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

▸ Module 2 : Les fondamentaux

- Chapitre 1 : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/les-fondamentaux/premiere-partie)
- Chapitre 2 : Deuxième partie (/tr/praticien-en-hypnose/les-fondamentaux/deuxieme-partie)
- Chapitre 3 : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/les-fondamentaux/testez-vos-connaissances)
- Chapitre 4 : Fichiers téléchargeables MP3 et PDF (/tr/praticien-en-hypnose/les-fondamentaux/fichiers-telechargeables-mp3-et-pdf)

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

Vous n'avez pas besoin de tout savoir avant de commencer

Un autre facteur qui empêche beaucoup de personnes de devenir de bons hypnothérapeutes, c'est qu'ils essaient de tout apprendre sur l'hypnose avant de commencer. C'est pratiquement une tâche impossible et cela vous gardera piégé dans un schéma de préparation sans fin. Nous appelons ce comportement la « paralysie de l'analyse » ; où l'on est tellement obsédé par l'étude de l'hypnose qu'on ne commence jamais réellement à l'utiliser.

De nos jours, il existe d'innombrables techniques, stratégies et méthodes en hypnose. De plus, de nouvelles techniques sont sans arrêt créées. L'hypnose n'est pas un savoir que l'on sait ou que l'on ne sait pas. C'est un processus continu de progrès et de développement.

Même les meilleurs hypnothérapeutes sont continuellement en train d'apprendre de nouvelles méthodes et d'améliorer les techniques qu'ils connaissent déjà. L'une des meilleures façons de devenir très bon en hypnose est de la pratiquer. Apprenez les techniques, les principes et les stratégies de ce cours, entraînez-vous et commencez à utiliser ce que vous avez appris sur les personnes qui vous entourent. C'est la seule manière de développer le savoir-faire et la flexibilité dont vous avez besoin pour devenir un bon hypnothérapeute.

Le regard hypnotique

Bien des gens se méfient de l'hypnose à cause de l'image qu'en véhicule le cinéma, décrivant des hypnotiseurs manipulateurs subjuguant du regard la volonté de leur sujet. Si cette image est bien sûr altérée par un trop grand sensationnalisme, il y a tout de même une certaine vérité dans l'idée du « regard hypnotique ».

Il est souvent dit que « les yeux sont le miroir de l'âme ». Cela vient de l'idée que les yeux semblent vous amener quelque part au sein de la psyché d'une personne, au-delà du « masque » ou du « rôle » qu'elle présente à la société. Et la plupart d'entre nous comprenons que cela est dans une certaine mesure vrai.

Avez-vous déjà regardé dans les yeux de quelqu'un et vu la peur, l'appréhension, l'engagement ou la colère tapis dans son cœur ? Ou encore les yeux d'une personne vous ont-ils peut-être révélé quelque chose sur ses relations avec d'autres personnes. Personne ne sait exactement pourquoi, mais il existe un lien entre la transe et regarder directement dans les yeux d'une personne. Examinons quelques raisons pour lesquelles ceci est peut-être vrai.

Dans les cultures occidentales, un contact prolongé dans les yeux est souvent réservé aux relations les plus intimes. Il y a quelque chose de très familier et de révélateur à regarder quelqu'un droit dans les yeux. C'est comme si nous baissions notre garde et laissions quelqu'un pénétrer dans une « zone d'accès restreint ».

Regarder quelqu'un dans les yeux réduit aussi le volume d'informations visuelles provenant de l'extérieur. Pour qu'une personne conserve son état normal de conscience, ses sens doivent être stimulés jusqu'à un certain degré. En enlevant ce stimulus, la personne commence à se tourner vers l'intérieur.

Un contact visuel direct, autrement qu'avec une personne familière, met aussi beaucoup de gens mal à l'aise. Lorsque vous « braquez » pendant un certain temps votre regard dans le regard d'un autre, ce sentiment de malaise et d'agitation s'accroît. L'une de manières qu'utilise une personne pour échapper à ce genre de tension est d'entrer à l'intérieur d'elle-même, en transe.

Toutefois, le regard hypnotique ne doit pas exprimer une agressivité exagérée ou de l'affrontement. Vous devez apprendre comment maintenir le contact visuel d'une manière amicale, chaleureuse et qui mette votre interlocuteur en confiance. Ce regard doit signifier « Je suis là pour vous aider. Vous êtes en sécurité. Permettez-moi, s'il vous plait, d'entrer ».

Il faut se rappeler certaines choses lorsqu'on effectue la technique du regard hypnotique. Vous devez d'abord développer la capacité de garder vos yeux ouverts pendant 45 à 60 secondes. Si vous pouvez vous entraîner à les garder ouverts plus de temps, c'est encore mieux. Au départ, cela peut sembler difficile de regarder quelque chose pendant aussi longtemps, sans cligner des yeux. Avec de l'entraînement, toutefois, vous excellerez dans cette technique.

Cela peut vous aider également de déconcentrer votre vision, en la rendant plus douce et un peu floue. Non seulement cela réduit une partie de la tension interne que vous pouvez ressentir en maintenant un contact visuel prolongé, mais cela empêche aussi vos yeux de sécher. Plisser légèrement les yeux peut aussi vous aider à les maintenir humides.

Si vous ne voulez pas avoir une vision floue de votre sujet, voici ce que vous pouvez faire d'autre. Concentrez-vous sur un point quelque part derrière la tête du client, comme si vous voyiez à travers lui. Cela facilite le contact visuel et votre concentration détendue imitera l'état de transe que vous voulez qu'il atteigne. Vous trouverez ci-dessous un exercice qui vous aidera à développer votre capacité à employer cette technique.

Exercice : Le regard hypnotique

* Mettez-vous debout devant un miroir où vous pouvez vous regarder droit dans les yeux sans vous fatiguer, dans la salle de bain par exemple. Ayez sous la main une montre ou une sorte de chronomètre.
* Tenez-vous dans une position naturelle et détendue. Commencez à vous regarder, droit dans les yeux, aussi longtemps que possible sans cligner des yeux. Chronométrez-vous pour voir exactement combien de secondes vous tenez.

* Démarrez le chrono et refaites la même chose, cette fois-ci, avec une vision détendue, plus douce et un peu floue. Quand vous clignez des yeux, vérifiez le temps pour voir si cela fait une différence.

* Entraînez-vous à soutenir le regard tout en vous concentrant sur un point à environ 1 mètre derrière votre reflet dans le miroir, peut-être sur le mur derrière vous. Notez votre temps, ainsi que les différences en utilisant cette méthode.

* Faites la même chose en vous concentrant sur un point derrière votre tête et en plissant juste un peu les yeux. Remarquez si cela fait une différence et notez votre temps. Maintenant, relâchez la concentration et plissez les yeux. Voyez comment cela change votre expérience et vérifiez votre temps.

* Essayez diverses combinaisons de ces techniques jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous permet de tenir votre regard le plus longtemps. Cela sera votre méthode pour effectuer le regard hypnotique.

* Si vous voulez vraiment maîtriser cette technique, alors il vous faut vous entraîner tous les jours et essayer de maintenir votre regard de plus en plus longtemps.

* Entraînez-vous dans la rue. Maintenez le contact visuel avec les gens que vous rencontrez 2 à 3 secondes plus longtemps que vous le feriez d'habitude. Passez à 4 puis 5 secondes et continuez jusqu'à ce que vous sentiez que vous pouvez le faire aussi longtemps que vous voulez.

* Toutefois, ne soyez pas impoli ou indiscret. Si, à l'occasion, vous sentez que votre regard commence à être trop intense pour la personne qui est en face de vous, regardez négligemment ailleurs. Si vous parlez à quelqu'un, maintenez le contact un instant, rompez-le doucement et reprenez-le. Recommencez le contact, rompez-le et regardez de nouveau. Ceci empêchera la situation de devenir gênante.

Chapitre précédent : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/les-fondamentaux/premiere-partie)
Chapitre suivant : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/les-fondamentaux/testez-vos-connaissances)

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)