▸ Module 1 : Bienvenue dans le monde de l'hypnothérapie professionnelle

Chapitre 1 : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/premiere-partie)

Chapitre 2 : Deuxième partie (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/deuxieme-partie)

Chapitre 3 : Étapes principales du programme de formation en ligne (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/etapes-principales-du-programme-de-formation-en-ligne)

Chapitre 4 : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/testez-vos-connaissances)

Chapitre 5 : Fichiers téléchargeables MP3 et PDF (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/fichiers-telechargeables-mp3-et-pdf)

Module 2 : Les fondamentaux

Module 3 : Comment effectuer une excellente séance d'hypnose

Module 4 : Des scripts, des scripts et encore des scripts

Module 5 : Le client est sous hypnose. Et maintenant ?

Module 6 : Films intérieurs

Module 7 : Techniques thérapeutiques avancées

Module 8 : Hypnose conversationnelle

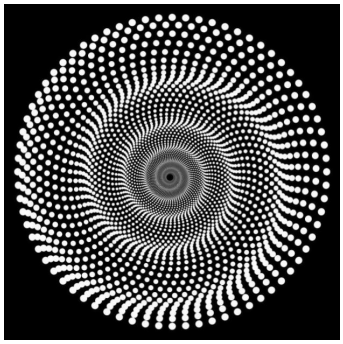
Module 9 : Schémas hypnotiques pour les étudiants

Module 10 : Autohypnose

Module 11 : Examen final

Chapitre 2 : Deuxième partie

Guider



Cela ne sert à rien de guider l'attention de quelqu'un si vous n'avez pas un endroit utile où vous voulez l'amener. En hypnose, nous parlons de mettre une personne en « transe ». La transe est un état de relaxation profond et très concentré, entre le sommeil et la pleine conscience. Toutes les séances d'hypnose ne nécessitent pas de mettre la personne en transe, mais cela peut se révéler très utile.

Les personnes en transe sont bien moins critiques qu'elles ne le seraient dans leur état de conscience habituel. Leur esprit est aussi plus réceptif et ouvert à de nouvelles idées. Par exemple, nous sommes en état de transe juste avant de nous endormir, lorsque notre corps est totalement détendu et que notre esprit vagabonde. Dans ces moments, nous sommes encore conscients de notre environnement et du monde alentour, mais ils perdent de leur importance alors que notre savourons notre expérience intérieure.

Vous pouvez facilement guider quelqu'un pour le faire entrer en transe en combinant les connecteurs ci-dessus et certaines paroles en rapport avec la transe. Ces mots décrivent l'état dans lequel nous voulons que notre client se trouve. Afin de comprendre le sens des paroles, le cerveau déclenche une expérience interne liée à ce que chaque mot signifie. Par conséquent, plus vous utilisez des mots en rapport avec la transe, plus votre client se laissera aller dans cet état de concentration détendue.

Mots en rapport avec la transe

La liste suivante de mots décrit le processus de transe :

- Concentrez-vous
- Relaxez-vous
- Devenez absorbé
- Calme
- Confortable
- A l'aise
- Attirer votre attention
- Fasciné
- Fixé
- A l'intérieur
- Tranquillité
- Paix
- Plus profondément

Lorsque vous combinez ces mots avec les connecteurs mentionnés plus tôt, vous obtenez une puissante méthode, presque irrésistible, permettant d'amener votre interlocuteur à entrer en transe. Lisez les paragraphes suivants pour bien saisir ce concept :

Lorsque vous êtes prêt, fermez juste les yeux et commencez à vous détendre. Chaque inspiration vous emmène plus profondément à l'intérieur de vous, dans un lieu très paisible, très confortable. Parce qu'une partie de vous sait comment respirer et se détendre. Et vous pouvez laisser aller toutes les distractions extérieures et devenir conscient de cette expérience interne, relâchant doucement toutes les tensions de votre corps, de sorte que vous sentez chaque muscle devenir plus calme, plus tranquille et plus détendu.

Et tandis que vous vous concentrez sur votre respiration, sur votre poitrine en train de se gonfler et se dégonfler, vous sentez que ce bien-être et cette relaxation augmentent, et se répandent dans tout votre

corps, alors que vous absorbez totalement cette expérience et vous vous sentez aller plus profondément, et encore plus profondément à l'intérieur de vous-même.

Exercice : Les mots liés à la transe

Maintenant, écrivez un autre paragraphe en combinant cette fois les connecteurs et les mots liés à la transe.

_____
_____
_____
_____
_____

Le temps

En hypnose, il est utile d'employer des mots ayant rapport avec le temps. Ces mots indiquent simplement que quelque chose va arriver. Cela peut être une suggestion spécifique ou vague. Il est bon, quelquefois, de ne pas clarifier le moment exact dont vous parlez. Ainsi, le subconscient comprendra la suggestion à sa manière et réagira à la vitesse appropriée.

Mais les mots liés au temps entrent dans différentes catégories. Tout d'abord, nous avons les « accélérateurs ». Comme leur nom l'indique, ce sont des mots qui décrivent quelque chose qui se passe rapidement ou tout de suite. Ensuite, nous avons les « inhibiteurs », qui signifient que quelque chose va arriver un peu plus tard.

Les inhibiteurs s'utilisent souvent pour retarder le déclenchement d'une suggestion donnée. C'est ce qui s'appelle « frustrer » la transe et c'est une technique très utile en hypnose. L'esprit développe une grande envie de suivre votre suggestion, ce qui le fait réagir encore plus fortement au moment opportun. Voici une liste de mots qui appartiennent à chaque catégorie :

Accélérateurs

- Vite
- Immédiatement
- Instantanément
- Tout de suite
- Maintenant
- Rapidement

Inhibiteurs

- Lentement
- Graduellement
- Petit à petit
- Bientôt
- Dans un moment
- Peu à peu
- Prochainement
- Pas encore

Ensuite, il y a des mots qui parlent du temps en général, comme :

- Pendant
- Avant
- Quand
- Alors que
- Après
- En même temps

Vous pouvez bien sûr penser à d'autres mots relatifs au temps. Mais pour l'instant, utilisons simplement ceux-ci. Grâce à un autre exemple, nous allons combiner tous les aspects du langage que nous avons étudiés dans cette section : les connecteurs, les mots liés à la transe et au temps pour produire une véritable expérience d'hypnose. Regardez les paragraphes suivants :

Alors que vous vous asseyez confortablement, laissez-vous simplement aller et détendez-vous. Pendant que votre esprit commence à vagabonder, maintenant, vers des pensées et des sensations agréables, celles-ci se transforment rapidement en une expérience qui vous permet d'entrer en vous-même, plus profondément.

Parce que, lorsque vous portez votre concentration sur ce qui se passe à l'intérieur de vous, cela vous permet d'expérimenter une sensation instantanée, et d'entrer peu à peu dans un état hypnotique, paisible et relaxant. Et, avant longtemps, vous commencez peut-être à découvrir naturellement quelle partie de votre corps se sent plus à l'aise que le reste. Tandis que votre respiration continue de ralentir, vous vous sentez entrer petit à petit, dans une sensation de confort, à un niveau de plus en plus profond.

Exercice : Ajouter le temps à l'équation

Maintenant, écrivez un autre paragraphe, en ajoutant cette fois-ci l'élément de temps à tout ce que vous avez fait jusqu'à présent. Parfois, il peut être utile de placer des mots qui s'opposent dans la même suggestion, comme : « *Vous commencez rapidement à découvrir une sensation progressive de relaxation qui se crée à l'intérieur de vous ».* Parler de cette façon permet de décaler ce que l'esprit s'attend à entendre, et oblige le client à aller plus profondément à l'intérieur de lui, à la recherche d'une signification raisonnable.

_____
_____
_____
_____
_____

Parler en rythme

L'esprit humain fonctionne par cycles. En fait, l'activité cérébrale se mesure en ondes qui pulsent en un nombre donné de révolutions par seconde. Les différentes ondes cérébrales sont aussi liées à différents états d'esprit.

L'état Beta, entre 13 et 40 pulsations par seconde, est un état de conscience éveillé, concentré et alerte. Alpha, entre 7 et 12 pulsations par seconde, est un état de relaxation mentale et physique. En Alpha, vous êtes toujours conscient de ce qui vous entoure, mais vous êtes davantage à l'écoute de votre imagination et de vos expériences internes. C'est une forme légère de méditation et en général l'état dans lequel l'hypnose est effectuée.

Thêta, entre 4 et 7 cycles par seconde, est un état très profond de méditation ou de transe. C'est ce que nous appelons un état de somnambulisme en hypnose, lorsqu'on est totalement concentré sur son monde intérieur. En Thêta, les visualisations, l'accès à l'intuition et à ce qui se trouve dans l'inconscient est très commun.

Delta, de 0 à 3 pulsations par seconde, est lié à un sommeil profond. Le rêve est absent de cet état où le corps se répare et se régénère. C'est un état que nous n'utilisons pas en hypnose et nous n'y faisons donc pas beaucoup référence.

Enfin, la fréquence la plus rapide que nous connaissons est Gamma, 40 pulsations par secondes. On dit de cet état qu'il est lié aux éclairs de génie et à une activité mentale très rapide.

Ce qui est intéressant, c'est que l'activité cérébrale peut soit accélérer, soit ralentir, pour répondre à la stimulation externe. Nous en avons tous fait l'expérience. Pensez à l'état dans lequel vous êtes quand vous rentrez d'une journée très occupée et que vous vous détendez en écoutant de la musique douce. Cette mélodie relaxante vous amène immédiatement à un état calme et détendu. Le contraire est vrai aussi. Lorsque vous écoutez une chanson rythmée, vous vous éveillez, devenez plus alerte et excité.

En hypnose, ce phénomène travaille à votre avantage. Lorsque vous commencez une séance d'hypnose, vous vous adressez au client d'une voix normale, sur le ton de la conversation. Mais au fur et à mesure de la séance, vous ralentissez la cadence et commencez à parler en rythme, marquant des pauses entre les groupes de mots.

Cela a pour effet de guider doucement l'esprit de votre client dans un état altéré de conscience. En mettant des intervalles entre les mots, vous lui donnez le temps de traiter tout ce que vous dites. Il est bien sûr possible de mettre une personne sous hypnose en conservant un rythme de voix rapide, comme le fait par exemple un hypnotiseur de spectacle. Toutefois, à des fins thérapeutiques, il vaut mieux ralentir et laisser les gens absorber vos suggestions.

Certains hypnothérapeutes débutants font l'erreur d'agir trop vite : ils parlent ou lisent un script en une seule et longue phrase. Ils disent par exemple :

Allez à l'intérieur de vous-même chercher une bonne sensation et laissez-la parcourir tout votre corps et devenir de plus en plus forte jusqu'à ce qu'elle se soit propagée dans toutes les fibres de votre corps tandis que votre esprit se concentre sur un souvenir agréable et vous vous rappelez un certain élément de ce souvenir qui était extrêmement satisfaisant et votre subconscient amène ce sens de plaisir à certains éléments de votre vie actuelle qui ont besoin que l'on s'occupe d'eux.

C'est beaucoup trop rapide pour permettre à la plupart des gens de suivre. L'hypnothérapeute a peut-être fini de débiter tout cela avant que le client ait même trouvé et expérimenté une sensation agréable.

L'approche ci-dessous est beaucoup plus efficace :

Laissez votre attention… aller à l'intérieur de vous… Et notez comment les différentes sensations… que vous pouvez ressentir dans votre corps… changent… Et, très vite… vous devenez conscient… de la partie de vous … qui est la plus détendue en ce moment… Et vous remarquez cette sensation commencer à se répandre… et à se propager, dans toutes les cellules et les fibres de votre corps…

Dans cet exemple, le sujet a le temps de suivre vos instructions. Vous avez aussi créé un rythme qui amène son esprit à un état plus détendu, plus hypnotique.

Exercice : Parler en rythme

Lisez le paragraphe suivant à voix haute, environ 10 fois. Entraînez-vous à marquer des pauses à des endroits différents et à créer une expérience rythmée et hypnotique pour vos clients. Vous pouvez commencer par marquer une pause tous les 3 mots, puis ensuite dire 4 ou 5 mots avant de vous arrêter. L'objectif est de trouver quel genre de rythme vous convient et lequel semble plus hypnotique.

Vous remarquez le poids de vos pieds sur le sol et la température de l'air sur votre peau, alors que votre rythme de respiration commence à changer. Vous n'avez peut-être pas conscience des sensations dans votre main gauche jusqu'à ce que je les mentionne. Et tandis que vous vous concentrez sur le son de ma voix, vous devenez plus conscient de votre corps et de cette merveilleuse sensation de respirer, et vous commencez à entendre le battement de votre cœur, tandis que votre corps devient complètement immobile et détendu.

S'exprimer de façon congruente

Un autre secret pour devenir un bon hypnothérapeute est d'exprimer le sens des mots dans votre ton et à travers les qualités de votre voix. Cela veut dire, par exemple, de prononcer le mot « paix » d'une façon très calme et apaisante, alors que vous direz le mot « excitation » avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme et que « relaxation » serait prononcé de manière à représenter une sensation de repos et de bien-être.

C'est une façon très puissante de communiquer pour bien des raisons. D'abord, imprégner un mot de son sens active dans l'esprit le déclenchement d'une réaction plus intense, car les représentations internes de votre client sont dérivées à la fois de votre communication verbale et de votre communication non-verbale.

Rappelez-vous que les mots influencent les émotions. Si quelqu'un vous raconte une histoire passionnante, mais de façon banale et monotone, il y a bien des chances pour que vous vous en désintéressiez totalement. En revanche, si les paroles du conteur sont remplies d'animation et d'éloquence, vous serez absorbé par l'histoire.

Ensuite, exprimer des idées de cette façon vous permet de maintenir ce que nous appelons la « congruence », où tous les canaux de communication sont alignés. Cela vous est nécessaire pour effectuer des changements durables. Si vous dites à votre client de se « détendre » d'une voix nerveuse et aigüe, cela lui sera très difficile de suivre cette idée. De même, il est pratiquement impossible d'inspirer chez les autres un sentiment d'excitation, si votre voix donne l'impression que vous vous endormez. Lorsque les mots et le comportement d'une personne se contredisent, nous avons tendance à ne pas lui faire confiance.

En outre, nous n'entendons pas les mots seulement avec nos oreilles, mais nous les ressentons avec tout notre corps. Lorsque vous parlez, votre ton et votre timbre créent une sorte d'effet vibratoire dans les

cellules de ceux qui sont proches de vous. Certaines voix peuvent ainsi produire des sensations fortes, qu'elles soient négatives (une voix qui fait « froid dans le dos ») ou positives (une voix « mélodieuse », « chaleureuse »).

Vous trouverez ci-dessous un exercice créé par le célèbre hypnothérapeute Richard Bandler, qui vous apprend comment développer la résonance de votre voix.

- Placez l'index et le médium d'une de vos mains et pointez-les ensemble droit devant vous. Maintenant, placez ces doigts sur le bout de votre nez. Dites les mots « ceci est mon nez » plusieurs fois, tout en projetant le son par vos voies nasales. Remarquez la qualité et le timbre de votre voix lorsque vous parlez ainsi.
- Maintenant, amenez vos doigts à votre bouche. Dites « ceci est ma bouche » à partir de cet endroit de votre corps. Remarquez les différentes qualités du son que vous obtenez en faisant ce changement mineur.
- Ensuite, placez vos doigts sur votre gorge. Dites « ceci est ma gorge » en parlant de cet endroit de votre corps. Notez les différences et pensez quel effet le ton de votre voix aura sur vos clients.
- Placez maintenant vos doigts sur votre poitrine. Répétez plusieurs fois les mots « ceci est ma poitrine » tout en sentant les vibrations et les qualités vocales projetées depuis cet endroit.
- Placez vos doigts sur votre nombril. Dites « ceci est mon ventre » et remarquez comment, lorsque vous parlez depuis cet endroit du corps, la voix a tendance à sortir de façon plus égale et douce. Parler à partir du ventre, en utilisant une voix rythmée et des mots liés à la transe, a généralement un effet hypnotique sur celui qui écoute.
- Passez une journée entière à projeter de façon intentionnelle votre voix à partir de divers endroits de votre corps. Remarquez l'effet provoqué sur ceux à qui vous parlez lorsque vous ajustez ainsi le ton de votre voix.

Chapitre précédent : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/premiere-partie)
Chapitre suivant : Étapes principales du programme de formation en ligne (/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/etapes-principales-du-programme-de-formation-en-ligne)

Alex Ross

http://formationspnlcoaching.com/

http://formationspnlhypnose.com/

Si vous avez des questions, vous pouvez les poser sur le forum ou envoyer un mail à sav@formationspnlcoaching.com.

Un site créé avec PrestoMarket (https://prestomarket.com/formation/?lctx=fft&ptn=Jg6unhl). Créez vous aussi vos formations sur prestomarket.com (https://prestomarket.com/formation/?lctx=fft&ptn=Jg6unhl)