquin.com](http://www.anthonyjacquin.com)

ISBN: 978-0-9559084-0-8

[Type here]

[Type here]

[Type here]

## À propos de *Reality is Plastic: The Art of Impromptu Hypnosis*

Ce livre est une ressource destinée à ceux qui se déclarent hypnotiseurs ou souhaitent le devenir. Il ne remplace pas une formation pratique dispensée par un hypnotiseur professionnel compétent dans l'enseignement. Cependant, si vous suivez les directives de ce livre avec la bonne attitude, les aptitudes nécessaires, ainsi qu'une certaine audace, du talent et de la confiance, vous serez capable d'hypnotiser des gens.

Avec cette capacité vient une responsabilité. L'hypnose peut être utilisée pour s'amuser, provoquer le rire et produire de merveilleux changements thérapeutiques chez les gens. Mais elle peut tout aussi facilement entraîner confusion, peur et effets néfastes. Si vous savez ce que vous faites, les risques de causer ne serait-ce qu'un malaise temporaire sont extrêmement faibles. Dans cette optique, ce livre se termine par des informations sur la manière d'utiliser l'hypnose de façon à garantir le bien-être de toutes les personnes impliquées. Veuillez lire ce chapitre et faire preuve de bon sens en ce qui concerne la santé, la sécurité, ainsi que la morale et l'éthique dans l'usage que vous ferez de l'hypnose.

Tout au long de ce livre, ainsi que dans mes autres produits et formations, je propose des suggestions de mots, de phrases et, dans certains cas, de scripts complets qui vous seront utiles. Cependant, j'insiste sur le fait que pour être un bon hypnotiseur, vous devez d'abord devenir **L'Hypnotiseur**, et penser en tant que tel. Votre attitude, votre personnage et votre confiance en vous ont plus d'importance que n'importe quel script ou astuce linguistique. Lorsque je vous propose des exemples de choses à dire, comprenez bien que ce sont les mots que **moi** j'utilise – ils fonctionnent pour **moi**. J'y crois. Parfois, ils peuvent sembler très brefs, mais je vous assure que rien n'a été oublié, et rien d'inutile n'a été ajouté. Lorsque j'hypnotise, j'utilise ces mots et ces techniques encore et encore, avec très peu de variations, juste une personnalisation selon la personne à qui je m'adresse. En ce sens, ils sont devenus mon discours ou mon script.

Ne vous sentez pas obligé de les répéter mot pour mot – même si ce n'est pas une mauvaise idée pour commencer si vous êtes un débutant complet. Utilisez-les comme point de départ. Les mots que vous utiliserez en tant qu'Hypnotiseur doivent **vous** sembler naturels. Ils doivent être facilement compréhensibles et résonner avec les personnes que vous adressez. Vous allez les utiliser pour capter l'attention de votre sujet et lui suggérer des idées.

Prenez ces idées et développez-les. Créez votre propre style de discours, et vous serez plus efficace. Les scripts ne sont pas des formules magiques et ne doivent pas être lus tels quels. Ce ne sont pas les mots qui hypnotisent – **c'est vous**. Même si vous utilisez exactement les mots que j'ai fournis, assurez-vous de vous les approprier ; répétez-les encore et encore jusqu'à ce qu'ils fassent partie de vous.

Un certain nombre de conventions ont été utilisées pour rendre les parties scriptées du livre plus faciles à comprendre.

- Tout au long du livre, nous ferons référence à l'hypnotiseur en tant que « **L'Hypnotiseur** ».
- Tout au long du livre, nous ferons référence à la personne hypnotisée en tant que « **le sujet** ».
- Le texte général et toutes les instructions descriptives sont rédigés dans cette police simple. **Ces instructions ne doivent PAS être prononcées au sujet.**
- Tous les mots ou instructions à prononcer au sujet sont écrits en **gras**.

En hypnose, vous allez principalement utiliser des mots pour influencer votre sujet. Vous feriez donc mieux de savoir exactement ce que vous dites. Visez à devenir un maître de la communication. Réfléchissez aux mots que vous utilisez, à leurs significations et à leurs associations. Vous devez prêter attention à la manière dont vous formulez vos suggestions et à la meilleure façon d'instruire votre sujet. Apprenez à utiliser votre ton de voix et votre rythme pour transmettre clairement votre intention, et comprenez quand utiliser le silence ou l'accentuation. Tout cela vous aidera à améliorer vos compétences en communication de manière générale, et à devenir un excellent hypnotiseur. Vous commencerez rapidement à développer vos propres suggestions préférées et votre style personnel.

Il n'y a rien de mal à imiter. C'est une façon d'apprendre. Regardez donc des spectacles et des extraits montrant les meilleurs hypnotiseurs en action. Lisez aussi sur le sujet. Les meilleurs hypnotiseurs semblent totalement confiants, n'attendant rien de moins qu'un succès complet. Ils paraissent compétents et absolument certains de ce qu'ils font.

En fin de compte, **soyez vous-même – en version amplifiée.**

- 1.0 Qu'est-ce que l'hypnose impromptue ? – p.1**
- 2.0 L'hypnose : Pas besoin d'introduction – p.4**
- 2.1 Être L'Hypnotiseur – p.16**
- 2.2 Mettre les choses en place – p.17**
- 2.3 Comment savoir si quelqu'un est hypnotisé – p.20**
- 2.4 Phénomènes hypnotiques – p.23**
  
- 3.0 La routine préparée (The Set Piece) – p.27**
- 3.1 Doigts magnétiques – p.29**
- 3.2 Mains magnétiques – p.32**
- 3.3 Bras rigide – p.35**
  
- 4.0 Inductions – p.39**
- 4.1 La répétition (The Rehearsal) – p.41**
- 4.2 Fixation œil-main – p.45**
- 4.3 Paumes magnétiques – p.48**
- 4.4 La poignée de main – p.51**
- 4.5 Élévation de puissance Jacquin – p.55**
- 4.6 Induction de puissance Jacquin – p.60**
- 4.7 Induction instantanée – p.61**
  
- 5.0 On va plus loin – Intensification ! – p.63**
- 5.1 Liens – p.65**
- 5.2 Boucles – p.67**
- 5.3 Chaînes – p.67**
  
- 6.0 Direction – p.68**
- 6.1 La Super Suggestion – p.70**
- 6.2 Encouragement – p.71**
- 6.3 Instructions procédurales – p.72**
- 6.4 Contrôle de navigation – p.73**
  
- 7.0 Application de l'hypnose impromptue – p.74**
- 7.1 Thérapie ultra-rapide – Le cadavre hypnotique – p.75**
- 7.2 Thérapie brève style Rossi – p.78**
- 7.3 Disparu ! – p.81**
- 7.4 Volé ! – p.83**
- 7.7 Camouflé ! – p.87**
- 7.8 Nourri ! – p.89**
- 7.9 Abreuvé ! – p.91**
  
- 8.0 Retour dans la pièce – p.93**
  
- 9.0 La sécurité en dernier – p.95**
- 9.1 Abréactions et autres surprises – p.95**
- 9.2 Morale et éthique – p.97**
- 9.3 Dernières réflexions – p.98**
  
- 10.0 Références – p.99**

## 1.0 Qu'est-ce que l'hypnose impromptue ?

Ce livre parle d'hypnose et de la manière de l'utiliser efficacement. Il vous apprendra ce qu'est l'hypnose et comment hypnotiser aussi bien des individus que des groupes, à tout moment et en tout lieu.

Ce n'est **pas** un livre sur l'hypnose de scène, ni un livre sur l'hypnothérapie, l'auto-hypnose ou le mentalisme. Il ne traite pas non plus d'apprentissage accéléré, de séduction rapide et secrète, ni de techniques de vente persuasive. Il ne s'agit pas d'hypnose « à l'ancienne » ni d'une hypnose « nouvelle génération » fantaisiste. Beaucoup de choses peuvent être accomplies grâce à l'hypnose, mais ce sont les **résultats** de l'hypnose – pas l'hypnose en elle-même.

L'hypnose que vous apprendrez dans ce livre peut s'appliquer à toutes les situations mentionnées ci-dessus, et à bien d'autres aspects de votre vie.

**Aucune expérience préalable de l'hypnose n'est requise** pour comprendre et mettre en pratique les connaissances de ce livre. Les techniques sont **trompeusement simples mais incroyablement puissantes**. Elles sont entièrement pratiques et ont été testées sur le terrain pendant de nombreuses années auprès de milliers de personnes, dans le cadre de mes activités thérapeutiques et de divertissement. Une fois maîtrisées, vous constaterez peut-être qu'elles suffisent à elles seules.

Cela dit, il y a toujours davantage à apprendre. Alors, considérez l'hypnose comme un art. Soyez prêt à y consacrer le temps et les efforts nécessaires pour maîtriser votre discipline.

Afin d'ancrer cette approche de l'hypnose dans un **contexte pratique**, ce livre se concentre sur la manière de réaliser des **démonstrations impromptues** d'hypnose, que l'on peut appliquer dans **n'importe quel cadre**. Cela peut être dans un but de divertissement, pour s'amuser et faire rire. Cela peut aussi servir à soulager rapidement des douleurs physiques ou mentales, ou à réaliser ce que l'on appelle de l'**ingénierie hypnotique\***.

**Comment vous choisissez de l'utiliser dépend entièrement de vous.**

Lorsque vous vous présentez comme un Hypnotiseur, ou que les gens apprennent que vous savez hypnotiser, ils vous demandent très souvent si vous pouvez les hypnotiser. Et lorsque vous répondez « oui », ils vous demandent souvent si vous pouvez le faire **tout de suite**.

\* *L'ingénierie hypnotique* est un terme inventé par un collègue hypnotiseur, expert en sécurité et ami, **Kev Sheldrake**. Il provient de l'expression « **ingénierie sociale** », utilisée dans le monde du piratage informatique, qui désigne l'art d'obtenir un accès physique ou des informations (comme des mots de passe) auprès des gens, en exploitant leur cerveau (le « **wetware** ») plutôt qu'en utilisant des logiciels ou du matériel informatique. Le terme est ici employé dans un **contexte social plus large**, et désigne l'action d'obtenir des biens, des services ou des informations – en amenant les gens à faire ce que vous souhaitez qu'ils fassent.

Ce livre est un manuel pratique qui vous montre **comment tirer le meilleur parti de ces opportunités**. Il vous expliquera également comment **créer un contexte favorable à l'hypnose**, afin que vous puissiez l'introduire dans n'importe quelle situation de votre choix.

Beaucoup trop de personnes qui prétendent savoir hypnotiser — en particulier certains hypnothérapeutes — **ne se sentent pas à l'aise** pour faire une démonstration impromptue d'hypnose, et trouvent une excuse pour **éviter d'hypnotiser en soirée ou en contexte social**. Cela est souvent dû au fait que de nombreuses formations en hypnothérapie insistent fortement sur les **inductions longues et progressives**, souvent centrées sur la **relaxation**, et très peu sur le **développement de phénomènes hypnotiques**.

Cela tient aussi à **une certaine peur** — principalement la **peur d'échouer** et de paraître ridicule.

L'approche progressive peut très bien fonctionner lorsqu'elle est bien menée, mais ce **n'est pas la méthode la plus adaptée ni la plus efficace** pour de l'hypnose impromptue.

Si refuser une occasion d'hypnotiser est une décision professionnelle motivée par le désir de **ne pas banaliser l'hypnose**, alors cela se comprend tout à fait. Mais si cela repose simplement sur **un manque d'idées ou de repères sur la manière de procéder**, ce livre vient **combler cette lacune**.

Je suis entré dans le monde de l'hypnose en l'utilisant à des fins **thérapeutiques**, et je suis devenu **hypnothérapeute** avant de m'en servir pour le divertissement. Je passe une grande partie de mes journées en tant qu'hypnothérapeute à aider les gens à **changer leur manière de penser, de ressentir et de réagir** face aux événements de leur vie. Je suis spécialisé dans un type d'hypnothérapie qu'on qualifie parfois de **brève, rapide ou orientée vers la solution**.

Cette approche du changement ne repose pas sur la psychothérapie classique, ni sur l'analyse, mais plutôt sur la **modification des schémas mentaux ou des « programmes »** qu'une personne utilise au quotidien. J'aime énormément ce travail.

Mais j'adore aussi **m'amuser avec l'hypnose et divertir les gens**. Je pratique l'hypnose de scène traditionnelle, mais je fais aussi des performances en **close-up**, un peu comme un magicien qui circule dans une fête ou un événement pour divertir les invités. Mes performances en close-up pourraient être décrites comme un **croisement entre l'hypnose et le mentalisme**. Elles donnent l'impression que je peux **forcer** les gens à agir ou réagir d'une certaine manière, **lire leur comportement ou prédire leurs actions**.

J'ai également travaillé avec diverses chaînes de télévision qui m'ont demandé d'utiliser l'hypnose auprès du **grand public dans la rue**, et dans **divers lieux publics** : magasins, restaurants, clubs, ou encore lieux de travail.

J'utilise l'approche présentée dans ce livre **dans tous ces contextes**. Elle convient que je sois dans un **cabinet thérapeutique** en train de montrer à quelqu'un comment surmonter une phobie, dans un **pub** en train de « coller » les pieds de quelqu'un au sol, ou sur **scène** en pleine performance.

**L'hypnose reste de l'hypnose**, qu'elle ait lieu dans une salle de thérapie, à une soirée ou sur un terrain de sport. Comprendre que **votre sujet n'a pas besoin d'être assis dans un**

**fauteuil confortable en écoutant des chants de baleines** pour être hypnotisé est déjà un pas important vers la maîtrise de l'hypnose impromptue.

L'une des questions apparemment insolubles en philosophie est :

**« Voyons-nous tous la couleur rouge de la même manière ? »**

Heureusement, il n'est pas nécessaire de répondre à cette question pour hypnotiser quelqu'un. Cependant, il est utile d'avancer **en partant du principe que notre perception personnelle de la réalité est simplement un point de vue malléable**.

Ce que nous appelons la réalité se compose d'événements et d'objets **pseudo-réels**, auxquels nous nous adaptons avec une **conscience faussée**, façonnée pour voir ces choses comme **vraies et réelles**.

**L'hypnose modifie littéralement notre perception de la réalité** : elle nous donne une **autre conscience faussée**, à laquelle nous nous adaptons comme si elle était aussi vraie et réelle que la précédente.

**En ce sens, la réalité est plastique.**

Certains de mes travaux expérimentaux, en recherche comme en spectacle, m'ont amené à **tester des idées courantes** sur la meilleure manière d'induire l'hypnose, mais aussi sur ce qu'il est **possible de faire avec des gens hypnotisés**.

Une partie de ce travail, bien que **très discutable d'un point de vue éthique**, m'a offert une excellente opportunité de tester **les limites perçues de l'hypnose**.

Même en tant que praticien expérimenté de l'hypnose et de l'hypnothérapie, j'ai été **surpris** de constater **à quel point cette discipline, pourtant relativement bien comprise, pouvait être poussée loin**, dès lors qu'on la sort du cadre du cabinet ou de la scène.

Voici quelques-unes des **questions explorées** lors de mes expériences :

- Est-il possible d'entrer dans un magasin, un bureau ou un marché, de parler à un employé pendant quelques minutes, puis de repartir **avec ce que vous voulez sans payer** ?
- Est-il possible de **payer des gens avec des déchets** au lieu d'argent ou de carte bancaire ?
- Pouvez-vous faire en sorte que les gens vous traitent comme **une superstar** ?
- Pouvez-vous faire éclater quelqu'un de rire **sur commande** ?
- Est-il possible de devenir « **invisible** » ?

La réponse à **toutes** ces questions — et à bien d'autres du même genre — est **oui**.

Les directions que cela peut prendre sont **infinies**.

Les techniques présentées dans ce livre sont **simples, directes, et accessibles à l'apprentissage**.

Elles peuvent être **appliquées efficacement dans le monde réel**, bien **au-delà de la zone de confort** d'un cabinet d'hypnothérapie, et **sans avoir besoin du luxe d'une scène remplie de sujets déjà prêts à être hypnotisés**.

Elles peuvent être utilisées **partout où le sujet peut vous entendre**.

Elles sont **totalemen impromptues**.

## 2.0 L'hypnose : Pas besoin d'introduction

Que quelqu'un **croie ou non** en l'hypnose, qu'il l'ait **déjà expérimentée ou non**, il est fort probable qu'il ait une **idée personnelle assez marquée** de ce qu'est l'hypnose et de la manière dont elle se déroule généralement.

Cette idée peut venir de **lectures, de films, ou d'émissions de télévision**.

Elle peut aussi découler d'une **expérience directe**, en tant que **sujet, spectateur, ou simplement de rumeurs et mythes urbains**.

Même les enfants, vers **7 ou 8 ans**, ont déjà une **représentation de l'hypnose**.

Avant d'aller plus loin, il peut être utile de **vous poser quelques questions**, et de **noter ce qui vous vient à l'esprit** :

- Que pensez-vous que l'hypnose soit ?
- Quelles **images** vous viennent lorsque vous pensez à l'hypnose, aux hypnotiseurs et aux personnes hypnotisées ?
- Quels **mots ou expressions** un hypnotiseur utilise-t-il le plus souvent ?
- **Qu'est-ce que ça fait d'être hypnotisé ?**
- **Comment se comportent** les gens sous hypnose ?
- Pensez-vous que **vous pouvez être hypnotisé** ?
- Les hypnotiseurs peuvent-ils vous **faire faire des choses contre votre volonté** ?

Lorsque vous aurez appris davantage sur l'hypnose et que vous vous accepterez **vous-même comme L'Hypnotiseur**, il est probable que votre vision de ce qu'est l'hypnose — et de la manière dont elle peut être utilisée — **différera largement de celle du grand public**.

Cependant, il est **judicieux de ne pas oublier** ce que la majorité des gens **croient** à son sujet. Utiliser leurs **modèles mentaux** de l'hypnose **est tout à fait acceptable** — même s'ils ne sont **pas parfaitement exacts** — tant que leur vision ne les rend **pas craintifs** face à l'hypnose.

Si c'est le cas, il est **préférable d'éliminer leurs peurs** avant de tenter une hypnose — et cela est **assez simple** à faire.

J'ai posé la question « **Que pensez-vous que l'hypnose est ?** » à **des centaines d'étudiants, des milliers de clients** en thérapie, et de nombreux hypnotiseurs.

Les réponses varient énormément, **même chez les professionnels**.

Cependant, certains **thèmes récurrents** traversent largement la **perception publique** de cet art.

**Le sommeil, un état de relaxation, des montres qui se balancent, l'hypnose de scène, le fait de se connecter à l'inconscient, donner des ordres à quelqu'un, un fauteuil confortable, une voix lente, grave ou endormie, un claquement de doigts,** et plus récemment l'émission *Little Britain* et la phrase « **vous êtes sous hypnose** »\* sont des réponses fréquentes lorsque le grand public tente d'expliquer ce qu'il pense que l'hypnose est.

On imagine souvent des personnes **affalées sur une chaise, les yeux fermés, sous le regard hypnotique et le contrôle de l'hypnotiseur**.

On visualise aussi une **rangée de chaises vides**, des sujets « endormis », des gens faisant des

chooses **ridicules** ou **ayant des trous de mémoire** – toutes ces représentations sont **assez courantes**.

Même dans notre société moderne, plutôt sceptique, les **croyances populaires** continuent souvent à accorder **de l'importance aux rituels et accessoires** associés à l'hypnose, comme :

- les **passes de mains**,
- les **montres tournoyantes**,
- les **spirales**,
- le **regard hypnotique**,
- et les **ordres autoritaires**.

Il y a quelques années, ma femme m'a offert une **montre de poche** accrochée à une chaîne. La première fois que je l'ai sortie pour la montrer à des amis dans un pub, **ils se sont dispersés** – comme si simplement la regarder allait immédiatement les plonger sous hypnose.

Il existe **des dizaines de définitions** de l'hypnose – certaines plus précises que d'autres, mais **la plupart sont insatisfaisantes**.

Quelle que soit la définition à la mode, cela ne semble pas **changer grand-chose** dans la **pratique réelle** de l'hypnose ni dans les **phénomènes produits**.

Les définitions décrivent souvent l'hypnose comme un **état** quelconque. Mais **quel genre d'état**, exactement ? C'est là que le débat commence. Un « **état proche du sommeil** », un « **état spécial ou unique** », un « **état de transe** », un « **état modifié** » ou encore un « **état de relaxation** ».

Ces définitions ont toutes **une certaine valeur**, mais lorsqu'on les examine de près, on s'aperçoit qu'elles sont **toutes également insatisfaisantes**.

*Little Britain* est une émission de **comédie britannique** écrite et interprétée par **Matt Lucas et David Walliams**.

Elle mettait en scène un personnage nommé **Kenny Craig**, une **caricature cliché** : un hypnotiseur **désagréable et sans charme** qui utilise ses pouvoirs pour obtenir ce qu'il veut.

Étant donné que nous sommes toujours dans un **état quelconque**, et que de nombreuses études ont montré peu de différences significatives entre une personne en état d'hypnose et une personne dans un état « normal », les critiques de ces définitions suggèrent que l'hypnose **ne peut pas être définie en termes d'état**. Certains vont même jusqu'à affirmer que, parce que l'hypnose ne peut pas être prouvée comme étant un état unique, **l'hypnose n'existe pas**. Cela dit, avec les récentes avancées dans les techniques d'imagerie cérébrale, de plus en plus de preuves montrent qu'il y a des **changements significatifs dans le fonctionnement du cerveau** lorsque l'on est hypnotisé.

Une autre manière de définir l'hypnose est comme un **processus ou un art**. Il est tout à fait possible d'être un excellent hypnotiseur sans connaissance approfondie de la psychologie, du fonctionnement cérébral ou des théories d'état. Le talent, le flair et la force pure de la personnalité vous mèneront loin en tant qu'hypnotiseur. Il en va de même pour l'acceptation que l'hypnose est en réalité **l'application habile de la suggestion** à une personne qui se trouve dans un état de concentration focalisée.

**Hippolyte Bernheim** (1840-1919), le père de l'hypnose au XXe siècle, disait fameusement : « *C'est la suggestion qui commande l'hypnotisme* » (Hippolyte Bernheim (1)). Il croyait que l'hypnose reposait essentiellement sur un **processus de suggestion**. C'est une hypothèse utile, bien qu'il soit difficile de l'appréhender scientifiquement.

Bien que la transe ait été utilisée depuis des milliers d'années pour guérir et stimuler la créativité, on peut véritablement retracer la transe que nous appelons hypnose jusqu'au travail d'un médecin autrichien, **Franz Anton Mesmer** (1734-1815). Mesmer a élaboré une théorie et une méthode de traitement qui ont aidé de nombreuses personnes à retrouver la santé. Ses idées reposaient presque entièrement sur des hypothèses non vérifiées et une science défaillante, mais elles ont conduit à des conceptions plus précises de l'hypnose au XIXe siècle.

Mesmer croyait qu'au-delà de tous les champs connus de la science à son époque, il existait un autre champ, qu'on pourrait appeler un **champ animé**, un **fluide** ou une **force vitale**. Il définissait la bonne santé comme le **flux libre de ce champ ou fluide** à travers des milliers de canaux dans notre corps.

La maladie résultait d'**obstructions à ce flux libre**.

Surmonter ces obstacles et rétablir le flux redonnait la santé.

Quand la nature échouait à le faire spontanément, le contact avec un conducteur de ce qu'il appelait le « **magnétisme animal** » était un remède nécessaire et suffisant.

En d'autres termes, Mesmer croyait qu'il était lui-même un conducteur de magnétisme animal, capable d'influencer le flux de cette force vitale.

Mesmer visait à aider l'effort de la nature pour guérir. Il traitait ses patients à la fois individuellement et en groupe.

Avec les individus, il s'asseyait en face de son patient, ses genoux touchant ceux du patient, pressant les pouces du patient dans ses mains, tout en regardant fixement dans les yeux de ce dernier.

Mesmer effectuait des « passes », déplaçant ses mains depuis les épaules du patient le long de ses bras.

Avant lui, il était courant de faire cela avec des aimants.

De nombreux patients ressentaient des sensations particulières ou avaient des convulsions, considérées comme des « crises » censées provoquer la guérison (2).

Au XIX<sup>e</sup> siècle, l'idée qu'il existait un fluide invisible ou une influence voyageant de l'hypnotiseur vers le sujet s'est effondrée, et l'hypnose est finalement devenue, pour beaucoup, quelque chose dont le sujet est responsable, ou plus précisément capable, à condition de recevoir les bonnes instructions. Cela a conduit certains à conclure que toute hypnose est en réalité une auto-hypnose. Plus récemment, l'hypnose est vue par beaucoup comme une particularité de la relation sociale entre l'hypnotiseur et le sujet — l'hypnotiseur et le sujet jouant leurs rôles tels qu'ils croient devoir le faire. En d'autres termes, il s'agit de conformité sociale ou de jeu de rôle.

Le débat dure depuis des décennies et continuera probablement. Pour nos besoins, nous allons examiner les définitions de certains des hypnotiseurs les plus influents qui n'ont jamais existé : James Braid, Milton Erickson et Dave Elman.

James Braid (1795 – 1860) a provoqué un changement de paradigme par rapport aux « mesmérismes » des XVIII<sup>e</sup> et début XIX<sup>e</sup> siècles. Braid était médecin, et après avoir assisté à une démonstration de magnétisme animal, il crut avoir compris pourquoi les gens entraient dans cet état particulier, qui n'avait rien à voir avec un fluide magnétique invisible. Il suggéra une base physiologique pour l'hypnose. Il est généralement admis que sa première hypothèse, bien que perspicace, était inexacte : il pensait que l'état de magnétisme (hypnose) était causé par la fatigue d'un nerf optique à force d'être fixé — d'où l'association avec la concentration sur des montres tournantes ou, dans son cas, un étui à cigarettes en argent. Il semble qu'il ait négligé le fait que ses suggestions verbales aux sujets, leur disant que leurs yeux se fatigueront, avaient également un effet. Plus tard, dans ses écrits, il semble modifier son point de vue, sans abandonner totalement la fixation du regard, notant que ce n'est pas seulement le regard qui devient fixé, mais aussi « l'œil de l'esprit ». En d'autres termes, lorsqu'une personne est hypnotisée, son esprit se verrouille autour d'une seule idée.

« L'origine réelle et l'essence de l'état hypnotique est l'induction d'une habitude d'abstraction ou de concentration mentale, dans laquelle, comme dans la rêverie ou l'abstraction spontanée, les facultés de l'esprit sont tellement absorbées par une seule idée ou une chaîne de pensées, que pour le moment, cela rend l'individu inconscient ou indifféremment conscient de toutes les autres idées, impressions ou chaînes de pensées. »

— James Braid

Notez que Braid affirme que l'hypnose rend l'individu inconscient ou indifféremment conscient de toutes les autres idées. C'est important.

Lorsqu'on est hypnotisé, on peut toujours avoir une expérience dont on peut réfléchir en même temps qu'on la vit, et c'est, de notre point de vue, une expérience pleinement consciente. Par exemple, si vous êtes hypnotisé pour croire que vous ne pouvez pas retirer votre main de votre visage parce qu'elle y est collée, vous êtes toujours capable de réfléchir au fait qu'elle est coincée et même de vous demander pourquoi elle est coincée. Cependant, la seule réalité que vous avez est qu'elle est bien collée.

Si vous êtes hypnotisé pour croire que des capsules de bouteilles de bière sont des pièces de monnaie d'une livre, alors même si on vous fait remarquer qu'il s'agit de capsules, vous saurez sans aucun doute ni question que ce ne sont pas des capsules, mais des pièces, et vous les accepterez comme telles. Vous devenez indifférent à toutes les idées autres que celle sur laquelle votre esprit s'est verrouillé comme réalité.

L'hypnotiseur dirige la perception de la réalité du sujet en verrouillant l'esprit autour d'idées. Depuis l'époque de Braid et jusqu'au XXe siècle, l'hypnose était généralement induite par une approche directe et autoritaire.

Au XXe siècle, Milton Erickson (1901 – 1980) a provoqué un changement majeur dans la manière d'induire l'hypnose, développant une approche permissive et indirecte qui est très populaire auprès des hypnothérapeutes du XXIe siècle. Vers la fin de sa carrière, il semblait simplement avoir des conversations avec ses patients, qui entraient en transe sans même que le mot « hypnose » ne soit prononcé. Bien sûr, Erickson savait exactement ce qu'il disait, ce qu'il faisait, et pourquoi cela provoquait l'hypnose. Ses idées concernant le changement personnel ont révolutionné la thérapie moderne. Je vous encourage à lire ses travaux, vous y découvrirez de nombreuses façons incroyables d'utiliser l'hypnose.

Il a expérimenté avec l'hypnose presque tous les jours entre 1920 et 1980, couvrant beaucoup de terrain. Parce que son approche permissive de l'hypnose est si populaire, on oublie souvent qu'Erickson était également un maître de l'hypnose rapide, directe et impromptue, qu'il utilisait aussi facilement que son approche plus subtile, cachée ou indirecte. On dit qu'il utilisait tellement souvent l'induction par la poignée de main que, vers la fin de sa carrière, personne ne voulait plus lui serrer la main.

Beaucoup de ses affirmations ont été citées comme sa définition de l'hypnose – toutes valent la peine d'être lues. En voici une :

« Un état de conscience spécial caractérisé par une réceptivité aux idées. » Milton Erickson (4).

Deux points méritent d'être notés dans cette définition succincte. Il insiste sur le fait que l'esprit devient réceptif aux idées présentées par l'hypnotiseur. Cela peut être interprété comme une personne devenant plus suggestible ou plus ouverte aux idées qui lui sont présentées lorsqu'elle est hypnotisée.

L'accent qu'Erickson met sur la « conscience » plutôt que sur l'état d'inconscience, d'inattention ou d'absence de conscience est également intéressant. Cela correspond à sa conception selon laquelle l'hypnose permet d'accéder à la partie la plus profonde en chacun de nous, l'esprit subconscient, ou ce qu'il appelait l'inconscient. Lorsqu'on est hypnotisé, l'inconscient semble prendre davantage de responsabilités ou venir au premier plan.

L'inconscient régule tous les processus corporels, stocke et gère vos souvenirs, chaque apprentissage de chaque expérience, ainsi que les schémas et modèles mentaux qui nous permettent de fonctionner. Cette partie de l'esprit est intuitive. Elle peut faire appel à vos potentiels et changer instantanément la manière dont vous pensez, ressentez et réagissez.

En revanche, l'esprit conscient est limité. Il est logique et linéaire dans son approche de la résolution de problèmes. C'est ici et maintenant.

Erickson ne s'intéressait pas à parler à l'esprit conscient. Vous ne devriez pas non plus, lorsque vous êtes en train d'hypnotiser. Visez à communiquer directement avec l'inconscient.

Enfin, considérons une des définitions les plus connues et souvent citées d'un innovateur moderne et peut-être l'hypnotiseur le plus influent de tous les temps, Dave Elman (1900 – 1967).

« L'hypnose est un état d'esprit dans lequel la faculté critique de l'humain est contournée, et une pensée sélective s'établit. »

Dave Elman (5).

Elman parle d'un état où « ... la faculté critique de l'humain est contournée ... ». Alors, qu'est-ce que la faculté critique ? Elle ne semble pas correspondre à une partie physique du cerveau ou à un processus neurologique précis. C'est plutôt un concept — imagine-la comme un filtre entre l'esprit conscient et l'inconscient. Elle peut être considérée comme le sens du jugement. Elle a certaines caractéristiques : elle est rationnelle, logique, limitée, et typiquement inductive — procédant d'informations certaines vers une conclusion logique.

La faculté critique est la partie de vous qui pense savoir ce qu'est la réalité. Elle pense savoir ce qui est chaud ou froid. Elle pense savoir qu'une serpillière n'est pas la personne dont vous êtes amoureux. Elle pense que ça fait mal si vous vous piquez le bras avec une aiguille. Elle pense que vous pourriez lever vos pieds si vous le vouliez. Elle croit que vous connaissez votre propre nom.

Contourner la faculté critique ne crée pas l'hypnose en soi, mais représente ce qu'Elman appelait la « cale d'entrée ».

Lorsque la faculté critique est contournée, votre sens du jugement, votre raisonnement inductif et vos facultés logiques deviennent suspendus ou inattentifs. Le degré et la durée de cette suspension dépendent de l'attitude du sujet et des capacités de l'hypnotiseur. Quand ces deux facteurs favorisent l'hypnose, l'inconscient du sujet devient dominant, et avec une direction appropriée de l'hypnotiseur, une pensée sélective peut rapidement s'établir. Selon Elman, la pensée sélective est tout ce en quoi vous croyez pleinement.

Par esprit inconscient, j'entends tout ce qui n'est pas l'esprit conscient critique — tous vos souvenirs, tous vos apprentissages, ressources, schémas et modèles. Par pensée sélective, j'entends un mode de pensée où le raisonnement inductif est suspendu et où l'esprit se verrouille autour d'une idée. Quand cela arrive, les suggestions de l'hypnotiseur sont reçues par l'inconscient sans critique. Elles sont suivies sans réserve.

Cela ne veut pas dire que l'inconscient ne peut pas refuser de suivre la direction donnée, il le peut. Cela ne veut pas dire non plus que la faculté critique reste toujours contournée ; elle peut revenir en jeu. Cependant, en tant qu'Hypnotiseur, vous devez comprendre clairement que, à toutes fins pratiques, hypnotiser quelqu'un aboutit à son acceptation sans question des idées, suggestions et consignes données par l'hypnotiseur.

La faculté critique peut être contournée naturellement de différentes façons, sans hypnose. Confusion, choc, émotion intense, surcharge d'informations, être ivre ou sous l'effet de drogues, rire, jeu et performance sont des exemples fréquents où notre sens du jugement et notre logique peuvent être temporairement suspendus. C'est le moment « lapin dans les

phares ». Ce qui suit est généralement dirigé par notre esprit inconscient, instinctif et automatique. L'Hypnotiseur peut créer artificiellement de tels moments et utiliser ce résultat pour établir la pensée sélective. Les techniques présentées dans la section trois vous montreront comment faire cela.

Il est utile de noter qu'aucune de ces définitions ne mentionne le sommeil ou la relaxation. Cela parce que l'hypnose n'est pas le sommeil et ne requiert pas la moindre relaxation. Ce qui est mis en avant, c'est que, lorsqu'une personne est hypnotisée, son attention se rétrécit et se fixe autour d'idées sélectionnées ou d'une idée unique. Les stimuli environnementaux plus larges sont ignorés.

Récemment, une nouvelle théorie de l'hypnose et de l'esprit en transe a émergé des pionniers Human Givens, Jo Griffin et Ivan Tyrell (6). Ils suggèrent que l'hypnose résulte de l'accès à l'état REM. Dans cet état, nous accédons à l'imagination, ce qu'ils appellent le « générateur de réalité », responsable de nos rêves. Une des fonctions du rêve est de décharger une activation émotionnelle non résolue. En d'autres termes, cela permet de compléter les ruminations émotionnelles de la journée à travers l'imagerie métaphorique et les connexions du rêve. Sa seconde fonction clé est de mettre à jour nos modèles instinctifs ou nos réponses comportementales et émotionnelles. En d'autres termes, l'état d'apprentissage est aussi un état REM. Chaque fois que nous agissons sans effort conscient, nous nous basons sur la reconnaissance de schémas, revenant à une réponse ou un comportement appris précédemment dans l'état REM. Ainsi, quand nous agissons instinctivement, nous agissons en fait sous une suggestion post-hypnotique. De la même façon, lorsqu'un sujet hypnotisé agit sur une suggestion post-hypnotique donnée par l'hypnotiseur, il le fera avec la même efficacité, immédiateté et instinct que pour les autres comportements inconscients.

Donc, quand nous plongeons quelqu'un en hypnose, nous activons simplement les mêmes processus que le cerveau active pendant le sommeil paradoxal, y compris le générateur de réalité — c'est ce qui rend l'hypnose si efficace.

Pour vous, en tant qu'Hypnotiseur, il est utile de garder ces définitions en tête. Revisitez-les à la lumière de votre expérience. Lisez les travaux de ceux qui les ont formulées. Mais il n'est vraiment pas nécessaire de vous attacher à ce qu'est exactement l'hypnose ou pourquoi elle se produit. Il est inutile de se préoccuper de savoir si la « faculté critique » est quelque chose que l'on peut localiser physiquement ou non. Encore moins d'essayer de prouver que l'hypnose est réelle.

L'esprit existe comme un modèle. L'hypnose existe comme phénomène. Nous devons utiliser un modèle conceptuel pour décrire comment cela fonctionne. L'hypnose n'a peut-être pas la réalité d'une brique, mais cela n'a aucune importance pour vous. Le fait est que vous pouvez adhérer à n'importe quelle des principales visions de l'hypnose et rester un bon hypnotiseur.

Pour des fins pratiques, en tant qu'Hypnotiseur, pensez à cela ainsi :  
« L'hypnose est l'art de présenter des idées directement à l'esprit inconscient réceptif. »  
— Anthony Jacquin

Comprenez donc que, en tant qu'Hypnotiseur, vous présentez des idées et donnez des consignes. Vous faites cela à l'esprit inconscient de votre sujet, qui est réceptif à ces directions et idées. Croyez, voulez et attendez-vous à ce qu'il les interprète et agisse en conséquence avec une véritable réponse inconsciente.

## 2.1 Être l'Hypnotiseur



Pour être un excellent hypnotiseur, il est crucial que vous deveniez **L'Hypnotiseur**. Pas simplement un hypnotiseur, ni quelqu'un qui connaît un peu l'hypnose, mais **L'Hypnotiseur**. Vous devez exprimer une confiance absolue, de la cohérence et une expertise dans vos compétences, connaissances et capacités. Au début, cela demande un certain « jeu » : faites semblant et maîtrisez-le. Croyez que vous êtes le meilleur, croyez que vous êtes un naturel, et comportez-vous comme tel.

Croyez que votre sujet est un merveilleux sujet hypnotique. Voulez et attendez-vous à ce qu'il entre en hypnose et fasse ce que vous lui demandez. On dit souvent que les amis proches et la famille sont vos pires sujets parce qu'ils ont du mal à vous accepter en tant qu'hypnotiseur.

Il leur est parfois plus difficile d'entrer dans cette réalité que des personnes qui ne vous connaissent pas aussi bien. Mais ne vous inquiétez pas ; essayez d'hypnotiser tout le monde, tous ceux qui accepteront, y compris vos amis proches et votre famille. Il se peut qu'un membre de la famille ou un ami soit un sujet exceptionnel, et vous aurez votre « singe hypnotique » à vie.

## 2.2 Préparer le terrain

Lorsque vous décidez d'hypnotiser quelqu'un ou que quelqu'un vous le demande, il y a cinq choses utiles à faire :

- Éliminer la peur
- Éliminer les idées fausses
- Augmenter l'attente
- Stimuler l'imagination
- Prendre le contrôle

Lorsqu'un hypnotiseur de scène travaille, s'il fait bien son travail, il aura déjà stimulé l'imagination de son public et créé une grande attente que quelque chose va se passer, notamment grâce à la promotion de son spectacle. Pendant ses premières paroles, il passe généralement quelques minutes à expliquer pourquoi chacun peut être rassuré, qu'il est en sécurité, entre les mains d'un expert, et qu'il peut se sentir excité et s'amuser. Le public doit savoir clairement qui est aux commandes.

Dans un cabinet thérapeutique, tout cela est facilité par la publicité, le certificat d'hypnothérapie, et les explications sur le fait que le sujet reste maître de lui-même et conscient de tout.

Lors d'une hypnose improvisée, préparer le terrain doit se faire beaucoup plus rapidement — souvent en quelques phrases, voire quelques secondes.

La manière la plus simple est d'ignorer tout ce qui précède et de prendre le contrôle. Cela signifie hypnotiser rapidement le sujet en quelques secondes ou moins, avant qu'il ait le temps d'avoir peur. Utiliser une induction rapide comme l'Instant Induction, la Jacquin Power Induction ou la Handshake Induction, détaillées dans la section quatre, permet cela. Cependant, si vous ne voulez pas faire cela, quelques mots simples peuvent aider.

Il ne sert à rien de lancer une explication de 30 minutes sur ce qu'est l'hypnose. Quelques mots bien choisis suffiront. C'est en fait votre pitch d'ascenseur. Votre pitch d'ascenseur, c'est ce que vous diriez à Bill Gates ou Richard Branson lors d'un court trajet en ascenseur. En termes brefs et clairs, c'est ce que vous leur diriez si vous n'aviez que quelques secondes pour vendre votre idée (7).

Avec l'hypnose, vous vendez l'idée que vous pouvez hypnotiser, que votre sujet peut être hypnotisé et qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter car vous allez veiller sur lui. Alors dites-lui que vous êtes un hypnotiseur. Il se demandera immédiatement s'il peut être hypnotisé, ou si vous êtes déjà en train de l'hypnotiser.

La peur de l'hypnose prend plusieurs formes. D'abord, votre sujet peut craindre l'inconnu. Dites-lui donc que l'hypnose est simplement un état merveilleux de l'esprit. Faites-lui savoir qu'il ne s'agit pas de sommeil et qu'il pourra vous entendre. Il peut craindre qu'il va immédiatement révéler des secrets embarrassants ou se compromettre. Assurez-lui que cela n'arrivera pas. Il peut craindre de rester coincé dans la transe ou de ne jamais être le même après. Assurez-lui qu'on ne peut pas rester coincé dans une transe. Dites-lui que ce sera une expérience agréable.

Faites-lui savoir qu'il trouvera cela intéressant et qu'il apprendra quelque chose sur lui-même. Il peut avoir peur de vous — ce n'est pas idéal, sauf s'il craint que vous puissiez l'hypnotiser en un instant.

Prendre le contrôle ne signifie pas être autoritaire ou agressif, mais cela demande que vous deveniez la partie dominante. Cela peut se faire en demandant à votre sujet de faire quelque chose.

Pouvez-vous juste déplacer votre chaise un peu sur le côté ? Maintenant, pouvez-vous poser vos pieds sur le sol, vos mains confortablement sur vos genoux, et me regarder ?

S'ils sont debout, ajustez leur position et demandez-leur de mettre leurs pieds côté à côté.

Cela commence à montrer qui est aux commandes et vous donne l'occasion de voir à quel point le sujet est capable de suivre des instructions. Certaines inductions et exercices de ce livre sont mieux réalisés lorsque le sujet commence dans une position physique et mentale particulière, alors profitez de ce petit « coup de pouce » psychologique pour les mettre dans cet état.

Tout ce que vous demandez, même la plus petite instruction ou demande, doit avoir un but : les faire faire ce que vous voulez. Rappelez-vous que votre sujet ne sait probablement pas comment l'hypnose se déroule. Donnez-lui donc le confort de savoir qui est aux commandes.

Dès que vous avez dit à quelqu'un que vous êtes un hypnotiseur, son attente de pouvoir être hypnotisé et son imagination sur ce qui pourrait arriver commencent déjà à s'enflammer. Vous devez exploiter cela à votre avantage.

Éliminez vos propres peurs sur le fait qu'ils entrent ou non en hypnose, ou que vous paraissiez ridicule si ce n'est pas le cas. Éliminez vos propres idées fausses sur le type de sujet qu'ils peuvent être ou ne pas être. Aidez ces processus en étant sincèrement imaginatif, animé et enthousiaste pour votre sujet. Visez à les fasciner par vous, par le processus d'hypnose, et par l'idée d'être hypnotisé.

## 2.3 Comment savoir si quelqu'un est hypnotisé

Si vous vous contentez de donner à votre sujet des suggestions de relaxation, il est fort probable qu'aucun de vous deux ne saura vraiment s'il a été hypnotisé ou non. En fait, si vous lui demandez après, il vous dira probablement qu'il s'est senti détendu, mais qu'il ne pense pas avoir été hypnotisé. Et cela peut très bien convenir si votre objectif commun est simplement d'apprendre à se relaxer.

Cependant, j'espère que vous voudrez aller plus loin que cela.

Même si vous proposez des suggestions qui produisent toutes sortes de phénomènes hypnotiques, le sujet vous dira souvent qu'il n'a pas été hypnotisé. C'est parce qu'il **n'existe pas de sensation particulière liée au fait d'être hypnotisé**. Rappelez-vous que votre sujet agit sur vos suggestions **de façon inconsciente**. Donc, de son point de vue, **il se sent parfaitement normal**. Il est donc inutile de lui demander de confirmer s'il est hypnotisé ou non.

### Alors, comment savoir si quelqu'un est hypnotisé ?

Le moyen le plus simple est de **donner une suggestion** au sujet et de voir s'il l'applique. S'il réagit **immédiatement et à la lettre**, c'est parfait.

Autrement dit, **testez votre travail**.

S'il semble répondre, donnez une autre suggestion, et ainsi de suite.

Il est aussi utile de développer un certain "œil" pour repérer les **signes extérieurs de l'hypnose**, afin de savoir qui est "parti", même avant de donner des suggestions produisant des réponses physiques ou émotionnelles évidentes.

Quelqu'un peut être hypnotisé **sans présenter aucun des signes ci-dessous**, mais beaucoup les montreront. Il est donc utile d'y prêter attention, notamment si vous devez choisir un ou deux sujets dans un groupe.

### Signes typiques de l'hypnose :

- **Paupières qui battent ou tremblent** : similaire aux mouvements oculaires rapides (REM) pendant le rêve. Cela peut être très visible chez une personne hypnotisée. Vous pouvez suggérer que ce mouvement s'intensifie – ce qu'il fera souvent.
- **Augmentation de la température corporelle** : un changement dans la circulation sanguine peut être perceptible, selon la carnation. C'est un bon indicateur qu'un changement d'état s'est produit.
- **Yeux qui roulent vers le haut** : si vous ne le voyez pas directement, vous pouvez parfois distinguer le blanc des yeux pendant que les paupières clignent. Certaines inductions commencent avec les yeux dirigés vers le haut – une position dans laquelle il est difficile d'ouvrir les yeux.
- **Changement de respiration** : parfois plus rapide, mais le plus souvent plus profonde et régulière, comme pendant un sommeil paisible.
- **Larmoiement accru** : plus d'humidité autour des yeux. Si les yeux sont ouverts, ils peuvent sembler vitreux.
- **Tête lourde** : avec une légère pression vers l'avant, les muscles du cou peuvent se détendre, rendant la tête difficile à soulever.

## Utiliser ces signes pour renforcer la transe :

Ces signes ne servent pas uniquement à évaluer si le sujet est en transe. Vous pouvez également les utiliser pour approfondir l'état hypnotique.

Certains types d'inductions provoquent artificiellement un ou plusieurs de ces signes comme méthode pour induire l'hypnose. Par exemple :

- Faites respirer quelqu'un en comptant 7 temps à l'inspiration, 11 temps à l'expiration, en utilisant ce rythme comme point focal.
- Poussez doucement la tête du sujet vers l'avant en disant « dormez ».
- Demandez-lui de fixer un point mental (yeux fermés, regard dirigé vers l'intérieur du crâne), ce qui encourage les yeux à se tourner vers le haut.

Vous pouvez aussi associer un signe à un phénomène hypnotique souhaité :

Par exemple :

« *Alors que tes yeux clignotent, ta main devient de plus en plus légère et commence à se lever.* »

## Renforcement par auto-suggestion inconsciente

La plupart de ces signes échappent à la conscience du sujet jusqu'à ce que vous les lui fassiez remarquer.

Vous pouvez alors suggérer qu'ils vont se produire :

« *Tes yeux vont commencer à clignoter... tu vas te sentir plus chaud...* »

Quand le sujet remarque que cela arrive, il attribue cela à votre influence, et le phénomène s'amplifie.

Cela fonctionne probablement parce que le sujet se met à penser :

« *Je deviens plus chaud ? Est-ce qu'il le voit ? Mes yeux tremblent, je ne peux pas les arrêter. Je dois être hypnotisé.* »

Ce dialogue interne inconscient crée une boucle de rétroaction qui amplifie l'effet.

Encouragez donc tous les signes naturels d'un phénomène hypnotique.

Appuyez-vous dessus.

Affûtez votre capacité à les détecter.

Si vous avez un groupe de personnes et que vous cherchez qui choisir pour une démonstration, choisissez ceux qui montrent déjà ces signes ou ceux qui semblent fascinés et motivés.



## 2.4 Phénomènes hypnotiques

Une fois que vous avez hypnotisé quelqu'un, il existe un certain nombre de **phénomènes** qu'il ou elle peut expérimenter.

Les voici :

- **Catalepsie**  
Perte de contrôle conscient sur la capacité de bouger une partie du corps.  
Absence de réponse aux stimuli extérieurs et rigidité musculaire.
- **Mouvements idéomoteurs**  
Mouvements inconscients, comme la tête qui hoche, les doigts qui bougent ou les jambes qui tremblent.
- **Amnésie**  
Incapacité à se rappeler certaines informations ou perte de mémoire.
- **Hallucinations de tous les sens**  
Perception de choses qui ne sont pas là, ou absence de perception de choses qui le sont réellement.  
Cela inclut les hallucinations **visuelles, auditives, tactiles, olfactives et gustatives**.
- **Dissociation**  
Séparation entre l'esprit et le corps ; sentiment de détachement physique ou mental.
- **Hypermnésie**  
Rappel amélioré des souvenirs, souvent très détaillé.
- **Régression**  
Retour à des schémas de comportement ou de mémoire plus anciens ou infantiles.
- **Ressenti ou Revivification**  
Rappel et revécu émotionnel d'un événement passé, comme si on y était à nouveau.
- **Analgesie**  
Perte **partielle** de la sensation, notamment de la douleur.
- **Anesthésie**  
Perte **totale** de la sensation.
- **Distorsion temporelle**  
Perception altérée du temps, comme s'il s'écoulait plus lentement ou plus rapidement.

### Catalepsie

La catalepsie est l'un des exemples les plus importants de phénomène hypnotique, bien documenté et utilisé de nombreuses façons – un classique dans le domaine. Décrite pour la première fois par Charcot, en 1882, elle constitue un outil hypnotique utile et polyvalent (8). Si vous avez mis quelqu'un en transe et que vous vous penchez pour lui soulever le bras, vous constaterez probablement qu'il est cataleptique et restera simplement en l'air – il reste là où vous l'avez placé, au lieu de retomber comme vous pourriez vous y attendre. Elle est souvent combinée à des inductions de l'hypnose surprises ou instantanées et semble donc spectaculaire. Bon nombre des inductions de ce livre favorisent la catalepsie. La clé consiste à capter l'attention de quelqu'un d'une manière telle ou pendant suffisamment longtemps qu'il oublie ce bras ou cette main. Il oublie ce que cela fait normalement et peut commencer à s'auto-suggérer. C'est au minimum un signe utile que vous avez induit une transe, et une preuve utile pour le sujet que quelque chose s'est produit. Au-delà de cela, elle peut être utilisée pour passer à d'autres phénomènes hypnotiques plus avancés et servir à encourager la

communication idéomotrice directement avec l'inconscient et le corps sans nécessiter de réponses verbales.

La catalepsie est une condition physiologique où existe une tonicité équilibrée entre les muscles agonistes et antagonistes. En termes simples, cela signifie qu'elle reste dans une certaine position. Les muscles utilisés pour bouger une partie du corps ont généralement un autre muscle « opposé » qui permet de la ramener à sa position initiale. Le biceps et le triceps du bras, par exemple. Lorsque ces muscles opposés sont équilibrés, la partie du corps ne bouge pas. Une paire de muscles dans votre corps qui fonctionne tout le temps lorsque vous êtes éveillé se trouve dans votre cou. Ils maintiennent votre tête droite.

Quand la catalepsie est induite sous hypnose et combinée avec un mouvement idéomoteur pour faire lever le bras de quelqu'un, les sensations, les ressentis kinesthésiques et proprioceptifs sont très différents de ceux ressentis lorsqu'on lève volontairement son bras. Regardez le bras de quelqu'un se lever de manière cataleptique et vous verrez que cela ressemble un peu à un mouvement possédé dans un film d'horreur – comme si un treuil le soulevait. « Flexibilité cireuse » est une excellente expression pour décrire la sensation, et aussi un terme psychiatrique bien connu pour décrire la catatonie (9). C'est également quelque chose que vous pouvez signaler à votre sujet.

**« Vous pouvez remarquer que votre bras se soulève et remarquer qu'il bouge avec des sortes de mouvements saccadés et réflexes. C'est parce que votre inconscient soulève votre bras. Il permet à votre esprit conscient de le lever de manière fluide mais votre inconscient le fait bouger de cette manière plus... »**

La catatonie est un terme désignant les patients schizophrènes catatoniques qui vivent dans un état permanent de catalepsie – vous pouvez les déplacer comme vous le souhaitez et ils resteront dans la position où vous les avez laissés. Il y a quelques années, j'ai vu un artiste de rue imiter cette condition. Il se tenait debout sur une boîte avec les mots « Déplacez-moi » inscrits sur le devant. Vous déposiez un peu d'argent, pouviez le bouger dans n'importe quelle position et il restait ainsi jusqu'à ce que quelqu'un d'autre vienne et le déplace.

Il est assez simple de provoquer une catalepsie chez un sujet hypnotisé. Comprenez qu'une main posée sur l'accoudoir d'un fauteuil peut être cataleptique ; elle n'a pas besoin de flotter en l'air, elle doit simplement être hors du contrôle conscient.

Dans le cadre thérapeutique, la catalepsie peut être utilisée comme une forme avancée de signalisation idéomotrice – en utilisant la catalepsie et les mouvements corporels qui s'ensuivent comme moyen de communication. Un bras peut se lever plus haut pour un signal de oui, peut-être un bras pour le oui et l'autre pour le non.

Ernst Rossi utilise la signalisation idéomotrice comme moyen de communication avec l'intelligence profonde de l'inconscient dans le corps (10).

Dans le cadre de l'hypnose impromptue, devenez un expert dans l'obtention de catalepsie chez votre sujet. C'est utile pour de nombreuses choses, y compris :

- Convaincre – démontrer que l'inconscient est à l'œuvre – le sujet est hypnotisé.
- Induction de transe – l'utiliser comme Set Piece ou comme induction elle-même.
- Routine – les transformer en portemanteau ou en statue.

- Communication – signaux idéomoteurs.
- Levier – pour passer à d'autres phénomènes hypnotiques.

Lorsque vous utilisez la catalepsie, vous pouvez soit induire la transe d'abord, puis suggérer une catalepsie des yeux, de la main, du bras ou de tout le corps, soit intégrer la création de la catalepsie dans l'induction de transe elle-même. Toutes les méthodes de la section trois qui incluent la catalepsie peuvent être utilisées comme induction hypnotique et non comme simple Set Piece. Une fois que votre sujet a atteint la catalepsie, il devient hautement suggestible.

Si vous avez rendu impossible pour votre sujet de bouger son bras, encouragez-le à essayer de le bouger. Encouragez-le à essayer vraiment et à y mettre tous ses efforts. Dites-lui qu'il peut essayer, mais que son inconscient est une superpuissance et qu'il travaille pour lui. La prise de conscience qu'il est clairement plus que ce qu'il pensait être avant de venir vous voir est quelque chose de magnifique et une expérience qui restera avec lui. Au minimum, il aura quelque chose à raconter lorsqu'on lui demandera ce qui s'est passé chez l'hypnotiseur. Pour beaucoup, c'est une expérience qui bouleverse l'esprit.

S'il s'y prête vraiment, encouragez-le à ouvrir les yeux et à regarder la partie de son corps que vous avez rendue cataleptique. Demandez-lui si cela lui appartient. Lorsqu'un sujet a les yeux ouverts, un tel défi – essayer de bouger son bras – semble encore plus fort. Beaucoup de gens deviendront un peu agités à ce moment-là, demandez-leur de fermer les yeux, dites-leur que cela peut sembler étrange mais qu'ils vont apprécier cela, et entrez encore plus profondément pendant que vous les bombardez de nouvelles suggestions. Leur esprit est alors grand ouvert et prêt à recevoir.

### 3.0 Le Set Piece

Ce qui suit est une série de manipulations physiques et psychologiques – individuellement ou collectivement, elles peuvent être considérées comme le *Set Piece*. Elles représentent votre premier échelon sur l'échelle hypnotique et doivent être bien apprises et comprises. Ces techniques sont des classiques de l'hypnose, mais leur valeur est souvent négligée. Si vous les avez déjà rencontrées, revisitez-les.

Les techniques décrites dans cette section sont toutes bien connues et utilisées par les hypnotiseurs depuis des décennies. Elles sont souvent qualifiées de « tests de suggestibilité » ou d'exercices d'« hypnose éveillée » (11). Ces deux descriptions sous-estiment ces techniques. Elles peuvent être utilisées aussi bien en groupe qu'en individuel. En général, elles sont utilisées avant le début réel de l'induction hypnotique. Il y a de nombreuses bonnes raisons pour lesquelles *L'Hypnotiseur* devrait être capable de réaliser un Set Piece avec assurance. Apprenez-les donc bien. Comprenez les principes et les applications. Utilisez-les.

- Les *Set Pieces* sont souvent perçus et utilisés comme des tests pour voir à quel point le sujet est réceptif à la suggestion. En d'autres termes, un indicateur de sa disposition, de sa volonté et de sa capacité à être hypnotisé.
- Le *Set Piece* donne à *L'Hypnotiseur* l'occasion d'observer le sujet sous direction, de recueillir des informations et d'évaluer son aptitude comme sujet.
- Tout aussi important, il offre au sujet l'occasion d'expérimenter le pouvoir de suggestion et d'influence de *L'Hypnotiseur* ainsi que sa propre capacité à coopérer. Si le sujet ressent quelque chose qu'il considère comme inhabituel, il gagne en confiance dans les compétences de l'hypnotiseur ainsi que dans sa propre capacité à être hypnotisé – il se laisse aller et devient plus fasciné par le processus. De même, l'hypnotiseur gagne en confiance envers le sujet.
- Le *Set Piece* stimule l'imagination, focalise l'attention et crée chez le sujet l'attente qu'il est sur le point d'être hypnotisé ou qu'il l'est déjà.
- Enfin, le *Set Piece* peut être utilisé comme induction à l'hypnose plutôt que comme simple prélude. C'est sans doute l'application la plus puissante et la plus négligée.

Certains hypnotiseurs n'utilisent pas ces techniques. Une des raisons invoquées est que si le sujet échoue à faire ce qu'on lui demande, il devient plus difficile de l'hypnotiser – c'est vrai dans une certaine mesure, surtout si le *Set Piece* est présenté comme un « test ». Puisque votre but ultime est d'hypnotiser le sujet afin qu'il accepte vos suggestions, il est important de voir s'il est réceptif à des suggestions simples dès le départ. Il est certain qu'échouer à un test n'est pas utile, mais ce n'est pas non plus la fin du monde. Cela passe inaperçu pour le sujet, à moins que l'hypnotiseur ne s'en inquiète. La plupart des gens réussissent très facilement ces exercices, et s'ils n'y arrivent pas, il peut être judicieux de choisir un autre sujet ou d'adopter une approche totalement différente. Il n'est absolument pas nécessaire de présenter ces *Set Pieces* comme des tests. Ainsi, il n'y a aucune possibilité d'échec. Il est tout à fait acceptable de dire simplement : « Essayons quelque chose » ou « Laissez-moi vous montrer quelque chose d'intéressant », ou encore de les appeler un « exercice de concentration » et de continuer.

Une autre raison pour laquelle ils sont négligés ou utilisés de façon limitée est que bon nombre des techniques ont une explication physiologique ou mécanique quant à leur fonctionnement – les chances de succès sont très élevées – si bien que certains hypnotiseurs estiment qu'ils manquent d'honnêteté en les utilisant, ou passent tout simplement à côté de

leur valeur et les rejettent comme de simples astuces. C'est passer à côté de l'essentiel. Utilisez-les, ainsi que toute autre ruse nécessaire pour stimuler l'imagination.

Présentez le *Set Piece* avec un ton vif et enjoué, une attitude confiante et autoritaire, et avancez généralement à un rythme assez rapide. Trouvez votre propre style et assurez-vous que votre attitude communique votre confiance, vos connaissances et votre intention claire d'hypnotiser.

Il est également important que votre sujet ne voie pas le *Set Piece* comme quelque chose contre lequel il doit lutter ou résister. De même, vous ne voulez pas qu'il fasse semblant. Assurez-vous qu'il comprend cela. Par exemple, si vous allez lui demander d'imaginer que ses mains sont comme des aimants qui vont se rapprocher automatiquement et se toucher, vous pouvez dire ceci :

**« Je ne veux pas que tu les pousses l'une contre l'autre ni que tu essaies de les garder écartées, je veux simplement que tu te concentres, que tu imagines que tes mains sont des aimants, et ton corps va réagir. »**

S'ils suivent vos instructions, se concentrent sur les idées que vous présentez et utilisent vraiment leur imagination, ils ont de fortes chances de réussir le *Set Piece* et d'être parfaitement préparés pour l'induction hypnotique elle-même.

### 3.1 Doigts magnétiques

Dans cet exercice, vous allez faire en sorte que les index de votre sujet se rapprochent comme des aimants.

**OK, essayons quelque chose. Un simple exercice pour activer votre pouvoir de concentration. J'aimerais que vous placiez vos mains devant vous comme ceci.**



**Maintenant, pouvez-vous entrelacer vos mains, paumes contre paumes et pouces croisés, bien serrés.**



**Maintenant, pliez les coudes comme si vous faisiez une prière désespérée. Vous pouvez en faire une pendant que vous y êtes si vous voulez.**

**Maintenant, redressez vos premiers doigts, vos index, bien droits, à environ un centimètre l'un de l'autre.**

**Maintenant, regardez l'espace entre ces doigts, pas mes doigts mais vos doigts, et concentrez-vous, car dans un instant vos doigts vont se rapprocher et se toucher, exactement comme s'ils étaient des aimants, voilà, ils commencent à tressaillir, de plus en plus près, et dès que ces doigts se touchent, vous pouvez fermer les yeux et vous détendre.**



**Ouvrez les yeux. Génial, cela me montre que vous pouvez vous concentrer.**

Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des gens réussissent cet exercice – vous devez viser à ce que leurs doigts se rejoignent rapidement, aussi vite qu'en 2 secondes et pas plus de 20 secondes. S'ils n'y parviennent pas dans ce délai, faites autre chose. La raison pour laquelle cet exercice est si facile à réussir est que l'effet des doigts qui bougent sans effort conscient repose fortement sur la physiologie des mains. Essayez-le et cette fois-ci, serrez vos mains pendant que vous regardez vos doigts. Lorsque les tendons des autres doigts se tendent, cela provoque un resserrement des tendons des index, et ils se rapprochent automatiquement.

La présentation la plus courante de cet exercice implique une démonstration et une explication de ce qui va se passer et une demande de « **serrer les mains et tous les doigts sauf les index** ».

Dans la plupart des cas, cela fonctionnera. Toutefois, cela rend un peu trop évident qu'un principe physiologique est en jeu. Pour éviter que ce soit trop visible, ne mentionnez pas le fait de serrer les mains. Utilisez simplement la suggestion. Faites ce que vous prétendez faire et faites-le arriver grâce à vos pouvoirs de suggestion et d'influence. Soyez *L'Hypnotiseur*, c'est souvent votre première vraie occasion de faire quelque chose avec votre sujet – faites en sorte que cela compte.

Vous verrez d'après le script ci-dessus que la tension est placée dans les mains lors de la mise en place. C'est important car si le sujet entrelace simplement les doigts de manière lâche, il est beaucoup moins probable qu'il réussisse, alors assurez-vous qu'il suive vos instructions. S'il ne l'a pas fait, répétez-le en rendant absolument clair ce que vous attendez. Montrez avec

vos propres mains pendant que vous donnez les instructions. Ensuite, dès que les mains sont en place, il doit y avoir un changement de rythme et une suggestion directe de *L'Hypnotiseur* sur ce qui va se produire :

**...car dans un instant vos doigts vont se rapprocher et se toucher, comme s'ils étaient de puissants aimants.**

Vous devez alors **augmenter le rythme et la force de votre énoncé.**

Lorsque vous utilisez cette technique et tout autre exercice de *Set Piece*, même si vous savez que les chances sont en votre faveur, votre état d'esprit en tant que *L'Hypnotiseur* doit être **que c'est vous qui faites que cela se produise**. Ainsi, vous serez cohérent et convaincant dans votre approche. Vos mots et vos actions créeront l'effet.

Bien que simple et facile à rejeter comme une astuce de collégien, vous serez surpris de voir à quel point certains sujets réagissent fortement à ce test. Des expressions écarquillées et des exclamations de surprise que ce que vous dites est en train d'arriver sont courantes.

Vous pouvez immédiatement passer à un test plus fort, comme **les Mains magnétiques ou le Bras rigide**. Ou vous pouvez passer directement à une induction.

### 3.2 Mains magnétiques

Dans cet exercice, vous allez faire en sorte que les mains de votre sujet se rapprochent comme si elles étaient aimantées.

Dans un instant, je vais vous demander de vous concentrer, comme vous l'avez fait avec vos doigts, sauf que cette fois, je veux que vous utilisiez vraiment votre imagination. Je vais donc vous demander de **fermer les yeux**. Je vais vous demander de **tendre les bras devant vous**, comme ceci, de **fermer les yeux**, et **d'imaginer que vous avez deux aimants puissants attachés dans la paume de vos mains**, qui les attirent l'une vers l'autre.

Et quand elles se touchent, votre tête pourra simplement tomber vers l'avant pendant que vous vous détendez.

Très bien, tendez maintenant les bras devant vous ; regardez l'espace entre vos mains, formez une image claire de vos mains tendues là, maintenant **fermez les yeux** et **imaginez que deux aimants puissants sont attachés à vos paumes et qu'ils les attirent l'une vers l'autre**.



Elles commencent déjà à bouger, imaginez que cette force magnétique devient plus forte... plus elles se rapprochent, plus cette force s'intensifie, exactement comme lorsque, enfant,

vous jouiez avec des aimants et que vous ressentiez cette attraction magnétique, tirant les objets l'un vers l'autre.

Je sais qu'il est difficile de dire **exactement** à quel moment elles vont se toucher, mais je vous assure qu'elles vont se toucher.

Et maintenant, laissez simplement vos mains retomber pendant que **votre tête tombe vers l'avant sur votre poitrine** et détendez-vous.



Excellent. Maintenant, ouvrez les yeux. Vous avez une imagination puissante.

Dans cet exercice, je recommande que **L'Hypnotiseur démontre précisément** ce que le sujet doit faire et ce qui va se passer **avant** de lui demander de le faire. Une fois que vous avez expliqué ce qui va arriver et **montré** ce qui se passe, il est **très probable** que le sujet réussisse cet exercice — encore plus s'il a déjà réussi l'exercice des **doigts magnétiques**.

Les **main magnétiques** s'enchaînent logiquement après les **doigts magnétiques**, puisqu'il s'agit à nouveau de « forces magnétiques » et de parties du corps qui bougent **automatiquement**, sans effort conscient.

Cet exercice renforce également le succès du sujet dans sa capacité à **se concentrer**, en lui demandant de se concentrer à nouveau tout en **faisant appel à son imagination**.

L'exercice peut se faire les yeux ouverts.

Mais en disant « **Cette fois, je veux que tu utilises vraiment ton imagination, alors dans un instant je vais te demander de fermer les yeux** », vous donnez au sujet **une raison valable** de fermer les yeux.

Cela vous donne aussi une **opportunité d'observer sa réponse à vos suggestions les yeux fermés**, ce qui rend **plus facile pour lui** l'utilisation de son imagination.

À ce moment-là, vous pouvez observer attentivement les signes d'hypnose, notamment les mouvements oculaires rapides (REM).

L'approche traditionnelle pour induire l'hypnose consistait à suggérer que les yeux deviendraient lourds et se fermeraient.

C'est une méthode valable, mais un peu lente.

Alors, donnez-leur plutôt une **bonne raison de fermer les yeux**, puis proposez quelque chose de plus engageant.

**Mains magnétiques** est un **test plus fort** de la capacité de concentration et d'imagination que **Doigts magnétiques**, car il repose **beaucoup moins sur la mécanique du corps** et **beaucoup plus sur la suggestion**.

Il y a bien sûr une part de mécanique : quand vous tendez les mains devant vous, la fatigue musculaire les fait naturellement **tomber et se rapprocher**.

Cependant, tout comme dans l'exercice des doigts, il est **essentiel que vous, en tant qu'Hypnotiseur, fassiez en sorte que cela se produise**, que vous le **vouliez et vous y attendiez**.

Considérez les bras de votre sujet comme **vos propres bras**. Ils font **ce que vous leur dites de faire**. Appropriez-vous ces bras comme s'ils étaient deux objets **entièvement détachés du sujet**.

Lorsque les mains se touchent, vous avez à nouveau une occasion de **lier ce qu'il vient de réussir à autre chose**.

Cela peut être tout simplement une **occasion de lui faire savoir** qu'il peut se détendre, qu'il **réagit bien** et qu'il va entrer facilement en hypnose.

Ou bien, vous pouvez suggérer que, **au moment où ses mains se touchent**, sa tête tombe vers l'avant et il **plonge dans un sommeil profond**.

**Le choix vous appartient.**

### 3.3 Bras rigide

Dans cet exercice, vous allez faire en sorte que le bras de votre sujet devienne si rigide qu'il ne pourra plus le plier.

Je présente cet exercice de deux manières différentes.

La première se fait **yeux ouverts**, dans un état conversationnel, un peu comme les exercices des **doigts magnétiques** ou des **mains magnétiques**.

La deuxième approche se fait lorsque le sujet a **déjà les yeux fermés** — cela peut être juste après l'exercice des **mains magnétiques**. Plutôt que de lui demander d'ouvrir les yeux, vous enchaînez directement avec le bras rigide. Il m'arrive aussi d'utiliser cet exercice **juste après une induction hypnotique**. Dans ce cas, c'est une routine de début.

#### Méthode 1 – Yeux ouverts

Avant tout, il est important **d'obtenir la permission** de toucher le bras de votre sujet.

**Toujours demander** si vous comptez avoir un contact physique. Redressez alors son bras devant lui.

Donne-moi ton bras. Maintenant, serre le poing fort et tends bien les muscles.

**Pose la paume de ta main sur son poing et presse ses muscles avec ton doigt** tout en disant :



Encore plus tendu, dans ton avant-bras, ton triceps, jusque dans ton épaule.

Imagine que tu as une **barre d'acier** qui passe de ton poing jusqu'à ton épaule — ton bras est comme une **barre d'acier**.

Maintenant, ton bras devient rigide... **rends-le rigide, rigide... de plus en plus rigide**, de plus en plus **tendu**...

Tu **ne peux pas le plier**, même si tu essaies de toutes tes forces.

Essaie fort... et tu verras que tu **n'arrives pas à le plier**.

Plus tu essaies, plus il devient rigide.

Tu **ne peux pas plier ton bras**.

Une fois que le sujet a **essayé en vain** de plier son bras, vous pouvez supprimer l'effet facilement en **touchant légèrement** son bras et en disant :

Très bien, c'est terminé maintenant. Tu peux plier ton bras.  
Il est **détendu, relâché, et tout à fait normal.**



## Méthode 2 – Yeux fermés

Votre sujet est assis, les mains posées sur ses genoux, les **yeux fermés**, attendant votre prochaine instruction — peut-être juste après l'exercice des **mains magnétiques**.

Je vais compter de un à trois.

À **un**, je veux que tu **serres fort le poing droit**.

À **deux**, que tu **lèves ce bras vers le plafond**.

Et à **trois**, que tu **serres ce poing aussi fort que possible**.

**Un**, serre le poing.

**Deux**, lève le bras vers le plafond.

**Trois**, serre fort... ressens cette rigidité... ressens la **peau sur le dos de ta main se tendre, le poignet se verrouiller**.

Encore plus tendu dans l'avant-bras, le triceps, jusqu'à l'épaule.

Imagine une **barre d'acier** traversant ton poing, ton coude, ton épaule — **ton bras est comme une barre d'acier**.

Maintenant ton bras devient rigide... rigide... **de plus en plus rigide, de plus en plus tendu...**

Tu **ne peux pas le plier**, même si tu essaies de toutes tes forces.

Essaie fort et découvre que tu **n'arrives pas à le plier**.

Plus tu essaies, plus il devient rigide.

Tu **ne peux pas plier ton bras**.

Ce genre de **routine (Set Piece)** est généralement accueilli par le sujet avec un mélange de **surprise et d'amusement**.

Encore une fois, il y a une **raison physiologique** à l'efficacité de l'exercice du **bras rigide** : vous demandez simultanément au sujet de **contracter son bras** et de **le plier**.

Or, s'il suit bien la première instruction, il lui est **impossible d'exécuter la seconde**.

Cependant, l'**effet mental** produit est **bien réel**.

Ne rejetez pas cet exercice comme un simple « tour de pseudo-hypnose ».

Au contraire, utilisez-le pour **faire basculer le sujet dans un état hypnotique**.

Si vous **n'arrivez pas à plier votre propre bras**, ou à **empêcher vos mains de bouger**, ou encore à **ouvrir les yeux malgré tous vos efforts**, alors il est clair que l'esprit conscient critique est **court-circuité**.

Parfois, lorsque le sujet **relève le défi** et tente vraiment de plier le bras, il se peut que le bras commence à **se plier légèrement**.

Même dans ce cas, **continuez à suggérer** :

« Il est encore rigide... il va se **resserrer** ou se **rebloquer**. »

Il serait dommage de **laisser échapper la victoire** pour une simple hésitation.

Dans **toute routine de ce type**, il est essentiel que ce qu'on demande au sujet **ne soit pas choquant ou inconfortable**.

Présenter ces exercices comme une **démonstration de la capacité du sujet à se concentrer et à imaginer** est parfaitement acceptable.

Profitez-en pour **le féliciter, le valoriser et l'encourager**.

L'esprit du sujet se **fixe facilement** sur une seule idée.

## 4.0 Inductions

Le terme **induction** désigne de manière générale le processus ou la technique utilisée pour plonger quelqu'un en état d'hypnose. Il existe des milliers de façons de procéder.

Même s'il est souhaitable d'être flexible dans son approche, vous serez bien plus efficace en

maîtrisant parfaitement une ou deux inductions plutôt qu'en connaissant simplement beaucoup de techniques.

Beaucoup de personnes cherchent sans cesse de nouvelles inductions, comme si elles pensaient qu'il devait forcément y avoir une meilleure méthode, ou que trouver « l'induction ultime » ferait d'elles de grands hypnotiseurs.

En réalité, c'est **l'Hypnotiseur** qui hypnotise, pas la technique elle-même.

Certaines inductions sont directes, d'autres indirectes. Elles peuvent être rapides, instantanées ou lentes et progressives. Elles peuvent être visibles ou discrètes, verbales ou non verbales. Les inductions présentées ici sont toutes **rapides, visibles, verbales et physiques**.

Gardez à l'esprit que si votre sujet a bien réussi les exercices du **Set Piece**, il est peut-être déjà hypnotisé ou en état de transe avancé.

Bien qu'Elman considère que ce n'est qu'un premier pas, mon expérience me montre qu'aussitôt que vous obtenez du succès avec le Set Piece, il ne vous reste qu'une suggestion pour entrer en hypnose.

Si vous avez suggéré que le bras du sujet ne plierait pas et qu'il n'arrive effectivement pas à le plier, alors il a déjà contourné sa faculté critique et établi un raisonnement sélectif autour d'une idée : celle que son bras ne pliera pas.

Son inconscient est donc apparemment réceptif aux idées que vous lui proposez.

C'est pourquoi **le Set Piece peut être lui-même une induction**.

Si le bras du sujet est rigide parce que vous l'avez suggéré, et que vous le poussez soudainement vers le bas en disant « **Dors !** », il entrera probablement directement en hypnose et attendra simplement votre prochaine instruction.

C'est à vous de décider si vous souhaitez l'utiliser ainsi ou non.

Même si, après avoir rendu le bras rigide, vous vous contentez de le toucher et de dire « **OK, tu peux plier ton bras maintenant, il est normal** », vous pouvez toujours considérer dans votre tête que le sujet est dans l'état d'esprit souhaité.

Il se peut que le sujet ne réalise pas qu'il est hypnotisé, ni même que l'hypnose a commencé. Dans ce sens, l'induction qui suit le Set Piece sert plus à **intensifier l'état hypnotique** qu'à le créer. Nous y reviendrons en section 5.

Les inductions suivantes sont toutes **rapides** — elles prennent de quelques secondes à quelques minutes.

Elles impliquent généralement une manipulation physique du sujet — cela peut être le contrôle de ses yeux, bras, poignet, main, tête ou équilibre.

Cette approche rapide est la plus efficace pour une utilisation d'hypnose improvisée.

On peut même avancer que c'est la méthode la plus efficace tout court — peu importe où ou pourquoi elle est utilisée.

Ces inductions supposent que **le rapport de confiance est déjà établi** et que vous êtes en train de guider votre client à travers la préparation (Set Up).

La plupart du temps, j'ai déjà réalisé le Set Piece avant de faire une induction.

Cela dit, le Set Piece n'est pas obligatoire avant d'utiliser ces inductions, mais il facilite grandement votre travail.

Il se peut aussi que vous veniez juste d'être présenté comme hypnotiseur, que la personne soit intéressée, et que vous vouliez entrer directement dans l'état hypnotique.

Ou encore, que vous n'annonciez pas votre rôle d'Hypnotiseur et que vous fassiez l'induction à l'improviste sur un sujet non préparé.

Vous constaterez que ces inductions sont **flexibles** et peuvent être adaptées à toutes les circonstances.

La **confiance**, la **certitude**, et une attitude de fait accompli — que la personne va entrer en transe — sont des éléments essentiels pour réussir avec ces techniques.

Certains hypnotiseurs ont cette assurance dès le début, d'autres doivent travailler pour la développer.

## 4.1 La répétition (The Rehearsal)

Cette induction générique de répétition est utilisée en hypnose depuis de nombreuses années (12).

C'est la première induction rapide improvisée que j'ai apprise et elle fonctionne à merveille.

Elle est idéale pour l'hypnotiseur débutant car elle permet de s'entraîner sur le sujet avant de faire la « vraie induction ».

Je n'ai jamais échoué à hypnotiser en utilisant cette induction, et je continue de l'employer quand je juge cela approprié.

Vous expliquez à votre sujet, étape par étape, exactement ce que vous allez dire et faire, ainsi que l'effet que cela aura sur lui.

Présentez cela sur un ton posé, comme si vous cherchiez à lui apprendre quelque chose.

Cette version utilise la répétition pour provoquer une catalepsie du bras.

Vous répétez littéralement, autant de fois que nécessaire, jusqu'au moment de la « vraie » induction.

Étrangement, vous n'atteindrez jamais cette induction finale : le sujet sera hypnotisé au cours d'une des répétitions — d'où le nom.

### Puis-je emprunter votre bras ?

Ce que je vais faire dans un instant, c'est simplement tendre la main comme ceci, saisir la vôtre, et je ne veux pas que vous entriez en hypnose, car je veux vous expliquer ceci...

Pendant que vous dites cela, prenez la main du sujet par le poignet, et levez-la de façon à ce que sa main soit en l'air, le coude plié à environ 90 degrés.



... parce que cela va vous aider plus tard à vous hypnotiser... et ensuite, pour que vous puissiez revenir de l'état hypnotique, nous allons reposer votre main comme ça.

Pendant que vous dites cela, redescendez doucement leur main.

Vous allez juste remarquer que je vais saisir votre poignet comme ça.

En saisissant le poignet, parlez maintenant plus doucement, mais toujours à un rythme de conversation normal.

Je vais vous parler d'une certaine façon, et quand votre main arrivera à un certain point, vous remarquerez plusieurs choses qui vous indiqueront que vous entrez en hypnose... vos yeux se fermeront, votre respiration changera et vous irez encore plus profondément.

Puis, pour revenir bien réveillé, nous redescendrons la main comme ça. D'accord ?



Je ne vais pas le faire tout de suite, je veux juste que vous ressentiez cela.

Donc si c'était le moment de le faire, je tendrais la main, je soulèverais votre bras comme ça, et je m'arrêterais à un point où vous entreriez à l'intérieur, vous remarqueriez probablement alors que vos yeux se ferment à un certain moment, la main s'arrêterait toute seule.

Ensuite, je la redescendrais. D'accord ?

Vous venez d'ajouter quelques étapes, quelques petits détails.

Commencez à accompagner et guider leur expérience. Autrement dit, indiquez-leur ce qui se passe, suggérez de manière ambiguë ce qui va arriver, tout en observant les signes d'hypnose qui apparaissent et en les intégrant à votre discours.

Maintenant, si nous devions recommencer, je tendrais simplement la main.

Il est probable qu'au troisième ou quatrième essai, leur bras commence à se lever avant même que vous ne le touchiez.

Ce qui se produit pendant la répétition, c'est que vous entraînez leur bras à répondre.  
C'est ce que vous voulez.

Quand cela arrive, vous donnez juste un petit encouragement vers le haut avec votre pouce sous leur poignet, tout en vous concentrant sur les autres signes montrant qu'ils entrent en hypnose.

Et quand ce bras se lève comme ça, que vos yeux se ferment, et que le bras s'arrête tout seul...

Leur bras restera probablement suspendu même si vous le lâchez.

J'ai pour habitude de relâcher doucement tous les doigts sauf l'index placé à l'arrière du poignet.

Cela donne le message que la main est encore tenue d'une certaine manière et, si elle n'est pas encore cataleptique, cela signifie que vous pouvez encore la manipuler un peu si besoin.



Vous savez quoi faire... tout à fait, les yeux fermés, profondément endormi, profondément endormi.

Et votre inconscient peut suivre parfaitement les suggestions tandis que votre conscient fait ce qu'il veut, où il veut.

Maintenant, la question est : jusqu'où pouvez-vous aller dans la transe ? Jusqu'à quel point pouvez-vous aller plus profondément ?

Exactement... bras qui se lève maintenant, encore plus haut... très bien.

Si les yeux sont encore ouverts, dites-leur ceci pour les guider à les fermer :

Je veux que vous regardiez, restez éveillé, encore plus concentré, jusqu'au moment où... c'est ça... yeux fermés, maintenant complètement dans un état profond.

Poursuivez en approfondissant la transe, ou donnez simplement une suggestion hypnotique, puis redescendez la main aussi lentement que nécessaire.

C'est ça, je ne veux pas que cette main glisse vers vos genoux plus vite que vous ne pouvez vous laisser glisser dans la transe, tout en redescendant doucement, toujours en transe, les muscles se relâchent, vous pouvez vous détendre pendant que ce bras redescend... vous glissez de plus en plus profondément dans le sommeil.

À partir de là, vous pouvez aller où vous voulez.  
Aucune autre induction n'est nécessaire.



## 4.2 Fixation du regard sur la main (Eye to Hand Fixation)

Cette induction est simple, rapide et flexible. C'est celle que j'utilise le plus souvent. Elle consiste à ce que l'Hypnotiseur montre à quelqu'un sa propre main et fixe son regard dessus.

J'ai tendance à utiliser la paume de la main, mais le dos de la main fonctionne aussi. Selon la disposition des chaises, j'utilise l'une ou l'autre de mes mains sur l'une ou l'autre de leurs mains.

Si vous prévoyez d'utiliser cette méthode, vous pouvez ajuster l'assise en conséquence.

Il n'y a pas besoin de s'inquiéter de la dominance hémisphérique.

Il suffit de lever leur bras par le poignet dans une position naturelle, comme s'ils examinaient leur propre paume.

La paume doit se trouver à environ 30 cm de leur visage.

Regardez leurs yeux pour vous assurer qu'ils sont fixés sur un point précis.

S'ils balaient toute leur main ou vous regardent de temps en temps, ce n'est pas bon.

Fixer un point unique va focaliser et restreindre leur attention.

Continuez de tenir leur poignet d'une touche légère, en ajustant vos doigts pour encourager leur bras à prendre son propre poids.

Puis amenez-le vers leur visage et suivez leur expérience.

**Dans un instant, si cela vous convient, je voudrais emprunter votre bras.**

Je vais saisir votre main par le poignet. Ça va ?

Parfait, donnez-moi votre bras. Trouvez simplement un point sur votre main que vous pouvez regarder et gardez les yeux fixés dessus. Prêt ?

Ne regardez pas toute la main, gardez juste les yeux sur ce point, voilà.

Certaines mains n'ont absolument aucun poids.

Elles sont probablement déjà en hypnose avant même que vous ne saisissiez leur poignet.

D'autres sont très lourdes et vous devez porter tout le poids.

Bougez doucement ces mains devant leur poitrine un moment et attendez de sentir leur bras se verrouiller en place.

Vous devriez sentir ce moment où ça « clique ».

En le déplaçant doucement de haut en bas dans la « bonne » position, il se soutiendra soudain tout seul.

Si vous gardez votre index sur le bord extérieur de leur poignet, vous pouvez tester ce soutien simplement en maintenant ce contact.

Le sujet ne sait plus vraiment s'il soutient son bras ou non, ce qui l'encourage à se dissocier de sa main et de son bras.

Si, au bout d'un moment (une dizaine de secondes), le bras ne s'est pas verrouillé, rappelez-leur de focaliser leur attention sur ce point.

Ayez une attente positive et significative dans votre approche.

Tenez pour acquis que votre sujet est un excellent sujet hypnotique.  
Attendez-vous à ce que leur bras se verrouille.

C'est ça, gardez les yeux sur ce point.

Quand la main commence à se rapprocher de votre visage, leurs yeux changeront de focus et, quand vous prendrez conscience de cela...

À partir de là, vous avez plusieurs options pour continuer.

Le plus souvent, je passe simplement ma main devant leurs yeux dans un mouvement descendant, en leur disant de fermer les yeux, puis je dis :

**Fermez les yeux et dormez maintenant.**

**Dans un instant, je vais compter de 3 à zéro et, pendant que je compte, votre main va flotter doucement vers vos genoux, votre tête tombera sur votre poitrine et vous irez bien plus profondément en transe.**

**3 — 2 — 1 — 0. Profondément endormi. Complètement descendu. Profond, profond, encore plus profondément endormi.**

Ensuite, continuez à approfondir ou testez le résultat en donnant d'autres instructions.

Ou bien, je laisse leurs yeux ouverts et je dis :

**C'est ça, les yeux ouverts, fixés sur ce point ; comprenez que vous avez un esprit inconscient incroyablement puissant. Bien plus fort que votre esprit conscient. Dans un instant, je vais toucher le dos de votre main, et quand je le ferai, votre inconscient commencera à la tirer vers votre visage.**

**Vous pourriez faire semblant, mais ce n'est pas ce que je veux.**

**Donc, quand je touche le dos de votre main et que vous sentez qu'elle commence à se soulever, vous pouvez essayer de l'arrêter.**

**Comme si ces mains étaient des aimants, vous constaterez que votre tête est un aimant et que votre main est un aimant.**

**Vous pouvez essayer d'empêcher la main de monter plus haut, mais vous ne pourrez pas.**

**Vous êtes fort(e). Essayez vraiment de l'empêcher de bouger, et voyons à quel point votre inconscient est plus fort.**

Puis touchez la main.

Lorsqu'elle monte vers leur visage, souvent leur haut du corps tremblera, signe qu'ils luttent contre leur propre bras.

Vous pouvez encourager cette résistance vaine.

**Vous êtes fort(e), essayez encore plus fort et vous verrez qu'elle monte encore plus haut, plus vous essayez, plus c'est difficile de l'empêcher.**

Vous pouvez utiliser le moment où la main touche le visage comme déclencheur pour approfondir la transe.

**Quand votre main touche votre visage, vos yeux se fermeront et vous plongerez bien plus profondément dans l'hypnose.  
Une hypnose profonde, un bonheur physique et mental total.**

### 4.3 Paumes magnétiques

Les hypnotiseurs utilisent cette technique simple depuis des décennies. C'est une excellente induction de groupe. Elle attire les mains du sujet l'une vers l'autre comme des aimants et, si vous le souhaitez, peut même faire coller leurs mains. C'est très amusant lors d'une fête ou au bar, mais aussi très utile en séance thérapeutique. Bien qu'elle diffère à peine techniquement de son usage comme « Set Piece », ici elle est utilisée comme une induction rapide. Elle est utile car elle donne au sujet une expérience de sa capacité à influencer son corps par l'esprit, prépare l'apparition de la catalepsie, crée un moment d'émerveillement ou de confusion, démontre des phénomènes hypnotiques et affirme votre rôle d'Hypnotiseur.

#### Avez-vous déjà été hypnotisé(e) ?

S'ils ont déjà vécu l'expérience, c'est parfait. Vous n'avez alors pas besoin de trop expliquer et pouvez vous appuyer sur leur expérience, si elle a été positive. Sinon, ignorez simplement leur réponse, dites-leur qu'ils trouveront cela intéressant et passez à la suite.

#### Que pensez-vous que soit l'hypnose ?

Après un instant de réflexion, le sujet répondra probablement relaxation, sommeil ou autre chose. Quelle que soit leur réponse, répondez immédiatement par une phrase du type, adaptée à ce qu'ils viennent de dire :

« Exactement, c'est avant tout une utilisation de l'esprit. J'aimerais que vous fassiez quelque chose pour moi. Cela peut sembler un peu étrange au début, mais je vous assure que tout redeviendra normal après. Si vous ne ressentez rien, ce n'est pas grave, cela prend juste un peu de temps. Détendez-vous simplement et attendez, ça va arriver – chaque personne vit cela différemment, car nous pensons et ressentons tous les choses à notre manière. »

Ces commentaires d'introduction ont plusieurs fonctions : ils suggèrent qu'il va se passer quelque chose, qu'une sensation un peu étrange est possible, tout en restant vague sur la nature exacte de l'expérience. Vous n'êtes pas obligé de les utiliser, mais ils constituent un bon cadre préparatoire.

Alors, êtes-vous prêt à être hypnotisé ? Pouvez-vous tendre les bras comme ceci, à hauteur d'épaules, les paumes face à face ?

Dans un instant, je vais vous demander de vous concentrer comme vous l'avez fait sur vos doigts, mais cette fois je veux que vous fassiez vraiment appel à votre imagination. Je vais aussi vous demander de fermer les yeux. Je vous demanderai de tendre vos mains devant vous, de fermer les yeux et d'imaginer que vous avez deux puissants aimants attachés aux paumes de vos mains qui les attirent l'une vers l'autre. Quand elles se toucheront, votre tête pourra simplement tomber en avant pendant que vous vous détendez.

D'accord, tendez vos mains devant vous, regardez l'espace entre elles, visualisez clairement vos mains tendues, maintenant fermez les yeux et imaginez ces puissants aimants attachés

aux paumes de vos mains qui les attirent.



Vos mains commencent déjà à bouger, imaginez que la force magnétique devient de plus en plus forte, plus elles se rapprochent, plus elle s'intensifie. Je sais qu'il est difficile de dire exactement quand elles vont se toucher, mais je vous assure qu'elles vont se toucher, un peu comme quand vous étiez enfant et jouiez avec des aimants, ressentant cette attraction magnétique qui rapprochait vos mains.

Maintenant, laissez tomber vos mains et détendez-vous. Sommeil.

Fermer les yeux à cette étape n'est pas obligatoire, mais je trouve que cela aide. Cela peut surprendre le sujet au moment où les mains se touchent. S'ils gardent les yeux ouverts, c'est aussi assez étonnant de voir leurs mains bouger, ce qui tend à fixer leur attention. Vous pouvez alors associer le moment du contact des mains à la fermeture des yeux et à l'état

Reality is Plastic

hypnotique.



#### 4.4 La poignée de main

Il existe plusieurs inductions par poignée de main — c'est-à-dire hypnotiser quelqu'un grâce à une poignée de main. Elman a décrit une induction de ce type. Milton Erickson en a développé au moins deux variantes. On sait qu'il utilisait si souvent la poignée de main comme une occasion d'induire l'hypnose que peu de gens voulaient lui serrer la main. Il ne lâchait pas vraiment la main, employait un toucher ambigu jusqu'à ce que la main prenne son propre poids et devienne cataleptique.

La technique décrite ci-dessous est largement attribuée à Richard Bandler, l'un des cofondateurs de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) (14).

C'est plus facile à réaliser que le toucher ambigu d'Erickson, et je trouve que c'est une des inductions rapides les plus simples et efficaces. Vous allez serrer la main du sujet, mais interrompre la poignée en saisissant son poignet avec votre autre main, puis lui montrer la paume. Cela crée un moment de confusion, que vous exploitez pour guider le sujet vers la transe. Tout cela peut se faire en moins de 10 secondes. Cette technique peut être utilisée après un Set Piece ou à froid. C'est une des meilleures inductions pour une hypnose improvisée et non annoncée.

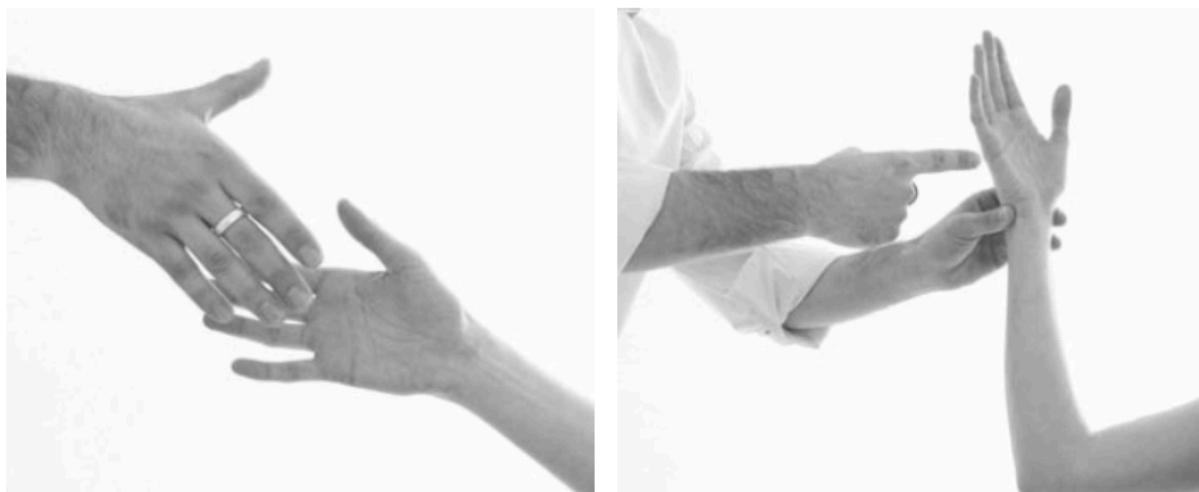
##### Procédure :

Offrez votre main droite au sujet (comme pour une poignée de main) et dites quelque chose qui encourage une réponse. Par exemple, si le sujet vient de finir un Set Piece, vous pouvez dire :

« Merci d'avoir fait cela. »

ou

« Excellent. Puis-je emprunter votre main ? »



Lorsque le sujet tend sa main pour la serrer, retirez légèrement la vôtre et utilisez votre main gauche pour saisir doucement le poignet droit du sujet. Amenez ensuite sa paume à environ 30 cm de son visage. Montrez-lui la main en pointant du doigt, tout en lui donnant sa première consigne :

« Regarde ta main. »

Continuez à parler avec autorité et rythme :  
« C'est ça... regarde cette main, alors qu'elle se rapproche de ton visage. »

Approchez lentement la main vers son visage en la désignant de l'autre main.

Vous pouvez observer que son regard change de point de focus et, en même temps, il a tendance à fermer les yeux.



Au moment où vous dites « ferme les yeux », abaissez lentement votre main qui pointe en dehors de son champ de vision pour encourager ses yeux à suivre ce mouvement. Vous pouvez claquer des doigts pour l'aider. Vous pouvez aussi faire les deux.

Si les yeux sont fermés (ou même s'ils ne le sont pas), continuez :  
« Tu remarques que ta main se rapproche de plus en plus de ton visage. »  
« La main bouge maintenant de façon cataleptique, au point que tu pourrais la lâcher et elle continuerait à avancer. »  
« C'est ça, de plus en plus près... » (ralentissez et adoucissez votre voix)  
« ...jusqu'à ce que tu la laisses simplement descendre... tout le long... jusqu'en bas... cette main reste totalement immobile là, juste là. »

Le sujet est maintenant en transe légère, avec un bras cataleptique. À partir de là, vous pouvez approfondir la transe ou utiliser cette situation pour donner d'autres suggestions.

## Pourquoi ça marche ?

Le secret de cette induction réside dans l'interruption réussie du schéma moteur automatique de la poignée de main. Lorsqu'on tend la main, la réponse est presque toujours automatique : on tend la main pour serrer. C'est un réflexe appris depuis l'enfance. En interrompant ce schéma, en saisissant le poignet au lieu de serrer la main, l'activité consciente est suspendue un instant, tandis que la personne cherche à comprendre cette interruption. Elle attend alors un indice pour savoir quoi faire ensuite. Si vous attendez trop longtemps (plus d'une seconde ou deux), elle comprendra toute seule, mais si vous utilisez cette fenêtre immédiatement en suivant le script ci-dessus, vous maintenez la suspension.

Vous rythmez précisément ce qui se passe, en commençant par le rapprochement de la main vers le visage. Le regard change de focus, puis les yeux finissent par se fermer. La technique suit ce processus, qui conduit à l'état hypnotique.

## Conseils pour réussir :

Le succès de cette induction dépend beaucoup de votre confiance en vous, en votre capacité à faire entrer la personne en transe. Agissez rapidement après l'interruption du schéma, projetez de la confiance, et la transe s'installera. Vous pouvez pratiquer avec un agent de circulation ou quelqu'un qui vous aborde dans la rue avec un questionnaire.

D'après mon expérience, insister trop sur l'élément « interruption de schéma » fait souvent hésiter les gens à utiliser cette induction. En réalité, vous pouvez la faire sans choc, surprise ni confusion, et ça fonctionne toujours. Dans ce cas, la main devient simplement un point de fixation que vous utilisez pour induire l'hypnose, un peu comme le point sur la paume dans l'induction « Regard vers la main ». C'est d'ailleurs une des inductions les plus faciles à maîtriser. Maîtrisez-la bien.

## 4.5 Jacquin Power Lift

Cette induction combine confusion, répétition, interruption de schéma et catalepsie. C'est une magnifique création de mon père, **Freddy Jacquin**, un hypnothérapeute de renom qui a probablement hypnotisé plus de 30 000 personnes — une grande partie d'entre elles grâce à cette induction.

Elle est rapide, directe, fiable, flexible. Elle peut être utilisée en tête-à-tête ou en petit groupe, dans n'importe quel environnement. Comme pour toutes les inductions rapides, **le succès repose sur votre intention et vos attentes**, bien plus que sur la technique elle-même. C'est notre induction préférée, surtout si le sujet est assis ou appuyé contre un bar — bref, un endroit où le coude peut être soutenu. Mais elle fonctionne aussi sans support.

### Script d'induction :

« OK, je vais t'emmener dans un état de transe. Je vais d'abord te montrer ce que je vais faire, puis je vais le faire. »

Pointez sa main et dites :

« Dans un instant, je vais tendre la main et soulever cette main, et pendant que je la soulève comme ceci... »

(Démontrez le geste : tendez votre main avec le pouce et les deux premiers doigts, saisissez votre propre poignet, et levez votre bras en position du salut amérindien.)

« ... lorsqu'elle arrive ici, je veux que tu **laisses tes yeux se fermer**. »

(Fermez les yeux pour lui montrer ce que vous attendez.)



« Et quand je la redescends... » (démontrez en baissant le bras),

« ... tes yeux vont s'ouvrir et tu pourras simplement **te détendre**. »

Faites à nouveau la démonstration complète.

« Donc, je soulève ton bras, **tes yeux se ferment**... je le pousse vers le bas, **tes yeux s'ouvrent** et tu te détends encore plus. »

« Est-ce que c'est bon pour toi ? Je peux emprunter ton bras ? »

Saisissez doucement son bras par le poignet et pliez le coude. Pas besoin de le soulever immédiatement, prenez une petite pause pour observer s'il commence déjà à se centrer intérieurement.

« Pendant que je le soulève, tu **peux laisser tes yeux se fermer**. »



(Remarquez l'emploi du langage permissif : « tu peux laisser... » — ce ton favorise la coopération et renforce l'effet.)

Tenez son poignet de manière ambiguë, de sorte que la personne se demande si **vous** soutenez le bras ou si **elle** le fait. Un simple contact, en levant l'un de vos doigts tout en maintenant les autres, renforce cette confusion.

Essayez d'arriver à ce que son bras tienne « tout seul » — avec seulement un doigt de contact sur le poignet. Puis resaisissez légèrement et **poussez lentement le bras vers le bas**, comme

si vous rencontriez une légère résistance. (Cela peut être renforcé par une légère tension musculaire dans votre propre bras.)

« Pendant que le bras redescend, tu peux **laisser tes yeux s'ouvrir et te détendre encore plus.** »

**Répétez le processus**, cette fois en ajoutant des commentaires de pacing (synchronisation avec ce qu'il se passe) et en **passant à un ton plus direct** :

« C'est ça... le bras monte et **tes yeux se ferment**. Je le pousse vers le bas, **tes yeux s'ouvrent** et tu te détends encore plus. »

Soulevez le bras une **troisième fois**, et changez de formulation pour suggérer que **le bras se lève et les yeux se ferment automatiquement**. Grâce aux répétitions précédentes, il se soulèvera automatiquement.



« Cette fois, pendant que le bras monte et que tes yeux se ferment, sens **ce poignet devenir de plus en plus rigide.** »

(Pressez légèrement son poignet pour renforcer cette suggestion.)

**Pointez différentes zones du bras** en accentuant la catalepsie :

- (avant-bras)

« Sens **ce muscle de l'avant-bras se contracter.** »

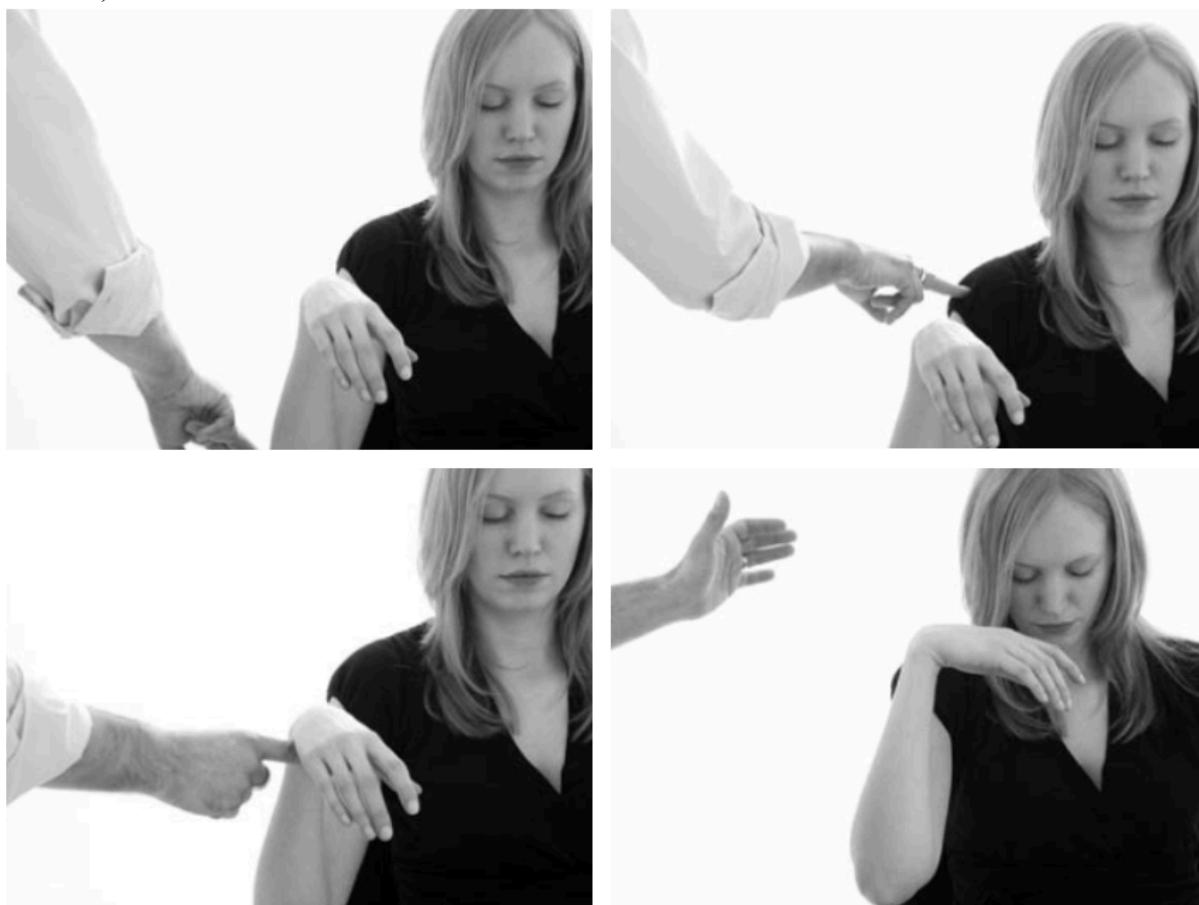
- (coude)

« Sens **l'articulation du coude se figer.** »

- (biceps et épaule)

« Sens **le biceps se tendre... jusque dans l'épaule.** Chaque muscle, chaque fibre devient de **plus en plus rigide**, suspendue à ce fil imaginaire. »

(Tapez doucement le pli du poignet avec le côté de votre index au moment où vous parlez de ce "fil".)



« Chaque mot que je dis, chaque souffle que tu prends, te plonge de **plus en plus profondément** dans la transe. »

Répétez l'idée que le bras devient rigide pour **amplifier la transe**.

À ce stade, vous avez **créé un effet de levier hypnotique** : les yeux du sujet sont fermés, son bras est suspendu, rigide. Il est en transe. Vous pouvez maintenant **lier le mouvement du bras** à n'importe quelle suggestion suivante.

Par exemple :

« Sens ce bras devenir plus léger... il commence à se lever... de plus en plus haut. Comme si **ta tête était un aimant** et que **ta main** était un autre aimant puissant. Quand ta main touchera ton visage, tu tomberas dans un état **profond d'hypnose.** »

Si vous ne pensez pas pouvoir amener le bras jusqu'au visage, vous pouvez simplement l'associer à une descente dans un état plus profond :

« Dans un instant, je vais compter jusqu'à trois. Et au compte de trois, ce bras redescendra doucement sur ce fil imaginaire. Tes yeux resteront fermés, ton corps se détendra, et tu **plongeras encore plus profondément** dans l'hypnose. »

« 1... 2... 3... C'est ça... le bras redescend doucement vers une position de repos confortable, pendant que tu plonges dans un **sommeil profond...** de plus en plus profond. »



## 4.6 Induction Puissante de Jacquin

Il n'y a pas grand-chose à dire ici, si ce n'est de **ne jamais oublier que vous êtes l'Hypnotiseur.**

Cela exige de la confiance en soi, mais plus encore, **une totale congruence dans votre attitude, votre voix et vos attentes.** Établissez rapidement un bon rapport avec votre sujet, et **conduisez-le avec assurance vers l'état où il est prêt à être hypnotisé.**

« OK, installe-toi confortablement dans le fauteuil, voilà, les pieds bien à plat au sol, et pose simplement tes mains sur tes cuisses... et détends-toi. »

Attendez-vous à observer des signes d'hypnose. **Captez toute son attention.** Fixez son regard : vous pouvez le faire par contact visuel direct.

Pointez un endroit juste sous l'un de vos yeux, et **encouragez-le à y fixer les yeux**, pendant que vous-même fixez un de ses yeux, ou un point imaginaire derrière sa tête, ou sur l'arête de son nez.

Si vous ne souhaitez pas utiliser vos yeux, **utilisez la pointe d'un stylo ou de votre doigt comme point de fixation.**

« Regarde-moi, juste ici. Dans un instant, je veux que tu **entendes le mot "Détends-toi"** quatre fois dans ta tête.

À la **quatrième** fois que tu entends ce mot, tu vas **plonger dans la transe**, et **tes mains vont commencer à se soulever de tes cuisses.**

Fais-le maintenant. Ne pars pas en transe profonde avant d'avoir entendu ce mot pour la **quatrième** fois. »

**Après quelques secondes**, continuez ainsi :

« C'est ça... en gardant les yeux ouverts, regarde-moi... tu peux **focaliser toute ton attention ici**, pendant que ton **inconscient commence à soulever ta main.**

Je ne sais pas si ce sera un doigt ou toute la main qui bougera en premier... »

Testez immédiatement votre induction **en utilisant le levier** que représente cette main en mouvement. Faites quelque chose de cette main — amenez-la quelque part.

La beauté de cette induction réside dans le fait que la **suggestion d'hypnose est contenue dans le mot déclencheur "Détends-toi".**

C'est tout. **Suivez ce que le sujet vous offre, et guidez-le.**

À **n'importe quel moment**, vous pouvez **donner l'ordre de fermer les yeux**, si vous le souhaitez.

Par exemple, si vous voulez effectuer cette induction **les yeux fermés**, liez simplement la **quatrième répétition du mot "Détends-toi"** à la fermeture des yeux :

« Ne ferme pas les yeux avant la quatrième fois que tu entends le mot *Détends-toi* dans ta tête...»

Voilà, maintenant... **yeux fermés... dors.** »

#### 4.7 Induction Instantanée

Tenez votre doigt ou n'importe quel objet devant la personne et demandez-lui de **se concentrer dessus**.

Commencez à **le déplacer vers son visage** pendant que vous lui demandez de **prendre une grande inspiration**.

« Regarde ça... prends une grande inspiration... maintenant **ferme les yeux et dors**.  
**Dors profondément**. De plus en plus profondément endormi. Tu vas dormir. »



Comme pour l'induction puissante, **cela requiert une confiance absolue et une congruence totale** dans la manière de le faire.

Elle peut être utilisée immédiatement **après la "Set Piece"**.

La Set Piece **bypass le facteur critique** et l'esprit est immédiatement encouragé à **se fixer sur l'idée de sommeil**.

Faire un **geste devant leurs yeux ou claquer des doigts** permet de s'assurer que **les yeux se ferment au bon moment**.

Tirer doucement la tête du sujet vers sa poitrine pendant que vous dites "*dors*" favorise l'entrée en transe.

Si vous avez vent que la personne a déjà été hypnotisée – en particulier si elle a participé à un **spectacle de scène** – alors vous pouvez être sûr que **cette induction instantanée fonctionnera, à condition que vous vous y attendiez vraiment**.

Certaines personnes affirment que **ce type d'induction est irréaliste, voire impossible, sauf si le sujet est excellent ou a déjà été préparé**.

Tout cela peut aider. Mais **c'est mon approche préférée pour ré-induire l'hypnose**.

Un jour, vous serez **au milieu d'un groupe**, et quelqu'un dira :

« J'ai été hypnotisé sur scène une fois... je ne m'en souviens pas vraiment. »

Parfait. Vous pouvez avoir **la certitude absolue que cela fonctionnera**.

Cependant, **ce genre d'induction fonctionne aussi avec des personnes non initiées**.

Peut-être pas à tous les coups, mais **si vous êtes dans le bon état d'esprit, et que le sujet y est réceptif, cela fonctionnera le plus souvent**.

N'oubliez pas que la perception commune de **comment fonctionne l'hypnose** est généralement un peu floue, mais elle tourne autour de l'idée que **cela arrive très vite, avec des commandes nettes et la fermeture des yeux**.

Souvent, **le sujet semble simplement savoir quoi faire**, même s'il **n'a jamais été hypnotisé auparavant**.

Le fait qu'il n'y ait **pas grand-chose à faire dans une induction instantanée** ne veut pas dire qu'il faut en rajouter.

**Il ne faut rien de plus – juste la confiance que cela fonctionnera, et l'intention ferme de faire en sorte que ça fonctionne.**

## 5.0 Allons plus profondément – Intensification

Une fois que vous avez induit l'hypnose, vous pouvez intensifier l'état dans lequel se trouve le sujet et rendre sa nouvelle réalité plus vive. Ce processus est communément appelé **approfondissement** (*deepening*).

Pendant un certain temps, je me suis demandé s'il était vraiment nécessaire de laisser au sujet le temps de s'habituer à tout cela — après tout, le confort est une notion assez subjective. S'ils sont « dedans », alors ils le sont, non ?

Cependant, en pratique, il semble utile, juste après avoir induit l'hypnose, de prendre un petit moment pour s'assurer que le sujet comprend qu'il fait les choses correctement, qu'il est en sécurité, en bonne forme, et qu'il apprécie l'expérience.

Cela donne au sujet l'occasion de se faire une idée de ce nouveau monde hypnotique. Et cela offre à l'Hypnotiseur une opportunité de consolider le travail accompli jusqu'à présent, de donner quelques instructions pratiques sur les commandes telles que « réveille-toi » ou « entre en hypnose », et de se préparer à commencer à adresser de véritables suggestions à l'inconscient.

La manière la plus simple de le faire consiste à demander au sujet d'« aller plus profondément ».

Une idée répandue chez de nombreux hypnotiseurs et dans le grand public est qu'il existerait de nombreux « **niveaux** » d'hypnose.

Il en résulte que les associations métaphoriques comme « aller de plus en plus profondément », combinées à l'ambiguïté de l'expression « entrer en transe », mènent à de nombreuses théories sur la profondeur atteinte par une personne.

Étrangement, malgré toute cette attention portée à la notion de profondeur, de nombreux hypnothérapeutes continuent de travailler **sans même savoir si leur sujet est réellement hypnotisé** — tout simplement parce qu'ils ne testent pas l'état hypnotique, qu'il soit léger ou profond. Ils supposent que, puisque leur sujet a l'air détendu et les yeux fermés, il est hypnotisé.

Peut-être que oui. Peut-être que non.

Plutôt que de risquer de briser cette illusion, ils ne cherchent pas à obtenir de signe direct que l'hypnose est bien installée.

Mais cela n'est pas acceptable — **la peur ne doit pas être une excuse pour l'Hypnotiseur**.

**Testez votre travail.** C'est facile à faire. Donnez au sujet une suggestion et voyez s'il y réagit inconsciemment.

On peut soutenir que toute cette discussion autour des niveaux et de la profondeur ne fait qu'embrouiller les choses — **il n'y a qu'un seul niveau : l'hypnose**.

Vous serez plus efficace en tant qu'Hypnotiseur si vous pensez ainsi.

Le sujet est soit hypnotisé, soit il ne l'est pas.

Soit la réponse à vos suggestions provient de son esprit inconscient — sans raisonnement critique inductif — soit ce n'est pas le cas.

Ainsi, immédiatement après l'induction, commencez l'approfondissement.

À ce stade, le sujet devrait être prêt à accepter vos instructions et à y répondre de manière inconsciente.

N'hésitez pas à leur dire :

« de plus en plus profondément »,  
« profondément endormi »,  
« profondément à l'intérieur »,  
ou encore  
« dix fois plus profondément ».

Ces expressions sont ancrées dans l'esprit collectif presque aussi profondément que le mot « dors ».

Même si vous savez que l'hypnose n'est pas le sommeil, et qu'ils ne vont nulle part physiquement, **ce n'est pas une raison pour ne pas utiliser ces mots.**

Dans votre esprit, visualisez une ligne de communication claire avec leur inconscient, quelle que soit la façon dont vous le concevez.

**Inutile de vous soucier de ce que pense consciemment le sujet —**

il possède déjà un modèle interne de l'hypnose, et qu'il en soit conscient ou non, **il sait quoi faire.**

Ses automatismes inconscients, fondés sur des schémas, deviennent plus accessibles.

**Vous ne vous adressez plus à son esprit conscient. Ignorez-le.**

Votre objectif est de **formuler une suggestion qui intensifie l'état dans lequel il croit se trouver.**

Inutile d'y passer des heures.

Sur scène ou en cabinet, cela peut prendre environ cinq minutes.

Dans une situation improvisée, cela peut ne durer que quelques secondes à une minute.

L'objectif de l'approfondissement est de guider le sujet **encore plus profondément dans l'état qu'il vit**, et de le faire de manière agréable.

Il n'y a absolument **rien à combattre**.

Les suggestions que vous proposez sont **faciles à suivre** et ne suscitent aucune objection.

Vous pouvez approfondir à nouveau chaque fois que vous réveillez et ré-hypnotisez le sujet.

Pensez à cela **comme faire tourner des assiettes** : de temps à autre, il suffit de redonner une petite impulsion pour maintenir l'élan.

Et si vous faites cela correctement,  
alors vous êtes prêt à passer de **l'intensification de l'état à la direction de l'inconscient**,  
et à **façonner leur réalité comme vous le souhaitez**.

Il existe trois principales méthodes pour approfondir.

## 5.1 Liens

Un **lien** relie une chose à une autre. Utilisez donc vos **instructions** pour relier certaines actions à un **renforcement de l'hypnose**.

Dans un instant, je vais te demander d'ouvrir les yeux, puis de les refermer. Quand tu refermeras les yeux, ce sera le **signal pour aller deux fois plus profondément détendu, ou deux fois plus profondément en hypnose**.

Très bien. **Ouvre les yeux. Maintenant referme-les et double cette sensation, va deux fois plus profondément.**

Cette méthode est appelée **fractionnement**.

Vous la répétez plusieurs fois, en **ajoutant à chaque passage de nouvelles suggestions**. C'est **très efficace**.

Faites-le tout en gérant leur regard, que ce soit par le vôtre ou en leur montrant un objet à fixer.

Dans un instant, je vais compter à rebours de 5 à 0, et à **chaque chiffre**, tu vas **doubler cette sensation et entrer deux fois plus profondément en hypnose**.

Imagine une **cible** dans ton esprit, comme une cible de tir à l'arc au loin. À mesure que les chiffres descendent, tu te rapproches de cette cible, jusqu'à ce qu'elle devienne énorme, si proche que tu peux **la traverser en son centre**.

**De l'autre côté de cette cible se trouve un état d'hypnose profond** que tu vas apprécier.

**Commence à dériver maintenant :**

**5**, de plus en plus proche...

**4**, plus profondément encore...

**3**, uniquement le son de ma voix pendant que tu dérives...

**2**, plus profond... impatient de passer à travers cette cible...

**1... 0.** Complètement à travers. **Tu dors.**

Vous pouvez **remplacer** la visualisation de la cible par un simple compte à rebours, en **associant chaque chiffre à une plongée plus profonde**.

Vous pouvez aussi inviter le sujet à **répéter intérieurement** à chaque chiffre :

« Je vais de plus en plus profondément en hypnose »,

ou

« Je double mon niveau de relaxation. »

D'autres **métaphores visuelles** peuvent être : descendre un escalier ou prendre un ascenseur qui vous fait pénétrer dans un **état d'hypnose profond**.

Personnellement, je ne suis pas fan de ces images, mais elles fonctionnent souvent très bien.

**Inutile de vous lancer dans une longue description** d'un jardin magique, puis d'une plage, puis d'escaliers...

À ce rythme, vous finiriez sous le niveau de la mer !

Gardez cela **court**, et **parsemez** vos suggestions d'éléments qui **amplifient l'état hypnotique**.

Un autre lien simple consiste à **associer le retour en hypnose** à un état **deux fois plus profond** qu'auparavant :

**Chaque fois que je dis le mot “dors”, tu retourneras dans cet état d’hypnose, deux fois plus profondément qu’avant.**

Voici un autre exemple :

Dans un instant, je vais toucher le dos de ta main, et elle va commencer à se lever toute seule vers ton visage.

À mesure qu’elle devient de plus en plus légère et qu’elle se soulève sans effort, tu peux profiter d’un **merveilleux sentiment de bien-être**, tout en continuant à **plonger plus profondément en hypnose**.

Plus ta main se rapproche de ton visage, plus tu deviens **profondément détendu**.

Cet exemple est un peu plus audacieux, car vous allez **tester votre travail jusqu’ici** en donnant une **suggestion que vous attendez qu’ils suivent**.

Quand la main se lève, **associez ce mouvement à un approfondissement de l’état hypnotique**.

Donnez-lui une **cible physique ou un point dans l'espace**, comme leur tête ou leur visage — cela crée une **attente claire : quand la main y arrive, l'état devient encore plus profond**.

En réalité, à **chaque fois que vous utilisez un mouvement** ou un comportement répétitif, **associez-le à une sensation ou un objectif** que vous souhaitez que le sujet ressente ou atteigne.

Dans ce cas, l’objectif, c’est **la profondeur hypnotique**.

## 5.2 Boucles

Ces phrases créent une **boucle de rétroaction** (feedback loop) qui **intensifie l'hypnose**. Elles construisent des **associations circulaires** qui s’auto-renforcent. Certaines sont **temporaires**, d’autres peuvent durer.

- **Plus tu remarques que tes yeux papillonnent, plus tu plonges profondément — et plus tu plonges profondément, plus tes yeux papillonnent.**
- **Plus tu vas profondément, mieux tu te sens — et plus tu te sens bien, plus tu vas profondément.**
- **Même si tu te demandes jusqu’à quel point tu es descendu, tu peux continuer à plonger plus profondément détendu.**
- **Alors que ton corps bouge et se relâche** (posez une main sur l’épaule du sujet et bercez-le doucement pour favoriser la détente musculaire), **tu plonges de plus en plus profondément à mesure qu'il se détend.**
- **C'est ça... Tes jambes te soutiennent, même pendant que tu continues à te détendre de plus en plus.**

## 5.3 Chaînes

- **Chaque respiration que tu prends t'emmène plus profondément.**
- **Chaque mot que je prononce t'emmène plus profondément.**
- **Chaque battement de ton cœur t'emmène plus profondément dans le sommeil.**
- **Chaque chiffre que je descends, chaque souffle que tu prends, chaque battement de ton cœur — tout cela double ta relaxation.**

Je suis sûr que tu sais l'idée.

Si vous pouvez **associer un élément d'expérience continue** — quelque chose qui **ne s'arrête pas** — alors vous avez une **chaîne**.

C'est un **niveau supérieur** par rapport à un simple lien.

C'est également le **bon moment** pour commencer à donner **des consignes claires** sur ce que vous **attendez du sujet**.

## 6.0 Direction

Les mots sont votre principal moyen de donner des suggestions, des idées, ou ce que je préfère appeler des **directions** à votre sujet.

Il est aussi possible d'utiliser des actions, des sons, ou simplement de laisser entendre ce que vous voulez.

Votre but est que l'esprit du sujet **se verrouille sur les idées que vous lui donnez**.

Il est donc essentiel de délivrer toutes vos suggestions avec **clarté, confiance totale et assurance absolue**, et ce, de manière positive.

Parlez clairement, avec **autorité et assurance**, sans être brusque ni distrait.

Vous pouvez guider doucement leur esprit dans une direction, ou au contraire le **rediriger brusquement** là où vous le souhaitez.

Utilisez le ton de votre voix pour **décrire vos idées**, exciter leur esprit inconscient.

Inutile de parler de manière monotone ou graveleuse.

Soyez vous-même, juste un peu plus animé, comme si vous parliez à un enfant intelligent d'une chose passionnante qu'il va faire ou d'un endroit où il va aller.

Soyez descriptif, mais pas trop précis. Laissez leur esprit **compléter les détails**.

Il est préférable que les directions données ne déclenchent pas les **filtres critiques** du sujet.

Par exemple, si vous dites : « tu es sur une plage » puis plus tard : « regarde la plage de galets », cela peut les perturber s'ils imaginent plutôt une plage de sable blanc.

Donc, si vous voulez une plage de galets, mettez-les dessus dès le début.

Votre but est de poser quelques coups de pinceau sur leur toile mentale et de les laisser **générer leur propre réalité** à partir de cela.

Au lieu de confronter ou de négocier avec leur esprit conscient, il est beaucoup plus simple de **passer autour de lui**.

Donnez des suggestions qui rendent vos autres suggestions faciles à accepter.

Par exemple, si je voulais voler une montre chère au poignet d'un sujet, je pourrais simplement lui demander de me la donner.

Mais il est beaucoup plus simple de lui dire que cette montre m'appartient, ou que son bras est complètement engourdi, puis de la retirer.

Si je demandais à un policier de me conduire en voiture en ville, il trouverait ça peu réaliste et ne pourrait pas accéder à ma demande.

Mais s'il était hypnotisé au point de croire que je suis son chef de police ou le Premier ministre, ce serait une demande raisonnable qu'il exécuterait immédiatement.

Essayez d'éviter les expressions familières ou datées, ou les références trop obscures qui pourraient ne pas être comprises ou être mal interprétées.

Lors d'un de mes spectacles, j'ai demandé à une série de sujets de faire des mouvements bizarres à la suite.

L'un devait faire des sauts d'étoile, un autre des abdos, un autre le moonwalk.

Une participante devait faire « l'electric boogaloo, que ses bras fassent la plus grande vague électrique ».

Moi, j'imaginais un danseur de breakdance, mais son inconscient, plus jeune que le mien, ne connaissait pas cette vague électrique — elle s'est mise à rouler par terre en agitant les bras comme Kate Bush, croyant sans doute qu'elle était une sorte de vague.

Juste parce que vous donnez une direction, vous ne savez pas toujours où cela va mener le sujet.

C'est une part du plaisir de l'hypnose, et une bonne raison de rester pleinement attentif au sujet.

Faites de vos directions des **affirmations**.

Si vous voulez que quelqu'un croque dans un oignon en croyant que c'est une pêche, ne lui demandez pas d'**imaginer** une pêche. Dites-lui que vous allez lui tendre une pêche.

Si vous voulez qu'il croie que vous êtes Denzel Washington, ne lui demandez pas d'**imaginer** cela, dites-lui qu'il va vous croire être la star mondiale Denzel Washington.

Vous ne demandez pas simplement d'**imaginer**, vous **changez leurs croyances, donc leur réalité**.

## 6.1 La Super Suggestion

Quand tu étais enfant, t'est-il déjà arrivé qu'on te demande ce que tu souhaiterais si tu trouvais une lampe magique et qu'un génie pouvait exaucer un vœu ?  
As-tu déjà souhaité avoir plus de vœux ?

En tant qu'hypnotiseur, vous voulez que votre sujet accepte vos suggestions.

Au moment où vous avez fait votre « Set Piece », votre induction et votre approfondissement, ils ont déjà accepté beaucoup de choses.

Il est donc intelligent de leur donner la suggestion qu'ils accepteront **toutes vos suggestions à partir de maintenant, jusqu'à nouvel ordre**.

C'est ce que certains appellent la **Super Suggestion**.

Il faut adopter une certaine attitude pour prononcer ces mots avec efficacité.

Ils sont si puissants.

Ce n'est pas le moment pour les doutes.

Si vous en avez, gardez-les pour vous, ou mieux encore, éliminez-les.

À partir de maintenant, tout ce que je dis est ta réalité, absolument tout.

Tu sais que ce que je dis, tu le sais, tu feras ce que je te demande, tu ressentiras ce que je dis

que tu peux ressentir, tu verras ce que je dis que tu peux voir.  
Tout ce que je dis devient instantanément ta réalité, sans aucun doute, question ou hésitation,  
parce que tu as un esprit super puissant.  
Tu suivras parfaitement chaque direction que je te donne.

Montrez immédiatement que c'est vrai, pour vous et le sujet.  
Testez-les. Donnez-leur une suggestion nécessitant une réponse hypnotique directe, et voyez  
s'ils la suivent.  
Vous pouvez par exemple demander une rigidification du bras ou une lévitation de la main.  
Je préfère rendre la main et la tête magnétiques et encourager une attraction irrésistible entre  
les deux. Quand elles se touchent, elles « collent ».  
Ce n'est pas aussi exigeant que des hallucinations visuelles positives, mais c'est tout aussi  
convaincant pour eux.

Vous confirmez ainsi que la Super Suggestion a bien pris.  
Dès ce moment, tout devrait bien se passer.

Les mots que je viens d'utiliser ne sont qu'une suggestion.  
Vous pouvez trouver votre propre formulation, à condition qu'elle communique clairement  
que **toutes vos suggestions seront acceptées**.

## 6.2 Encouragement

Faites savoir à votre sujet à quel point il est brillant et à quel point il progresse bien.

Faites-le avant, pendant et après votre travail avec lui.

Tout le monde aime savoir qu'il réussit.

S'ils croient qu'ils sont un bon sujet et que vous entretenez cette croyance, ils le seront.

Les sujets d'un hypnotiseur de scène ont les rires et les applaudissements du public pour les  
encourager.

En travail individuel, vous pouvez — et devez — compenser cela.

Des remarques encourageantes, des gestes, du contact, tout cela fait beaucoup.

- Cela indique au sujet qu'il fait les choses correctement.
- Cela envoie un signal rassurant à l'esprit conscient : tout va bien.
- Cela confirme et renforce ce qu'ils ont accompli jusque-là.
- Cela maintient une atmosphère légère et créative.
- Cela suggère que vous êtes de leur côté.

Quelques exemples de phrases à dire :

Tu as une capacité naturelle à entrer en hypnose.

Tu as un esprit super puissant.

Tu fais un excellent travail.

Tu as un esprit conscient et un inconscient très puissant, une ressource formidable dont tu  
peux apprendre.

Très bien.

Super boulot. Tu es une vraie star. Tu progresses à merveille.

Si vous avez un public, dites-lui qu'à votre réveil du sujet vous souhaitez qu'il manifeste son appréciation par une grosse ovation.  
Dites au sujet que cela lui fera du bien.

### 6.3 Instructions procédurales

Une fois l'approfondissement fait, il est utile de donner quelques instructions procédurales. D'abord, précisez que **chaque fois que vous direz "Dors"**, ils retourneront immédiatement en hypnose, encore plus profondément qu'avant.  
Quand vous direz « 1, 2, grands ouverts », ils ouvriront les yeux, pourront bouger, parler et agir selon les suggestions que vous leur avez données.

Demandez-leur de hocher la tête s'ils ont compris.

Bien sûr, vous pouvez remplacer ces mots par les vôtres — mais restez cohérent.

À partir de maintenant, quand je te toucherai l'épaule en disant « Dors », tu retourneras immédiatement en hypnose, encore plus profondément à chaque fois.  
Quand je te toucherai l'épaule en disant « Yeux ouverts, grands ouverts », tu pourras bouger et parler normalement, tout en agissant selon les suggestions que je t'ai données.  
Hoche la tête si tu as compris.

Pensez à la santé et à la sécurité, et donnez des suggestions en conséquence.  
Dites aussi que si, pour une raison quelconque, ils doivent redevenir totalement alertes ou quitter les lieux rapidement, ils le feront et se sentiront parfaitement bien, **libérés de toute suggestion**.

Parfois, le sujetoubliera complètement les suggestions données (amnésie complète).  
Mais ce n'est pas garanti, donc si vous souhaitez cette amnésie, insistez dessus.  
Dites-leur que quand vous direz « 1, 2, grands ouverts », ils auront oublié totalement les suggestions, mais agiront quand même en conséquence.

Cela ouvre la voie à des routines formidables de « lecture de pensée ».  
Laissez libre cours à votre imagination.

Maîtrisez bien cette partie pour la délivrer rapidement.  
Cela aide à montrer au sujet qui contrôle la situation, rassure aussi les observateurs que tout se passe bien, et rend plus facile de maintenir le sujet dans l'état désiré.

### 6.4 Contrôle de la Navigation

Une fois que vous êtes sûr que votre sujet est bien hypnotisé, que vous avez donné et testé la super suggestion, et délivré les instructions procédurales qui vont faciliter les choses, il est temps de commencer à vraiment **diriger le sujet** pour qu'il fasse ce que vous voulez.

Il est utile d'avoir un plan.  
Prévoyez au moins deux ou trois routines adaptées à tout lieu ou environnement où vous êtes expert.  
La plupart des hypnotiseurs ont leurs routines « favorites » qu'ils utilisent pour lancer la séance.

Restez simple, observez leur réaction, puis encouragez-les à faire plus.  
Personnellement, je commence petit et j'augmente progressivement les réactions à chaque routine.

Il n'y a pas vraiment de raison particulière à cela, car à ce stade le sujet devrait être assez « plastique ».

Mais ça donne une structure à mon travail et si l'idée selon laquelle le sujet bénéficie de rentrer progressivement dans son monde hypnotique est vraie, alors cela y répond aussi.

Typiquement, je commence par susciter des réponses émotionnelles et physiques du sujet. Des choses comme la lévitation du bras, la catalepsie, ou les faire coller à un objet fonctionnent bien.

Les changements émotionnels liés à ces réponses physiques, comme les faire rire ou ressentir une béatitude, sont faciles à provoquer.

Souvent, je continue avec une routine d'amnésie, puis une tâche qui demande au sujet de montrer ses capacités verbales, puis des hallucinations.

Les routines décrites dans la section 7.0 sur l'application de l'hypnose vous éclaireront davantage à ce sujet.

Certaines des meilleures idées naissent de moments improvisés et des réactions inattendues de votre sujet.

Laissez-leur du temps pour répondre, et souvenez-vous que pendant qu'ils répondent à une suggestion, ils restent réceptifs aux suivantes.

Ils diront ce que vous leur demandez de dire.

Donc, accompagnez-les en donnant à leur inconscient réceptif une idée **absolument claire** de ce que vous voulez.

Après un enchaînement important de suggestions, si vous voulez changer de direction, la manière la plus simple est de leur **ordonner simplement de dormir**.

Ils reviennent alors à un état neutre.

Cela facilite la transition vers la prochaine direction que vous leur donnerez.

Parfois, le sujet peut montrer un peu de confusion si vous empilez trop de suggestions sans d'abord en retirer certaines anciennes.

D'après mon expérience, il n'est pas toujours nécessaire d'annuler ce que vous venez de faire, mais c'est une bonne règle de base.

Donc, annulez la dernière suggestion avant d'en donner une nouvelle.

Cela facilite aussi la tâche de l'hypnotiseur.

## 7.0 Appliquer l'Hypnose Impromptue

Plutôt que de fournir une longue liste de centaines de routines ou d'idées sur ce que vous pouvez faire avec votre sujet hypnotisé, j'ai décrit en détail quelques routines que j'ai réalisées dans un contexte impromptu.

Certaines sont des choses que je fais régulièrement lors de démonstrations improvisées, en thérapie ou en formation.

D'autres sont des routines typiques de scène, mais réalisées hors scène.

Enfin, certaines sont des expériences impromptues un peu particulières, destinées à stimuler votre créativité sur ce que vous pouvez accomplir avec l'hypnose impromptue.

Je vous encourage à utiliser votre imagination pour inventer vos propres idées de routines. Si presque tout est possible — et c'est le cas avec l'hypnose — que voudriez-vous leur faire faire ?

Utilisez votre imagination et laissez votre sujet utiliser la sienne.

J'ai inclus tout, depuis la préparation initiale, le « Set Up », la pièce maîtresse (« Set Piece »), l'induction, l'intensification, la super suggestion, les tests et les directions.

Même si certaines routines décrites impliquent de « emprunter » des objets ou de prendre des choses gratuitement, je ne suggère pas que ce soit éthique ou que vous deviez faire ça.

Cela fait partie de ma performance.

Je rends presque toujours les objets au sujet, sauf bien sûr si c'est quelque chose que je veux vraiment... Je plaisante bien sûr.

Toutes ces routines ont été faites pour de vrai dans des contextes improvisés et sont là pour vous donner des idées sur ce qui est possible.

Rien n'a été ajouté ni retiré.

## 7.1 Thérapie Express – Le Cadavre Hypnotique

C'est une routine que j'ai utilisée des centaines de fois. Elle fait rire le sujet sans retenue et permet à l'hypnotiseur de déclencher ce rire sur commande.

L'idée est essentiellement de lier le **levage automatique d'un bras** et sa proximité du visage comme un indicateur progressif de gaieté.

Je fais souvent cela après une séance d'hypnothérapie pour apprendre à mon client à faire de l'auto-hypnose instantanée.

Mais je l'ai aussi fait en cours de séance et en impromptu dans de nombreux contextes différents.

Sur scène, c'est souvent la première routine que je lance après avoir donné à chacun un bras raide.

Lors d'une démonstration impromptue, c'est souvent la première vraie suggestion que je donne après l'induction.

Mon script ne s'écarte que rarement de ce qui suit.

Je l'utilise aussi bien en groupe qu'en tête-à-tête.

On m'a dit que cela valait à lui seul le prix d'une séance d'hypnothérapie, car le sujet avait clairement, et de manière inattendue, dépassé un énorme blocage émotionnel — même si ce n'était en réalité qu'une phrase que je disais pour convaincre le sujet qu'il était bien hypnotisé.

Sur un ton plus léger, une fois que c'est installé, vous pouvez faire rire quelqu'un sans retenue sur commande, ce qui est assez divertissant.

Dites juste au sujet de ne pas penser à cette chose (celle qui les ferait rire).

**La première étape** est de faire bouger leur main vers leur visage « toute seule ».

Je suppose que vous avez déjà fait un peu d'hypnose avec eux, donné un déclencheur pour qu'ils retournent en transe, et obtenu un phénomène physique comme la lévitation du bras. C'est l'endroit idéal pour commencer.

Mais ce n'est pas trop difficile de faire bouger une main vers un visage à froid, donc si vous

devez y travailler un peu plus, tant pis — vous pouvez le faire en routine fixe ou à partir de n'importe quelle induction qui place la main devant le visage.

Bien sûr, une fois le bras levé, on suit la même démarche.

Il y a des possibilités évidentes d'insister sur le ton avec des phrases comme « ressentez différemment », « souriez », « riez ».

J'ai conçu le script pour une progression graduelle, donc au moment où je dis « riez » et « drôle », j'ai déjà obtenu un sourire.

Le timing et le rythme sont cruciaux — dites toujours ce que vous voyez et guidez un peu, dites-le avec un sourire.

Essayez de synchroniser le « éclat de rire » avec le moment où la main touche le visage.

Ils continuent généralement à rire un peu en laissant une petite marge de manœuvre pour que vous puissiez leur faire ressentir un bien-être général.

Si quelqu'un a mal, il va rire en évacuant ses douleurs.

S'il a peur, il va rire pour évacuer ses doutes et ses peurs — mais ce n'est que du bonus.

Le but principal est juste de les faire rire.

Si d'autres personnes autour rient aussi, vous verrez que le rire hypnotique sans retenue est contagieux — profitez-en.

Quand vous êtes hypnotisé comme ça, il est facile de revenir instantanément en transe à votre propre commande.

Vous pourriez vous demander pourquoi faire ça ?

C'est d'abord un outil fantastique, un moyen de se détendre profondément.

Cela peut aussi être utilisé pour orienter vos ressources inconscientes vers ce que vous voulez accomplir.

Si vous voulez, je peux vous montrer comment faire.

## Obtenez leur accord.

OK, encore une fois, posez vos pieds à plat sur le sol, les mains légèrement posées sur vos genoux (ou accoudoirs).

Regardez le dos de votre main et choisissez un point, comme un poil, une ligne ou autre.

Ne fermez pas encore les yeux, concentrez-vous juste sur ce point, et quand vous êtes prêt, imaginez entendre le mot **relax** quatre fois dans votre esprit.

Au quatrième « relax », laissez vos yeux se fermer tout seuls, voilà, faites-le maintenant, et en fermant les yeux vous replongez immédiatement dans cet état de transe.

Cette fois, faites attention aux petits changements, parfois à peine perceptibles, dans la détente de votre visage, votre respiration qui se modifie légèrement, vous êtes bien à l'aise.

Dans un instant, cette main va commencer à monter vers votre visage toute seule.

C'est ça ; vous pouvez sentir cette sensation grandir, les doigts qui frémissent, et comme si votre main et votre visage étaient deux aimants, vous ressentez l'attraction inévitable.

Au fur et à mesure que la main monte, vous allez ressentir un bien-être croissant.

Plus elle approche du visage, mieux vous vous sentez, et plus vous vous sentez bien, plus elle devient légère, légère...

Voilà, de plus en plus légère.

J'ai découvert cette idée amusante : il y a quelque chose que vous aimeriez ressentir différemment, quelque chose sur quoi si vous pouviez sourire, rire, vous iriez tellement mieux.

Et au fur et à mesure que cette main s'approche de votre visage, pour une raison inconnue, cela va devenir drôle pour vous, oui, drôle, et alors que ce sourire grandit... voilà, il se transforme en petit rire.

Plus elle approche, plus c'est drôle, de plus en plus drôle, et plus elle approche, moins c'est sérieux.

Quand la main touche le visage, vous allez éclater de rire et ne jamais revoir les choses comme avant.

Vous allez faire tout votre possible pour rire de façon complètement déplacée, et même maintenant en y pensant, cela vous paraît hilarant.

À chaque claquement de doigts de ma part, cela semblera dix fois plus drôle, comme la scène la plus drôle du film le plus drôle que vous ayez vu, mais cent fois plus drôle encore.

À ce stade, si vous n'avez pas des larmes de rire aux yeux ou le nez qui coule, je serais déçu.

Dans un instant, ce bras va commencer à redescendre sur vos genoux, aussi vite que vous pouvez plonger dans un état d'hypnose encore plus profond, un état de bénédiction absolue. Dors.

Puis sortez-les de la transe.

Les yeux ouverts, bien réveillés.



Super, ça fait du bien, non ?

Avant, vous preniez ça au sérieux, n'est-ce pas ? (Rires).

Quand la main est levée, c'est une autre occasion de lui donner quelque chose à faire. Par exemple, une fois la main du sujet posée sur son front, dites :

« Préparez-vous à dormir profondément... et quand je dirai trois, votre main tombera sur vos genoux et vous serez profondément endormi.  
1, 2, 3. Dors. »

## 7.2 Thérapie Brève à la Rossi

C'est un exercice très simple inspiré du travail fondamental d'Ernest Rossi (16). J'y ai ajouté plus de suggestions et, au lieu de l'utiliser uniquement comme un outil diagnostic, j'essaie d'en tirer beaucoup plus d'usage.  
Ne vous laissez pas tromper par sa simplicité.  
Je l'utilise comme **routine fixe**, comme induction, comme véritable véhicule pour une thérapie sans contenu spécifique, ainsi que comme outil diagnostic et thérapeutique.

Dans l'exemple ci-dessous, je le cible sur un problème non spécifié, « x ».

### Instructions au sujet :

« Veuillez tendre les deux mains devant vous et concentrez votre attention sur l'espace qui les sépare.  
Maintenant, fermez les yeux et imaginez ces mains devant vous.  
C'est ça, concentrez-vous sur cette image dans votre esprit, en sentant une force magnétique se développer entre ces mains, dans votre esprit vous pouvez imaginer cette force qui commence à tirer ces mains l'une vers l'autre. »

Maintenant, aussi vite que votre esprit inconscient est prêt à gérer ce problème (assimiler des apprentissages, vous montrer sa puissance, vous plonger en hypnose), thérapeutiquement aujourd'hui, je voudrais que ces mains soient attirées l'une vers l'autre.



Comme deux aimants qui se rapprochent, c'est ça, et plus elles se rapprochent, plus la force devient forte.

Vous pouvez sentir ce mouvement, essayer de les maintenir immobiles, mais vous ne pouvez pas.

Quand vos doigts se touchent, vos bras resteront levés, tandis que vous pouvez simplement vous détendre.

Je voudrais maintenant qu'une de ces mains descende, aussi vite que votre inconscient aura pu examiner tous les souvenirs et expériences liés à ce (problème).

Une fois cet examen complet, votre main descendra sur vos genoux.

Voilà, à son propre rythme. Tout doucement.

La main doit descendre de manière cataleptique.

Je voudrais que l'inconscient fasse descendre l'autre main sur vos genoux, aussi vite que votre inconscient peut identifier toutes les ressources nécessaires pour laisser ce (problème) derrière vous, aujourd'hui et pour toujours.

Toutes les ressources et apprentissages nécessaires pour mettre cela derrière vous définitivement.

Cette main descendra et touchera vos genoux uniquement une fois que vous aurez identifié

toutes les ressources et fait les changements nécessaires pour tourner la page à jamais.



Votre inconscient va-t-il hocher la tête pour me signaler que ces changements sont effectués ?

Vous pouvez alors continuer à approfondir la transe, enchaîner avec une autre technique, ou simplement leur demander d'ouvrir les yeux — autrement dit, les laisser en transe.

C'est utile de faire cela avant le « vrai » travail, ou comme routine fixe.

Ils peuvent écouter et vous parler.

Une excellente manière de laisser quelqu'un en hypnose est de lui dire qu'en comptant de 1 à 3, il sera bien réveillé et normal en tout point.

Puis, après quelques commentaires, dire « 1, 2, yeux ouverts ».

Ils peuvent même se demander s'ils sont encore en transe, mais vous n'avez pas besoin d'en parler.

Je suggère de faire cela tôt, après quelques questions, puis de poursuivre la discussion normalement.

Cela facilite la lecture de la communication inconsciente et rend plus efficace l'implantation des suggestions avant la transe.

Bien sûr, cette procédure comporte trois étapes — mains qui se rapprochent, un bras qui descend, puis l'autre bras qui descend.

Dans l'exemple, ces trois étapes ont un but précis : traiter un problème.

Vous pouvez modifier une ou toutes les étapes.

Par exemple, associer le rapprochement des mains à la préparation de l'esprit à être hypnotisé, une main qui descend pour relaxer le corps, et l'autre main qui descend pour

relaxer l'esprit.



### 7.3 Disparu !

La première fois que vous vous rendez invisible grâce à vos pouvoirs hypnotiques est probablement un moment marquant — ce fut le cas pour moi en tout cas.

Cela peut, à moins que vous ne suggériez autrement, un peu effrayer le sujet, surtout si vous commencez à déplacer des objets dans la pièce — soulever des chaises, verser de l'eau, lancer des objets, ou l'effrayer avec une marionnette.

Quand vous réalisez qu'il ne peut plus vous voir, cela peut aussi vous surprendre, alors restez maître de vous-même.

Si vous ne voulez pas qu'ils paniquent trop, sachez que vous pouvez orienter leur ressenti : dites-leur qu'ils trouveront cela incroyable mais ne seront pas effrayés. Ou dites-leur qu'ils seront effrayés, très effrayés, mais qu'ils ne quitteront pas la pièce ni leur chaise. Le choix vous appartient.

**Instructions au sujet :**

« Puis-je essayer quelque chose avec vous ? Super.  
Mettez-vous à l'aise, pieds à plat, mains posées sur vos genoux.  
Maintenant, regardez-moi, ici même. »

Pointez juste sous votre œil droit et regardez dans l'un des yeux du sujet.

« Dans un instant vous allez entrer en transe.  
Ne fermez pas encore les yeux, continuez à regarder ce point.  
Quand vous serez prêt, répétez mentalement le mot 'Relax' quatre fois.  
La quatrième fois que vous le répétez, laissez vos yeux se fermer, et vous commencerez immédiatement à vous enfoncer dans le sommeil, un sommeil profond, une transe profonde. »

« Vous saurez que vous êtes en transe parce que l'une de vos mains va commencer à se lever vers votre visage.  
Voilà, de plus en plus légère, comme si votre tête et votre main étaient deux aimants.  
Ressentez cette force magnétique, réelle ou imaginée, entre votre tête et votre main, et plus elle se rapproche, plus vous plongerez profondément.  
Plus vous plongez, mieux vous vous sentez.  
Quand cette main touche votre visage, vous doublez la relaxation physique et mentale. »

« Dans un instant je vais claquer des doigts et cette main va tomber sur vos genoux comme un chiffon mou.  
Quand elle touchera vos genoux, ce sera votre signal pour aller encore plus profondément dans un état hypnotique. »

*(Claquement de doigts)*

« De plus en plus profondément.  
Tout ce que je dis maintenant deviendra votre réalité.  
Chaque chose, sans doute, question ou hésitation, deviendra votre réalité.  
Vous savez ce que je dis, vous voyez ce que je dis, vous ressentez ce que je dis.  
Tout ce que je dis est instantanément votre réalité. »

Ensuite, prouvez que cette super suggestion est bien implantée en proposant une idée simple à laquelle s'accrocher.  
D'habitude, je passe à l'exercice du Bras Raide, que j'utilise plutôt comme routine que comme routine fixe.

« Dans un instant, je vais emprunter votre bras.  
Très bien, faites un poing serré.  
Bien, et en sentant ce poing serré, ce bras va devenir de plus en plus raide, chaque muscle, nerf et fibre, de plus en plus raide.  
Il y a une barre d'acier qui part de votre épaule, traverse votre bras jusqu'à ce poing, vous ne pouvez pas le plier, peu importe vos efforts.  
Essayez de plier et constatez que c'est impossible.  
Vous êtes fort, essayez encore, et vous sentirez qu'il devient encore plus raide.  
Voilà, même s'il tremble, il devient encore plus rigide. »

(Poussez doucement leur bras en disant fermement : « Maintenant dors ! »)

« Dans un instant, je vais claquer des doigts, vous ouvrirez les yeux, et vous regarderez devant vous.

Vous ne pourrez plus me voir ni voir ce que je porte, tout le reste sera normal, mais vous ne pourrez plus me voir.

Vous pourrez m'entendre et sentir mon toucher, mais vous ne pourrez plus me voir. »

Le sujet se réveille normalement, regarde droit devant comme si de rien n'était, parce que c'est effectivement le cas — il ne peut juste plus vous voir.

Quand vous bougez, s'ils vous regardent, vous remarquerez qu'ils ne vous prêtent pas attention. Leur regard ne suit plus vos mouvements automatiquement.

Versez un verre d'eau ou agitez des objets devant eux, comme un trousseau de clés.

Lancez une chaise en l'air et rattrapez-la.

Parlez-leur.

« Maintenant dors !

Quand je claquerai des doigts, vous ouvrirez les yeux et tout redeviendra normal.

Vous pourrez me voir. »

Ou bien, suggérez qu'ils verront votre corps, mais pas votre tête !

## 7.4 Volé !

Dans cet exemple, j'ai hypnotisé un vendeur de marché à son étal un vendredi midi très animé. Je lui ai donné une suggestion post-hypnotique : quand je le toucherais à l'épaule, il retournerait immédiatement en sommeil hypnotique, et la prochaine fois qu'il me verrait, il n'aurait aucun souvenir conscient de m'avoir rencontré ni de ce que j'aurais pu lui dire. Je l'ai réveillé et je suis parti. Je suis revenu une heure plus tard et j'ai fait une routine d'hypnose en trois étapes centrée autour d'un concombre (18).

Mon but était de lui faire donner gratuitement une partie de ses produits. Je suis reparti avec un sac-poubelle plein de concombres. Dans cet exemple, j'ai utilisé chaque phase du « Set Piece » comme induction hypnotique sans la tester, simplement en observant, puis j'ai enchaîné avec une induction par poignée de main.

— Salut, tu es prêt pour ça ? Voyons si tu peux être hypnotisé.

On va commencer par quelques exercices simples pour stimuler ta concentration et ton imagination. Je vais te donner des instructions simples et je veux que tu les suives. Si je te demande d'imaginer quelque chose, fais de ton mieux ; si je te demande de suivre ton instinct, fais-le. Hocher la tête si tu comprends. Parfait.

Alors, tends les mains devant toi.

J'ai ensuite poursuivi avec l'induction des doigts magnétiques. Dès que les doigts se sont touchés, j'ai dit :

— Ferme les yeux et dors, dors profondément. Pendant que je balance ton corps d'avant en arrière, plonge encore plus profondément dans le sommeil. Remarque comme c'est agréable de se détendre ainsi, car dans un instant je vais te montrer comment aller encore plus loin. Quand je te toucherai à l'épaule et dirai « yeux ouverts, bien réveillé », tu ouvriras les yeux et

tu me regarderas. Quand je dirai « dors », tu retourneras dans cet état, encore plus profondément. Hocer la tête si tu comprends.

J'ai ensuite enchaîné immédiatement avec les mains magnétiques. Quand les mains se sont touchées, je suis repassé en mode induction en poussant doucement la tête du sujet vers l'avant en disant « dors », puis j'ai intensifié la transe, en intégrant tout ce que j'avais appris du sujet lors de la première phase. Je l'ai réveillé à nouveau, puis j'ai fait une induction par poignée de main juste après, cette fois en insistant encore plus sur le sommeil profond. J'ai donné la suggestion ultime, puis un déclencheur post-hypnotique pour le maintien de l'amnésie sur notre rencontre.

— Quand je reviendrai, tu n'auras aucune idée de qui je suis. Tu auras l'impression que nous ne nous sommes jamais rencontrés. Quand je te toucherai à l'épaule et dirai « dors », tu retourneras immédiatement dans cet état, encore plus profondément qu'avant.

Une heure plus tard, je suis revenu au stand et j'ai saisi un concombre. Je l'ai brandi en le montrant du doigt et j'ai demandé :

— Combien coûtent ceux-ci ?

Son attention captivée et son esprit confus, j'ai poursuivi :

— Combien ? Regarde-le, là, juste à la fin, approche un peu, parce que maintenant une chose intéressante va se produire, laisse-moi te montrer quelque chose pendant que tu le regardes.

Je me suis penché, lui ai tapé sur l'épaule tout en lui donnant la suggestion post-hypnotique de retourner en hypnose.

— Dors, plonge profondément, plus profondément, encore plus bas. Ce bras peut se détendre, complètement, il va se relâcher complètement, tu vas t'endormir. Chaque respiration que tu prends, chaque mot que je prononce t'enfonce plus profondément dans cet état. Tu dérives vers le sommeil. Ta tête peut tomber en avant sur ta poitrine tandis que tu t'enfonces toujours plus. Tout ce que je dis à partir de maintenant devient instantanément ta réalité, sans aucun doute ni question. Tu vois ce que je dis, tu sais ce que je dis, tu fais ce que je dis. Tout ce que je dis est ta réalité.

— Tu es le plus grand connaisseur de cigares au monde. Tu adores les cigares fins et je vais te passer le meilleur cigare du monde à fumer. Yeux ouverts, bien éveillé. Tiens, essaye. Tu peux commencer par croquer l'extrémité.

Il a croqué l'extrémité à travers l'emballage plastique, et je lui ai offert un briquet. Je l'ai encouragé à commenter les qualités du cigare, sa force et son goût, pendant qu'il tirait quelques bouffées.

Je l'ai ensuite remis en état de sommeil, debout.

— Dors profondément. Tes jambes te soutiendront pendant que tu t'enfonces encore plus. La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu réaliseras que tu tiens le plus gros joint du monde. C'est le joint le plus fort, et tu vas prendre plaisir à le fumer. Yeux ouverts, bien éveillé.

Je l'ai encouragé à savourer la saveur et la puissance.

Puis :

— Dors et tiens-toi debout. Quand je claquerai des doigts, tu ouvriras les yeux et tu réaliseras que les policiers anti-drogue sont sur le point de faire une descente sur ce stand. Tous ces concombres sont en fait de puissants joints. Tu vas les mettre dans un sac et insister avec urgence pour que je les emmène loin d'ici. Je résisterai, mais tu insisteras. Yeux ouverts, bien éveillé.

— Regarde ! La police ! Tu as un sac ?

Il a saisi en vitesse un sac-poubelle et a commencé à le remplir de concombres. J'insistais à plusieurs reprises :

— Je ne peux pas tous les prendre.

Bien sûr, il insistait pour que je les prenne tous :

— Vite, mets-les tous là-dedans. Voilà. Cache les autres, cache-les.

Je suis reparti avec un sac-poubelle rempli de concombres.

Comme c'était une expérience ponctuelle, j'ai ensuite rendu ses produits. Je trouvais utile de détailler la procédure de réveil utilisée. Quand je fais ce genre de truc pour le divertissement, je reviens toujours hypnotiser la personne à nouveau et fais un vrai réveil. Dix minutes plus tard, il était encore un peu paniqué en me voyant revenir avec les « drogues » et me demandait ce que je faisais, jetant des regards vers la police. Je l'ai simplement remercié, lui ai fait une induction par poignée de main, puis approfondi la transe, fait du bien, et l'ai complètement réveillé « au marché », tout revenu à la normale.

— Bonjour, merci pour... (tendant la main pour une poignée de main, induction par poignée de main et approfondissement immédiat de l'état hypnotique).

— Regarde ta main... maintenant dors.

La procédure de réveil a suivi :

— Dans un instant, je vais compter jusqu'à cinq et au cinq, tu seras complètement réveillé, capable de bouger, parler et penser librement et normalement. Toutes les suggestions que je t'ai faites ici auront disparu, tout sera redevenu normal en tous points. Tu ouvriras les yeux, tu t'étriras, et tu te sentiras fantastique, prêt pour une merveilleuse après-midi au marché. Tu te sentiras rafraîchi et revitalisé, comme si tu sortais d'une excellente nuit de sommeil. Mais comprends bien que l'hypnose n'est pas du sommeil, et la prochaine fois que tu iras au lit, tu dormiras merveilleusement bien et te réveilleras au bon moment, reposé et en pleine forme. Prépare-toi.

Un.

Prends conscience de ton corps maintenant. Chaque muscle, nerf et fibre s'anime.

Deux.

Ressens une vague d'énergie qui circule à travers tes doigts et tes orteils, jusqu'à tes bras, tes jambes, ta colonne vertébrale, ton cou et le sommet de ta tête.

Trois.

Prends une profonde inspiration d'air frais, envoyant un flux d'oxygène à travers ton corps et ton cerveau.

Quatre.

Ta tête est lavée par une eau claire et fraîche, l'arrière de tes yeux clair, ton nez clair, ta gorge claire, ta poitrine et ton ventre clairs.

Cinq.

Ouvre les yeux, bien éveillé, étire-toi.

Fais cette phase de réveil avec autant d'importance et de sérieux que les autres instructions, voire plus encore. Même si tu vas utiliser ce réveil souvent, il ne doit jamais perdre de sa force à cause d'une livraison monotone. À ce stade, le sujet est encore hypnotisé et reçoit des suggestions, donc reste simple et fais que ça compte. Accueille ton sujet avec un grand sourire, puis détourne son attention.

— Merci. Tu te sens bien ? Il y a un stand d'électronique pas loin d'ici ?

## 7.5 Déguisé !

Mon but était de subtiliser un manteau à quelqu'un. J'ai utilisé cette méthode décrite ici à de nombreuses reprises. Elle illustre comment créer un contexte propice à l'hypnose et comment cette approche contourne la volonté.

En marchant autour de Leicester Square, j'ai repéré un type tenant un énorme panneau « Pizza Hut par ici ». Je lui ai demandé combien de temps il devait rester là, et le pauvre gars m'a dit huit heures. Je lui ai dit que j'étais hypnotiseur et que je pouvais lui faire ressentir une distorsion du temps. Je lui ai demandé si ça lui plairait que ces huit heures passent aussi vite qu'une seule heure. Il a accepté.

Pour commencer, je lui ai demandé de fixer la vis qui attachait son panneau au poteau et j'ai fait une induction par fixation oculaire.

J'ai montré que ça fonctionnait en lui disant que ses mains allaient se lever vers son visage. Je l'ai encouragé à essayer de résister. Puis je lui ai donné mes suggestions. D'abord la super suggestion, puis un long discours sur la distorsion du temps. Enfin, je lui ai suggéré que lorsqu'il ouvrirait les yeux, il se rendrait compte qu'il portait mon manteau et qu'il me le rendrait. Il est revenu à lui, je lui ai demandé mon manteau, il a vidé ses poches et me l'a rendu.

— Bonjour. Ça vous dérange si je vous demande combien de temps vous devez rester là ? — Huit heures ! — Waouh. Je suis hypnotiseur. Si je pouvais faire en sorte que ce temps passe comme si ce n'était qu'une heure, ce serait génial, non ? Vous voulez être hypnotisé ? Je ne vais pas vous faire faire quoi que ce soit de stupide et je vous garantis que vous trouverez cette nuit de travail la plus courte de votre vie. Parfait.

En fait, avec l'hypnose, il est très courant de ressentir une distorsion du temps. Un peu comme quand on somnole et qu'on a l'impression d'avoir dormi quelques instants alors que c'est en réalité une heure. Je veux vous montrer comment recréer cette sensation.

D'abord, sachez que l'hypnose n'est pas un sommeil. Dans un instant, quand je dirai « sommeil », vous comprendrez que ce n'est pas comme le sommeil quand vous vous couchez, c'est juste une profonde relaxation de votre système nerveux. Vous entendrez toujours ma voix et répondrez quand je vous le demanderai.

Maintenant, ce que je voudrais que vous fassiez, c'est juste regarder cette vis juste devant vous. Je tiens le poteau.

Regardez-la, ne me regardez pas moi ni ailleurs. Vous n'avez rien à dire ni à faire, gardez juste les yeux fixés sur ce point. À mesure qu'il se rapproche de votre visage, vous pouvez remarquer le changement de focalisation de vos yeux. Quand vous serez prêt à être hypnotisé, fermez les yeux, voilà, les yeux se ferment maintenant. Avec les yeux fermés, seule ma voix et vos pensées qui glissent dans votre esprit comptent, aucun son extérieur n'est important pour vous maintenant, juste ma voix.

À chaque respiration et chaque mot que je prononce, vous allez vous enfoncez de plus en plus dans l'hypnose. Vos jambes vous soutiendront pendant que vous vous endormez profondément, pendant que je berce votre épaule, laissant chaque muscle se détendre, vous vous enfoncez dans un sommeil profond, complètement relaxé.

Dans un instant, un de vos bras va commencer à se lever vers le ciel, il va devenir de plus en plus léger et se soulever. Alors qu'il monte tout seul, vous pouvez essayer de le maintenir stable, mais vous constaterez qu'il veut juste monter, de plus en plus léger, le voilà qui monte, monte, tiré vers le haut par une force invisible. Vous êtes formidable.

Quand je toucherai ce bras, il retombera le long de votre corps et vous plongerez encore plus profondément dans cet état d'hypnose, prêt à vraiment écouter.

Dès maintenant, quand je dirai le mot « sommeil », vous retournez instantanément dans cet état d'hypnose, encore plus profondément qu'avant. Quand je dirai « yeux ouverts, bien réveillé », vous ouvrirez les yeux, pourrez parler et bouger normalement, et vous agirez immédiatement et sans hésitation sur tout ce que je dirai, pleinement éveillé et alerte.

En quittant le travail, vous penserez que le temps est passé très vite, comme si vous aviez simplement pensé à autre chose. Parce que vous savez, quand on est debout, le temps change aussi, un peu comme quand on fait la queue et que chaque seconde paraît durer une minute, ou d'autres fois, au retour d'un voyage, où le temps file à toute vitesse, et un long moment semble ne pas avoir duré du tout.

Dans un instant, je vais vous réveiller, vous vous sentirez fantastique, vous réaliserez que vous portez mon manteau, oui mon manteau. Vous l'enlèverez et me le rendrez volontiers.

— Yeux ouverts, bien réveillé. Super, ça va ?

Je lui ai tendu le poteau.

— Je peux vous l'enlever ?

J'ai repris le poteau pour l'inciter à retirer mon manteau. Il a commencé à vider ses poches. Je l'ai maintenu légèrement confus avec des commentaires et questions aléatoires.

— Désolé, c'est comme ça qu'il faut le mettre ? Ça pourrait vous embrouiller.

— C'est par où, Pizza Hut ?

— OK, je vais vous en chercher un nouveau.

J'ai échangé le poteau contre le manteau et je suis parti dans la direction opposée.

## 7.6 Repas servi !

Je me suis approché de Tommy, un vendeur ambulant dans un marché de l'East End de Londres. Il m'a dit qu'il avait été hypnotisé par son sergent-major pendant son service dans l'armée, il y a 45 ans.

Soupçonnant qu'il était habitué à recevoir des ordres pour entrer en hypnose, je l'ai d'abord flatté en lui disant que toute personne ayant été hypnotisée possède une capacité naturelle à accéder à son esprit, et que cette capacité ne le quitte jamais. J'ai adopté une attitude plutôt autoritaire, en passant directement à l'induction par "paumes magnétiques". Je l'ai réorienté, fait un "bras raide", puis j'ai claqué ce bras vers le bas et ordonné "dors". Je lui ai donné une suggestion post-hypnotique pour qu'il retourne en hypnose facilement, ainsi qu'une amnésie concernant notre rencontre. Ensuite, j'ai quitté son stand et je suis revenu 30 minutes plus tard.

**Voici ce que je lui ai dit :**

« Bonjour. Je voudrais trois livres de pommes. Trois livres de poires s'il vous plaît. Oh, et quatre choux-fleurs. Ça fait combien ? »

Il répondit : « 8 livres. »

Je dis : « Dors. »

« Dans un instant, ton bras va commencer à se lever au-dessus de ta tête, comme s'il était tiré par un treuil. Voilà, il monte. Tu peux ressentir ce mouvement, mais tu ne peux rien faire d'autre que de t'enfoncer de plus en plus profondément dans l'hypnose. À chaque respiration et chaque mot que je dis, tu vas t'enfoncer toujours plus profondément.

À ce moment-là, je lui ai donné la super suggestion, suivie d'une série d'instructions.

Dans un instant, je vais te réveiller et tu croiras que tout ce que je mets dans ta main est de l'argent. Tout ce qui est en papier est un billet, tout le reste est une pièce. Tu accepteras mon paiement avec gratitude et continueras ta journée normalement, en te sentant très bien.

Y eux ouverts, bien réveillé. Désolé, combien ça fait ? »

Il répondit : « Huit livres, voilà cinq. »

Je lui ai mis une serviette dans la main, puis trois capsules de bouteille.

« Ça fait 6, 7 et 8. C'est ça ? Super. Au revoir. »

## 7.7 Arrosé !

Tout le monde peut obtenir des boissons gratuites. Il est possible pour chacun de nous de cajoler, supplier ou même baratiner quelqu'un pour qu'il offre un verre. Mais c'est bien plus simple si le barman croit que vous êtes sa star de cinéma préférée.

Boosté par une précédente attaque hypnotique dans un café et plusieurs expressos gratuits, lors du dernier vendredi ensoleillé de l'été, je suis entré dans un grand bar animé de Soho, à Londres. Alors qu'un des barmans passait en ramassant des verres, je l'ai arrêté et lui ai demandé qui était sa star de cinéma préférée. Il avait l'air confus et a répondu qu'il ne savait pas. J'ai insisté.

— « Il doit bien y en avoir une que tu apprécies, une star dont tu aimes les films ? »

— « Denzel », m'a-t-il dit.

Je l'ai remercié et il est reparti à son travail. À ce moment-là, je ne m'étais pas présenté comme hypnotiseur, en fait, je ne m'étais présenté du tout. Je suis sorti, puis 10 minutes plus tard, je suis revenu et je suis allé directement au bar, mentalement préparé à devenir Denzel.

En m'approchant pour m'asseoir sur un tabouret, j'ai tendu la main pour serrer celle du barman que j'avais rencontré quelques minutes plus tôt.

— « Salut, comment tu t'appelles ? »

Je lui ai attrapé la main pendant qu'il répondait « Jo », j'ai levé sa main et lui ai montré la paume.

— « Regarde cette main, Jo, fixe un point dessus, regarde ce point sur ta main, et alors qu'il se rapproche de ton visage, remarque le changement de focus de tes yeux... Maintenant, ferme les yeux. Dors. Plonge dans un sommeil profond. Détends juste tes bras. »

J'ai éloigné son autre bras du bar pour qu'il puisse pendre librement à son côté.

— « Détends chaque muscle, chaque nerf, chaque fibre, tu t'endors doucement. »

À ce moment, j'ai posé ma main derrière sa nuque et j'ai exercé une légère pression pour encourager sa tête à tomber vers l'avant tout en continuant les instructions.

— « Ta tête peut tomber en avant comme une boule de bowling, alors que tu te détends et t'endors profondément, profondément, profondément, profondément... »

Sa colonne vertébrale a commencé à se relâcher, laissant sa tête tomber vers l'avant. Le bar était un peu collant, alors j'ai placé ma main dessus pour servir de tapis d'atterrissement à son front.

— « Ta tête va reposer sur ma main, tu es en sécurité, tu es bien protégé pendant que tu t'endors profondément. Pendant que je berce tes épaules, tu vas t'enfoncer dix fois plus profondément. Chaque respiration et chaque mot que je prononce t'envoie toujours plus profondément dans ce sommeil. Voilà, tout ce que je dis est ta réalité, sans aucun doute ni question. Chaque chose que je dis devient instantanément ta réalité, même si ça semble idiot ou absurde. Tu sais ce que je dis, tu vois ce que je dis, tu crois que je suis qui je dis être. Tout ce que je dis est ta réalité. Hoche la tête si tu comprends. »

— « Dans un instant, ton bras gauche va commencer à s'élever vers le plafond tout seul, et tu ne pourras rien y faire. Plus il monte, plus tu t'enfonce dans cet état hypnotique, profondément détendu. Voilà, il commence à monter, tes doigts frémissent, ta main bouge, ton coude se plie, de plus en plus léger, comme attiré vers le haut. Tu peux essayer de le maintenir immobile, mais tu ne peux pas, il monte, monte, monte. Essaie de le retenir, il monte encore plus haut. »

— (Je claquaï des doigts) « Ta main va retomber comme un torchon mouillé, et toi avec, en sommeil encore plus profond. »

— « Je compte jusqu'à trois, tu ouvriras les yeux, tu te lèveras et tu croiras que je suis Denzel Washington, la star de cinéma mondiale connue. Tu voudras me servir exactement ce que je demande, gratuitement, et rien ne fera plus plaisir à toi ou à ton manager. »

— « Un, deux, trois, yeux ouverts, bien réveillé. »

— « Salut, je suis Denzel. Je voudrais quatre verres, je suis ici avec quelques amis. Puis-je passer derrière le bar ? C'est comme ça qu'on fait chez nous, aux États-Unis. »

Je suis passé derrière le bar et j'ai choisi mes boissons. J'ai pensé un instant à lui dire que j'étais le manager et que j'avais besoin qu'il me donne tout l'argent de la caisse, sauf les billets de cinq livres, mais j'ai laissé tomber l'idée.

Après avoir pris mes boissons, je l'ai remercié et je lui ai fait annoncer sa nouvelle réalité.

— « Merci, ça a été fantastique de te rencontrer, tu es une vraie star. Donne-moi ta main encore une fois, regarde cette main, maintenant dors et lève-toi, dors et lève-toi, dors, dors, dors. Cette fois, quand tu te réveilleras, tu iras raconter à tous ceux que tu croises que tu viens de servir Denzel Washington. »

— « Un, deux, yeux ouverts. »

Il l'a fait. Il a même accepté de me demander un autographe avec gratitude.

## 8.0 Retour dans la pièce

Lorsque vous avez hypnotisé quelqu'un et qu'il a exécuté vos consignes, il est juste de le ramener à l'état normal de conscience. Sinon, il finira par sortir de l'hypnose tout seul, mais

il pourrait se sentir un peu désorienté. Comme vous donnez les instructions, vous pouvez vous assurer qu'il sortira proprement de l'état hypnotique. C'est aussi une excellente occasion de faire en sorte qu'au retour à la conscience normale, il se sente fantastique, prêt à repartir sur tous les plans.

Cela vous protège aussi au cas où il sortirait directement dehors et traverserait une rue sans vigilance. Vous pourriez simplement claquer des doigts en disant « Yeux ouverts, bien réveillé ». Mais ce n'est pas vraiment efficace. Un bon réveil valide le travail accompli, offre la possibilité de replonger instantanément en transe si vous voulez lui donner cette capacité, et garantit qu'il est revenu à un état normal complet.

Dans un instant, je vais compter de un à cinq. Au cinq, vos yeux s'ouvriront et vous retrouverez une pleine conscience éveillée, tout sera revenu à la normale dans tous les aspects. Ce sera comme si vous vous réveilliez après une nuit merveilleuse de sommeil. Vous comprendrez que l'hypnose n'est pas un sommeil, mais la prochaine fois que vous vous coucherez, vous dormirez parfaitement, mieux que depuis des années, et vous vous réveillerez à l'heure idéale, frais, revitalisé, tout neuf.

Un. Vous vous sentez moins détendu, chaque muscle, nerf et fibre s'éveille.

Deux. Une vague d'énergie monte de vos doigts et orteils, remonte dans vos bras, jambes, colonne vertébrale jusqu'au sommet de votre tête.

Trois. Prenez une profonde inspiration, remplissez votre poitrine d'énergie et d'oxygène, qui se répand dans chaque muscle, nerf et fibre.

Quatre. Prenez une autre inspiration pendant que votre tête est lavée d'une eau pure et fraîche de source, tout votre corps est nettoyé, rafraîchi et revitalisé.

Cinq. Yeux ouverts, bien réveillé, de retour dans la pièce.

Ou bien, alternative :

Au compte de cinq, vous serez revenu à votre conscience normale, tout sera revenu à la normale, et vous vous sentirez fantastique.

Un. Vous vous sentez merveilleux.

Deux. Prêt à atteindre vos objectifs.

Trois. Avec un sentiment de liberté.

Quatre. Sentez la force de ce sentiment.

Cinq. Yeux ouverts, vous vous sentez merveilleusement vivant.

J'ai souvent l'habitude de claquer des mains au compte de cinq pour renforcer l'effet. Cela surprend un peu la personne et marque bien la différence entre l'état dans lequel elle était et l'état d'éveil complet. À ce moment précis, les portes de son monde hypnotique se ferment. Cela encourage l'amnésie de l'expérience. Vous pouvez renforcer cela en posant

immédiatement une question sans rapport avec l'hypnose qu'elle vient de vivre. Cela peut être une question liée à une conversation que vous aviez eue avant l'hypnose, ou simplement une question anodine.

Quand elle essaiera de se souvenir de l'expérience hypnotique, elle aura autant de mal que lorsqu'on tente de se rappeler un rêve qui semblait clair quelques instants plus tôt.

Alors, depuis combien de temps avez-vous votre moto ? C'est votre verre par terre ? Il fait un peu chaud ici ?

## 9.0 La sécurité en dernier

La santé et la sécurité sont presque entièrement sous le contrôle de l'hypnotiseur. Être l'Hypnotiseur implique une responsabilité. Soyez le meilleur possible et traitez vos sujets avec le respect qu'ils méritent. Montrez toujours que vous vous souciez d'eux et qu'ils sont entre des mains sûres et compétentes. Cela facilite le travail, de toute façon. Faites toujours un réveil correct. Ne prenez pas de risques inutiles.

Provoquer une catalepsie complète du corps et faire tenir quelqu'un en équilibre entre deux chaises peut impressionner, mais le sujet peut avoir un problème de dos. Les chaises peuvent s'effondrer. Dire à quelqu'un qu'il est un nageur olympique peut l'encourager à s'allonger sur une table et faire du crawl... ou à plonger tête la première d'une table. Ne prenez pas de risques inutiles. Crier « Sommeil » pendant que le sujet court d'un bout à l'autre de la pièce pourrait le faire tomber au sol et se casser la hanche.

Encouragez-le plutôt à s'arrêter, à rester immobile, dites-lui que ses jambes le soutiendront. Dites « Sommeil et reste debout ». Montrez à votre sujet deux fois plus de respect et d'attention que dans l'état de veille normal. Assurez-vous que vos suggestions précisent qu'il ne fera rien qui pourrait lui faire du mal ou faire du mal à quelqu'un d'autre.

## 9.1 Abréactions et autres surprises

Il arrive très rarement qu'un sujet en hypnose ait une forte réaction émotionnelle qui le surprenne, ainsi que l'Hypnotiseur s'il n'est pas préparé. Soyez donc prêt. Le sujet peut être bouleversé et pleurer, souvent sans retenue. Ou bien il peut éclater de rire. Parfois il sait pourquoi il est bouleversé, parfois non.

Une ab réaction de ce type n'est pas à craindre. Gérée correctement, vous ne ferez de mal à personne et pouvez même faire en sorte que le sujet en ressorte mieux, même s'il est un peu secoué. Il se peut qu'un élément de votre discours ait déclenché un souvenir traumatique ou une mémoire chargée d'émotions négatives, et que le sujet replonge dans ce souvenir comme s'il y était.

Gardez vos consignes claires. Ne faites pas régresser les personnes vers des lieux qui pourraient être douloureux, dangereux ou effrayants. Ne faites pas régresser à l'enfance. Le mentaliste de scène peut faire agir quelqu'un comme un enfant de six ans, mais ne devrait pas le faire régresser à ses six ans réels – au cas où ce serait un mauvais souvenir.

Parfois, une ab réaction semble surgir spontanément, sans déclencheur apparent. C'est comme si des émotions qu'on fait tout pour ignorer, des explosions refoulées, étaient juste sous la surface de la conscience. L'hypnose leur offre une sortie, souvent dès que le mental conscient s'écarte.

Il n'y a pas lieu d'alarmer ou de paniquer le sujet. Si vous ne pratiquez pas la thérapie improvisée, dites simplement que tout ira bien, que vous resterez avec lui un moment, et que bientôt vous le ramènerez à l'état normal, sans qu'il doive ramener ces souvenirs ni émotions avec lui. Faites ensuite un réveil correct.

Passez un peu de temps avec lui après pour vous assurer qu'il va bien.

Bien sûr, pour un hypnothérapeute, une ab réaction est une occasion de traiter un problème. On a souvent trouvé une « écharde » à retirer. Mais ce livre n'est pas un manuel de thérapie. Restez dans votre domaine. Ne suggérez pas que le sujet ait des problèmes à résoudre ou qu'il doive suivre une thérapie. Le sujet sait probablement pourquoi ce qui est remonté est remonté et peut décider lui-même.

Il arrive qu'un sujet s'inquiète un peu en sentant qu'il entre en transe – surtout s'il associe cela à une perte de contrôle. S'il a déjà eu des crises de panique ou une mauvaise expérience avec des drogues, il peut faire ce lien. S'il souhaite quand même être hypnotisé, il est important qu'il sente qu'il contrôle la profondeur de la transe, qu'il peut gérer où il va. Cela s'obtient en lui apprenant à s'auto-hypnotiser, à entrer et sortir de la transe lui-même.

Encore plus rarement, quelqu'un peut faire une crise, peut-être à cause de l'épilepsie ou de l'apnée du sommeil. Si la personne ne bouge pas dans tous les sens mais devient très rigide, cela peut être difficile à repérer immédiatement. À mon avis, la probabilité de crise est la même en hypnose que partout ailleurs, mais je ne suis pas médecin, alors ne prenez pas ce conseil pour acquis. Appliquez le principe de précaution. Sachez que ça peut arriver. Certaines personnes épileptiques ne savent pas qu'elles le sont.

Si c'est le cas, faites rapidement ce que recommande le Service Ambulancier St John. Une formation de base en santé et sécurité coûte peu et vous apprend à sauver des vies en une journée. Si vous ne souhaitez pas faire cela, demandez aux personnes si elles ont des problèmes de santé sérieux et refusez de les hypnotiser.

Si vous faites faire des mouvements à votre sujet, assurez-vous qu'il ait les yeux ouverts. Ce n'est pas parce que vous avez hypnotisé la serveuse pour avoir un café gratuit qu'elle doit prendre le risque de se brûler. Danser les yeux fermés peut aussi être dangereux.

Si vous hypnotisez quelqu'un en lui disant que vous avez volé sa voix, ses couilles ou sa fée préférée, et que cela va le mettre en colère, rien ne l'empêche de vous frapper. Sauf si vous lui dites qu'il sera en colère mais ne deviendra pas violent.

Si vous suggérez un goût dégoûtant dans la bouche, dites-lui qu'il pourra se sentir nauséieux mais qu'il ne vomira pas réellement.

Faire manger ou boire quelque chose à quelqu'un sous hypnose est aussi risqué. Même si dans la grande majorité des cas tout ira bien, on ne sait jamais s'il n'a pas une allergie.

Ne faites pas de catalepsie avec des personnes souffrant d'arthrite.

Je pourrais continuer. Réfléchissez. Faites preuve de bon sens, et un peu plus encore. Regardez autour de vous. Éliminez ou évitez les dangers potentiels. Soyez prudent. Montrez que vous vous souciez.

## 9.2 Morale et éthique

On entend souvent dire que l'on ne peut pas faire faire à quelqu'un quelque chose qu'il ne ferait pas normalement, ni aller contre sa morale ou son éthique. Je ne suis pas d'accord. Gardez en tête que la morale et l'éthique sont juste une couche superficielle maintenue pour l'acceptation sociale.

Quand l'esprit critique conscient disparaît, il est possible — et probable — que les barrières morales et éthiques s'estompent aussi. Vous êtes donc responsable de ces frontières morales et éthiques. Le sujet reste un être humain capable de toute une gamme de réponses.

Encore une fois, utilisez votre bon sens. Sachez que les routines décrites ici sont destinées à des fins de divertissement. En aucun cas je ne vous incite à commettre des crimes ou à abuser de ces connaissances.

Quand vous hypnotisez, vous ne forcez pas quelqu'un contre sa volonté, vous pliez sa réalité pour que sa volonté ait intérêt à suivre vos indications.

Je le répète, vous êtes responsable des limites morales et éthiques.

### 9.3 Dernières réflexions

Pendant toutes mes formations, j'insiste sur l'importance de ne pas se contenter de la technique, mais de laisser ce que vous faites devenir un art. Pratiquez, observez, dépassez-vous — il y a toujours plus à apprendre. Puis détendez-vous et faites votre travail.

Pas besoin de se contenter d'être un hypnotiseur moyen — soyez le meilleur que vous pouvez être.

Au début, il est important de maîtriser la technique, alors travaillez dur. Une fois acquis, laissez votre intuition guider la manière dont vous appliquez ce savoir.

Les êtres humains sont suggestibles. Emportez cette compréhension avec vous dans chaque aspect de votre vie, que ce soit avec vos enfants, au travail ou en présentant une idée.

Les mots ne sont pas aussi importants que les idées. Les techniques ne sont pas aussi importantes que votre intention.

Vous pouvez utiliser ces mots et techniques si vous voulez, mais faites-les encore meilleurs. Si vous les aimez, prenez ces idées et faites-les vôtres.

Observez votre sujet : il vous donnera toutes les indications dont vous avez besoin.

Visez à laisser à vos sujets et à votre public une nouvelle vision du monde, une expérience dont ils se souviendront encore dans 20 ans.

## 10.0 Références

- (1) Bernheim, H. (Herter, C.A. trans.), **De la Suggestion et de son Application à la Thérapeutique, [Second Edition], 1887.** (Suggestive Therapeutics: A Treatise on the Nature and Uses of Hypnotism,) G.P. Putnam's Sons, (New York), 1889.
- (2) Pattie, Frank A. **Mesmer and Animal Magnetism: A Chapter in the History of Medicine.** Edmonston Publishing, Inc, 1994.
- (3) Braid, James. **Magic, witchcraft, animal magnetism, hypnotism and electro-biology.** London. 3rd edition 1852.
- (4) Erickson, Milton H. **Life Reframing in Hypnosis.** Ernest L. Rossi (Editor), Margaret O. Ryan (Editor). 1985
- (5) Elman, Dave. **Hypnotherapy – Findings in Hypnosis.** 1964
- (6) Griffin, Joe and Tyrell, Ivan. **Human Givens – A New Approach to Emotional Health and Clear Thinking.** HG Publishing. 2003.
- (7) Southon, Mike and West, Chris. **The Beermat Entrepreneur – Turning your good idea into a great business.** Prentice Hall. 2002.
- (8) Charcot, J.M. **Physiologie pathologique. Sur les divers états nerveux déterminés par l'hypnotisation chez les hystériques.** [Pathological physiology: On the various nervous states determined by the hypnotisation of hystericals]. Comptes rendus de l'Académie Des Sciences, **94, 403-405. 1882.**
- (9) Overdurf, John and Silverthorn, Julie. **Training Trances.** Metamorphous Press, 1994.
- (10) Rossi, Ernest L. and Cheek David B. **Mind Body Therapy – Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis.** WW. Norton. 1988.
- (11) McGill, Ormond. **The New Encyclopedia of Stage Hypnotism.** CHP. 1996.

Reality is Plasti

page 99

c

Reality is Plastic

- 12) Overdurf, John and Silverthorn, Julie. **Training Trances.** Metamorphous Press, 1994.
- 13) Jermay, Luke. **Building Blocks.** Alakazam Magic. 2003.
- 14) Grinder, John and Bandler, Richard. **Trance-Formations: Neuro- Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis.** Moab, UT: Real People Press. 1981.
- 15) Chase, Jon. **Deeper and Deeper – Secrets of Stage Hypnosis.** AHA Ltd.. 2005

## Reality is Plastic

16) Rossi, Ernest. **The Psychobiology of Mind Body Healing**, W.W.Norton. 1986

18) Chase, Jon. **Deeper and Deeper – Secrets of Stage Hypnosis**. AHA Ltd.. 2005

Email: [enquiries@anthonyjacquin.com](mailto:enquiries@anthonyjacquin.com) Web: [www.anthonyjacquin.com](http://www.anthonyjacquin.com)