

Cours (/tr)	Forum (/forum)	Mon profil (/profile)	Notifications	Déconnexion (/logout)
-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

► 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 1 : Première partie

Introduction

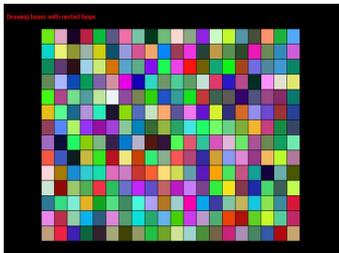


Bienvenue dans notre programme de certification en hypnose. Dans ce cours, vous apprendrez tout ce qu'il vous faut pour réussir en tant qu'hypnothérapeute. L'hypnose est devenue une façon de plus en plus populaire d'alléger bien des conditions pathologiques. Autrefois considérée comme le travail d'escrocs et de charlatans, l'hypnose est maintenant largement acceptée par la communauté scientifique comme une intervention thérapeutique efficace.

Ce cours vous enseignera les outils et les techniques de l'hypnose. Mais pratiquer l'hypnose implique bien plus qu'apprendre un ensemble de connaissances mécaniques et techniques. En effet, l'hypnose n'est pas une compétence théorique, mais bien un art qui s'acquiert par la pratique et l'expérience.

Notre rôle est donc de vous aider à dépasser la simple connaissance extérieure de l'hypnose, pour l'intégrer dans votre être le plus profond. Ce n'est qu'après avoir atteint ce stade-là que les techniques et les principes que vous aurez appris feront naturellement partie de votre vie.

Comment utiliser ce programme



L'hypnose est un sujet très vaste et complexe. On peut l'étudier pendant des années sans venir à bout du sujet. Mais, comme toute compétence, elle peut être maîtrisée si vous procédez par étapes. C'est pour cette raison que notre formation est divisée en plusieurs parties.

Apprenez les principes enseignés dans ce cours, et ne vous inquiétez pas si vous ne comprenez pas tout du premier coup. Le subconscient, la partie la plus profonde de votre esprit, le fera éventuellement pour vous. Continuez seulement à ajuster ensemble toutes ces petites parties, morceau par morceau, jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles. Le but est que non seulement vous sachiez quoi faire, mais aussi pourquoi vous le faites. Voilà le chemin qui mène à la maîtrise.

A présent, commençons par examiner les principaux outils qu'un hypnothérapeute doit posséder.

Le pouvoir de la parole

L'outil principal d'un hypnothérapeute est la parole. Les personnes vont voir un hypnothérapeute pour qu'il les aide à accomplir des changements souvent important dans leur vie. Or tout ce que vous allez mettre en œuvre pour les aider, tient dans le pouvoir des mots que vous employez.

Ne doutez donc pas du pouvoir qu'a la parole pour influencer la manière dont les gens pensent, ressentent et agissent. Dans cette section, nous explorerons certaines façons dont les mots peuvent changer la réalité interne et externe des individus.

Le langage influence la pensée



Nous avons tendance à croire qu'une personne a une idée, la traduit en langage, puis l'exprime avec des mots. Toutefois, le langage, loin de venir après la pensée, l'accompagne et l'influence très souvent.

Par exemple, si je vous disais, à ce moment même, de ne pas penser à un chat noir, vous ne pourriez pas empêcher cette image de « jaillir » dans votre esprit. De la même façon, avez-vous déjà essayé d'empêcher quelqu'un de dire quelque chose d'inapproprié ou de révoltant, parce que vous ne vouliez pas « voir » une image de ce qu'il décrivait ? Pourquoi agissons-nous ainsi ? Parce qu'instinctivement, nous savons tous que les paroles des autres influencent nos pensées.

L'hypnose sert donc à concentrer l'esprit de quelqu'un en un point précis, ce qui l'amène à explorer des idées et des mondes de possibilités jamais examinés auparavant. Quelle meilleure façon pour le faire que d'utiliser la parole ?

En réalité, nous employons tous le même procédé depuis que nous avons appris à parler. Quand nous racontons à quelqu'un un événement que nous avons vécu, nous utilisons un vocabulaire destiné à créer une image dans l'esprit de cette personne. Nous utilisons les mots comme un moyen de faire ressentir à notre interlocuteur ce que ce nous vivions à ce moment-là.



Au fond, nous sommes tous hypnothérapeutes. Nous utilisons la parole pour influencer les idées, les sensations et les actions des autres. Pour la plupart d'entre nous, ce processus est purement instinctif et se fait un peu au hasard. Nous faisons de notre mieux pour communiquer et persuader les autres, mais n'avons pas les outils adaptés pour réussir à grande échelle.

En tant qu'hypnothérapeute, vous posséderez des techniques, des stratégies et des schémas de langage précis pour offrir aux autres de nouvelles perspectives et les aider à dépasser leurs idées limitantes. Les pensées amènent des émotions qui, au final, déterminent ce que nous faisons. Si vous développez l'habileté de choisir ce sur quoi votre interlocuteur doit placer son attention, alors vous aurez la clé pour modifier son comportement.

La parole influence notre physiologie

La parole influence aussi ce qui se passe dans notre corps. Vous êtes probablement en train de vous dire : « Hé ! Minute ! Comment les mots peuvent-ils influencer les opérations physiques de mon corps ? » Ce concept n'est pas une sorte d'idée métaphysique bizarre, mais un véritable phénomène, reconnu par la communauté scientifique.

Nous savons maintenant que les mots influencent les pensées. Puisque les pensées trouvent leur origine dans le cerveau, qui contrôle le corps, il ne faut pas un grand effort pour voir comment ce que nous disons, nous touche aussi au niveau physiologique. Nous pourrions vous donner d'innombrables exemples pour vous le prouver. Mais faisons plutôt l'exercice suivant. Il vous aidera à clarifier ce concept.

Exercice : l'effet de la parole sur la physiologie



* Asseyez-vous sur un siège confortable, les pieds à plat sur le sol. Vous pouvez poser vos bras sur les accoudoirs ou sur vos cuisses.

* Trouvez un point sur une de vos mains et concentrez votre regard sur ce point. Concentrez vos yeux entièrement sur cet endroit, et sur cet endroit seul, sans vous laisser distraire par quoi que ce soit d'autre.

* Dans votre esprit ou à voix haute, répétez plusieurs fois les mots « plus léger ». Concentrez-vous sur ce point et continuez à répéter « plus léger » encore et encore. Pensez aussi à ce que ces mots veulent dire à l'intérieur de vous. Essayez de vivre ce qu'ils signifient pour vous. Après environ 30 secondes, commencez à ajouter d'autres mots. Vous pouvez dire : « Ce bras devient de plus en plus léger » ou « Ce bras est creux, plus léger que l'air. Léger, léger ».

* Continuez pendant environ 3 minutes et prenez note de tout ce qui se passe en vous. Certaines personnes vont ressentir une sensation de légèreté ou d'apesanteur dans leur bras. Pour d'autres, ce sera de minuscules mouvements ou contractions. Et d'autres encore, sentiront leur bras commencer réellement à se soulever en l'air.

Ce que vous ressentez n'a pas d'importance. Chacun réagit de façon différente à ce genre de suggestion. Le but est de vous montrer que vous pouvez avoir un effet profond sur la physiologie de quelqu'un, simplement en choisissant bien vos mots. C'est ce qui fait actuellement de l'hypnose, l'une des meilleures manières de traiter la douleur chronique. Nous consacrons d'ailleurs un cours complet à la gestion de la douleur par l'hypnose.

Pour l'instant, voyons comment la parole influence notre état émotionnel.

La parole influence les émotions



Cela va presque sans dire. Pour la plupart, nous savons bien que les mots que nous utilisons ont un effet profond sur nos états émotionnels. Si quelqu'un se répète constamment qu'il n'est bon à rien, qu'il n'a pas de valeur et aucun potentiel, il est probable qu'il se sente mal la plupart du temps. D'autres personnes, au contraire, se lèvent tous les jours le sourire aux lèvres et sont de tellement bonne humeur que les pessimistes font un détour pour les éviter.

L'hypnose utilise l'esprit pour créer responsabilisation personnelle et succès. La plupart des personnes que vous croisez mènent un dialogue interne branché sur « pilotage automatique ». Toute leur vie, sans s'en rendre compte, elles ont amassé les idées négatives, les critiques, les doutes sur elles-mêmes et les perspectives limitantes formulées par d'autres personnes.

Grâce à l'hypnose, vous pouvez les aider à se « brancher » sur des émotions utiles et à se dissocier des émotions qui ne leur sont pas nécessaires. Vous pouvez leur rappeler les bonnes choses qui sont au fond d'elles-mêmes et les aider à se détacher des traumatismes passés.

C'est pourquoi l'hypnose semble fonctionner de façon presque « magique ». Souvent, tout ce dont quelqu'un a besoin, c'est d'un très léger déplacement de perspective pour se libérer de ce qui l'a retenu pendant des années. Les « résidus » émotionnellement négatifs tombent le plus souvent dans cette catégorie. Grâce aux techniques que vous apprendrez dans ce cours, vous aurez le pouvoir d'aider des gens à surmonter quelques-uns de leurs défis les plus difficiles.

Le langage ininterrompu

Pour qu'une séance d'hypnose soit réussie, vous devez court-circuiter les facultés logiques de votre client et implanter des suggestions dans son inconscient. La meilleure façon de faire cela, est de communiquer dans un flot ininterrompu d'idées. De cette façon, l'esprit conscient n'a pas le temps d'intervenir et de critiquer, car tout ce que vous dites amène à la phrase suivante.

Parler de cette manière, c'est un peu comme raconter une histoire dans laquelle l'auditeur est totalement absorbé par ce que vous allez dire ensuite. Voilà pourquoi cette technique est si puissante; vous endormez l'esprit de la personne afin qu'elle se conforme à vos paroles en la faisant se concentrer sur chacun de vos mots.

Voyons un peu quelques outils linguistiques qui vous aideront à accomplir cette tâche.

Connecteurs de phrases



Il est utile tout d'abord, d'utiliser ce qu'on appelle les « connecteurs ». Ce sont des mots qui indiquent que l'idée qui suit, est logiquement liée à la déclaration qui précède. Ils favorisent la concentration de vos auditeurs qui tentent de saisir la suite logique de vos paroles. Voici certains des connecteurs les plus utilisés par les hypnothérapeutes pour maintenir un flot égal et ininterrompu lors de la conversation :

- Alors que
- Et
- Parce que
- Cela signifie
- Chaque fois

Ces mots ont pour rôle principal d'associer un élément de la phrase à un autre. Les mots « et » et « tandis que » sont employés pour suggérer que différentes expériences vont se passer simultanément. Voyons quelques exemples :

*Vous pouvez fermer les yeux **et** commencer à vous détendre.*

*Vous remarquez que votre respiration commence à être plus profonde, **tandis que** vous entrez plus profondément à l'intérieur de vous.*

***Alors que** vous continuez à vous concentrer sur ce point, vous sentez vos yeux commencer à se fermer.*

« Parce que », « Cela signifie » et « Chaque fois » indiquent une relation de cause à effet entre les événements, c'est-à-dire qu'un certain élément dépend d'un autre. C'est le cas dans les phrases suivantes :

*Vous êtes venu aujourd'hui, **parce que** vous êtes prêt à effectuer un changement.*

*Le fait que vous soyez si détendu, **signifie** que votre esprit est totalement ouvert à mes suggestions.*

***Chaque fois** que vous expirez, vous entrez plus profondément dans un état hypnotique.*

Les conjonctions sont très utiles en hypnose car elles vous permettent de guider l'esprit de votre client dans la direction de votre choix.

Tout assembler



Lorsque vous mettez tous ces mots ensemble, cela donne beaucoup de puissance à vos propos. Regardez par exemple le paragraphe suivant :

Alors que vous regardez le mur et que vous vous concentrez sur un point, vous commencez à sentir vos yeux se fatiguer. Cela signifie que votre inconscient se prépare à vous faire vivre une merveilleuse expérience d'hypnose. Et à chaque fois que vous clignez des yeux, vous sentez vos paupières devenir de plus en plus lourdes. Et elles vont se fermer, tandis que vous allez de plus en plus profondément à l'intérieur de vous, dans l'état merveilleux et relaxant qu'est l'hypnose.

Exercice : Le flot ininterrompu d'idées

Ecrivez votre dialogue ininterrompu, en utilisant les connecteurs mentionnés ci-dessus. Vous pouvez parler de ce que vous voulez, pour autant que les mots s'enchaînent naturellement. Nous verrons bientôt comment utiliser cette technique d'une façon plus appropriée à l'hypnose.

[Chapitre suivant : Deuxième partie \(/tr/praticien-en-hypnose/bienvenue-dans-le-monde-de-l-hypnotherapie-professionnelle/deuxieme-partie\)](#)



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) (<https://prestomarket.com/formation/?lctx=fft&ptn=jg6unhl>)