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

Module 2 : Les fondamentaux

Module 3 : Comment effectuer une excellente séance d'hypnose

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

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

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

Inductions

- **L'induction d'Elman**

Au milieu des années 1900, Dave Elman, personnalité de la radio, homme de spectacle et hypnotiseur, a créé cette induction populaire. Elle était conçue pour amener presque n'importe qui à un niveau profond de transe, en quelques minutes seulement. C'est pour cela que c'est l'induction que nous vous conseillons d'utiliser.

L'induction d'Elman comprend plusieurs tests hypnotiques et phénomènes convaincants. Cela vous permet de faire deux choses. Tout d'abord, cela vous permet de déterminer, à n'importe quel moment, si votre client est en train, oui ou non, de suivre le processus. Ensuite, les tests fournissent à votre sujet les preuves qu'il est en hypnose et cela approfondit la transe.

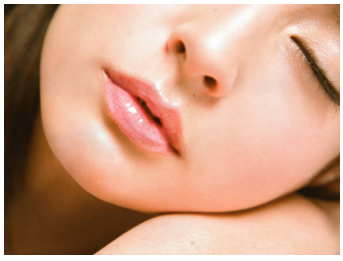
Remarque : Les paroles de l'hypnothérapeute sont en *italiques* alors que celles du client sont en **gras.**

J'aimerais que vous vous installiez confortablement, les pieds bien à plat sur le sol, les mains posées confortablement sur vos cuisses. Et j'aimerais que vous preniez une profonde inspiration. Et lorsque je lèverai la main, suivez simplement le mouvement (passez la paume de votre main devant les yeux du client et le haut de son front).

Et lorsque vous expirez, suivez ma main qui descend (faites passer votre main devant le visage du client et devant sa poitrine). *Maintenant, fermez les yeux et détendez-vous.*

J'aimerais attirer votre attention sur tous les petits muscles de vos paupières et ceux autour de vos yeux. Parce que chacun sait que parmi les muscles les plus faciles à détendre dans le corps humain, se trouvent les petits muscles autour des yeux.

En fait, vous pouvez relaxer ces petits muscles autour des yeux et dans les paupières, si profondément et si complètement, que tant que vous maintenez cette sensation de relaxation, vos paupières ne bougeront tout simplement plus. Et ce que j'aimerais que vous fassiez, c'est d'imaginer que vous détendez tous ces petits muscles, dans les yeux, autour des paupières, jusqu'à ce qu'ils ne fonctionnent plus.



Et pendant que vous faites cela, vous pouvez sentir ces muscles commencer à se relâcher et à se ramollir. Voilà, c'est ça. Continuez simplement à vous détendre, toute la tension quitte vos yeux, jusqu'à ce qu'ils soient totalement détendus, posés sur votre visage, relâchés et mous, comme des chiffons mouillés.

Et dès que vous êtes absolument certain, que vos paupières sont tellement détendues qu'elles ne s'ouvriront pas, allez-y, faites un petit test pour voir si elles restent bien fermées. Voilà, c'est bien. Vos sourcils peuvent se lever pendant que les paupières se détendent de plus en plus. Voilà, comme ça, relâchées et molles, totalement détendues.

Bien. Vous pouvez arrêter maintenant. Parce que nous allons emmener cette même qualité de relaxation ressentie au niveau de vos paupières, dans le reste de votre corps. J'aimerais maintenant que vous preniez une inspiration profonde et ameniez cette sensation de relaxation depuis vos paupières jusqu'au sommet de votre crâne.

Et alors que vous expirez, vous envoyez cette sensation comme une vague qui parcourt tout votre corps. Relâchez chaque muscle, chaque nerf, chaque fibre de votre corps et détendez-vous du sommet de votre crâne jusqu'à la pointe de vos orteils.

C'est bien. Et nous allons approfondir encore davantage cet état de relaxation. Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir et de fermer les yeux. Je dirai 1-2-3 ouvrez les yeux et à ce moment-là, vous pourrez ouvrir les yeux et vous sentir complètement alerte.

Toutefois, lorsque je dirai « Détendez-vous », envoyez une autre vague de relaxation dans votre corps qui vous emmènera dix fois plus loin. Vous serez dix fois plus détendu dès l'instant où je dirai « Détendez-vous ». Hochez la tête si vous comprenez.

(Hochement)

Bien. Alors, 1-2-3 ouvrez les yeux. C'est bien… Maintenant… Détendez-vous - vous entrez plus profondément dans cet état de relaxation ; dix fois plus profondément. De plus en plus profondément, de plus en plus profondément. C'est bien.

Nous referons cet exercice dans un moment. Cette fois-ci, quand vous fermez les yeux, doublez le sentiment de relaxation que vous ressentez. Permettez-vous de vous sentir deux fois plus détendu, dès l'instant où vous fermez les yeux. Donc, 1-2-3 ouvrez les yeux. Maintenant… Détendez-vous et vous allez de plus en plus loin, de plus en plus loin dans la relaxation. C'est bien.

Nous allons refaire ceci encore une fois. Cette fois, quand vous fermez les yeux, remarquez la facilité avec laquelle vous doublez à nouveau votre relaxation, parce que vous l'avez déjà fait deux fois auparavant. Alors, 1-2-3 ouvrez les yeux. Et … Détendez-vous très profondément, c'est ça. De plus en plus profondément détendu, alors que vous vous laissez emmener de plus en plus loin à l'intérieur de votre esprit.

À présent, je vais soulever votre main droite par le poignet. Lorsque je fais ce geste (soulevez la main), *laissez-la simplement pendre, relâchée et molle. Voilà, totalement détendue.* (Si vous sentez que le client fait encore un effort pour soutenir sa main, continuez à lui suggérer de « relâcher », de « détendre » et de « la laisser devenir complètement lâche et molle ».)

Et lorsque la main retombe sur votre cuisse, vous allez encore plus loin dans la relaxation (lâchez la main). *C'est bien. De plus en plus loin. Tout à fait au fond. De plus en plus loin dans la relaxation. C'est bien.*

Et maintenant que votre corps est totalement détendu et calme, nous allons apporter le même niveau de relaxation à votre esprit. À présent, je vais vous demander de compter à rebours et à voix haute, en commençant par le chiffre 100. Et à chaque nombre, laissez votre esprit se détendre deux fois plus.

À chaque nombre que vous comptez, doublez simplement votre relaxation mentale. Et vous découvrirez qu'en atteignant le nombre 95 ou 94, votre esprit sera tellement apaisé que vous aurez complètement oublié le reste des chiffres, et ils resteront effacés de votre conscience jusqu'à ce que je les y ramène. Donc, allez-y, commencez à doubler votre relaxation mentale en comptant à rebours depuis 100, maintenant -

100 -

Vous doublez votre relaxation mentale.

99 -

Plus profondément détendu.

98 -

À chaque chiffre prononcé, il est plus difficile de trouver le suivant.

97 -

Vous doublez votre relaxation.

96 -

Chaque nombre s'éloigne de plus en plus.

95 -

De plus en plus détendu.

.....

Tous partis?

Oui.

C'est bien.

- **Autres inductions – Les mains aimantées**

J'aimerais maintenant que vous teniez vos mains ainsi, les paumes l'une face à l'autre avec un écart d'environ 15 cm. Montez-les légèrement (prenez les mains et soulevez-les)*. Parfait. Dans un moment, je vais vous demander de fermer les yeux et vous allez sentir que vos mains sont attirées l'une vers l'autre très rapidement, comme ça* (montrez en poussant les mains du client l'une vers l'autre).

(Écartez de nouveau les mains). *Quand elles se rejoindront, vos mains vont se rencontrer ici au milieu. Je veux que vous vous concentriez sur l'endroit où les mains vont se rencontrer. Concentrez-vous sur cet endroit. Gardez bien les yeux fixés sur cet endroit, portez toute votre attention sur l'endroit où vos mains vont se rejoindre.*

Maintenant, fermez les yeux et concentrez toute votre attention sur cet endroit. Continuez simplement à regarder cet endroit comme si vous aviez les yeux ouverts. Et imaginez, faites juste semblant, que sur les paumes de vos mains (touchez chaque paume avec votre index), *se trouvent attachés deux aimants très puissants. Le champ magnétique devient de plus en plus puissant à chaque seconde qui passe.*

Deux électro-aimants dont la puissance augmente de plus en plus. Et vous sentez cette attraction magnétique qui rapproche vos mains de plus en plus près, de plus en plus près l'une de l'autre. Imaginez juste ce que ça serait, de sentir ces mains attirées l'une vers l'autre très rapidement, maintenant, de plus en plus près, de plus en plus près. C'est bien. Et cette force magnétique qui augmente encore, attire les mains l'une vers l'autre, encore plus fort et plus vite. C'est ça. De plus en plus près, de plus en plus près.

Et quand vos mains se toucheront - ce qu'elles vont bientôt faire - vous baisserez la tête, vous baisserez les mains et vous vous sentirez entrer dans un état hypnotique profond, relaxant et paisible. C'est bien. Vous sentez les aimants attirer vos mains l'une vers l'autre très vite maintenant, de plus en plus près, de plus en plus près. Et au moment même où vos mains se touchent, vous vous sentez entrer dans un état hypnotique profond et relaxant.

C'est ça, vos mains se rapprochent, encore plus vite maintenant, cette force magnétique les pousse l'une vers l'autre, de plus en plus près, de plus en plus près, de plus en plus près. Et alors que vos mains continuent à être attirées l'une vers l'autre, vous pouvez simplement vous détendre, (poussez les mains du client l'une vers l'autre) *et DORMEZ – très profondément, de plus en plus profondément, maintenant…*

- **Catalepsie du bras**

Cette induction bénéficie d'une technique appelée « convincer » dont le but est, comme nous l'avons déjà mentionné, de convaincre. Ce genre de phénomène hypnotique prouve au client et au thérapeute que l'hypnose a lieu.

Lors de cette induction, vous demandez au client d'imaginer que son bras est dur et solide comme une barre de fer. Alors qu'il commence à manifester cette pensée physiquement, vous allez utiliser son état accru de concentration pour enchaîner avec l'hypnose. Dans ce script, le mot « taper » est utilisé pour décrire une légère tape sur le poignet de votre sujet, qui permet à son bras de rebondir légèrement. « Tirer » signifie tirer fermement, mais gentiment le bras jusqu'à qu'il soit bien droit, pour suggérer la rigidité. « Pousser » signifie pousser le bras rapidement d'un centimètre dans n'importe quelle direction, vers le haut, vers le bas ou vers le côté.

J'aimerais maintenant que vous me donniez votre bras. Bien, et je vais simplement le mettre comme ça (étendez-le droit devant le client). *Et, allez-y, serrez le poing* (repliez vos doigts sur ceux du client de façon à lui faire fermer le poing, avec le pouce sur le dessus). *C'est ça, poing bien fermé* (tapez le devant du poing).

Et je veux que vous regardiez attentivement le bout de votre pouce. Mettez toute votre attention sur ce point. Vous devez être totalement absorbé par le bout de votre pouce.

Et pendant que vous vous concentrez, j'aimerais que imaginiez, que vous fassiez semblant, que votre bras devient dur et rigide, comme une barre de fer. Alors concentrez-vous sur le bout de votre pouce et imaginez ce que vous sentiriez si ce bras était solide, dur, rigide comme une barre de fer. Dur (poussez) *et solide* (poussez), *fort* (tirez) *comme du fer. Le bras est bloqué. Bloqué au niveau de l'épaule* (serrez l'épaule), *bloqué au niveau du coude* (serrez le coude), *le bras entier est bloqué* (tapez le devant du poing). *Plus rigide* (tapez), *plus fort* (tapez), *bloqué* (tirez) *- de plus en plus serré, de plus en plus serré, serré, serré* (comprimez les différentes parties du bras).

Et tandis que vous imaginez cela, remarquez que lorsque vous essayez de plier le bras, il se bloque (claquez des doigts) *et tient* (claquez des doigts) *plus fermement, lorsque vous essayez de le plier. Allez-y, essayez de dé-BLOQUER ce bras maintenant et voyez comme il tient bon* (claquez des doigts), *il se bloque* (claquez des doigts) *encore plus. Parce que plus vous essayez de plier ce bras, plus il se bloque.*

C'est ça. Vous pouvez arrêter d'essayer maintenant. Parce que je vais faire tourner votre poing, alors que vous continuez à regarder fixement ce point. (Mettez la paume de votre main contre son poing et commencez à faire un mouvement circulaire). *Et remarquez qu'avec chaque rotation, vos yeux*

commencent à se sentir fatigués et votre tête s'alourdit. Et à chaque rotation, vous vous détendez plus profondément (poussez le bras du client vers sa cuisse). *Voilà c'est bien, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément...*

- **Lévitation du bras**

Cette induction est similaire à la précédente, car elle utilise, de la même manière, un phénomène hypnotique pour induire la transe. Cependant, au lieu que le bras devienne tendu et rigide, il va devenir léger, jusqu'à ce qu'il commence à flotter dans l'air. Vous pourrez ensuite utiliser cette lévitation du bras comme un moyen d'entrer en hypnose.

Pouvez-vous vous tenir droit, les deux pieds bien à plat sur le sol ? Et laissez vos bras reposer confortablement sur ??les genoux. Maintenant, commencez à respirer très profondément, et alors que vous expirez, fermez les yeux, et commencez à vous détendre.

Encore une fois, prenez une belle inspiration profonde. Expirez, et laissez-vous aller, détendez-vous encore plus. Et, à chaque respiration, vous vous sentez plus calme, plus détendu, plus à l'aise. Et vous remarquez peut-être que, peu à peu, votre respiration commence à ralentir, et vous vous sentez aller de plus en plus loin à l'intérieur de vous-même.

Maintenant, (nom du client), *j'aimerais que vous sachiez que, dans un moment, une de vos mains va commencer à devenir de plus en plus légère. Elle va commencer à flotter et à s'élever dans l'air. Et vous saurez quelle main c'est, avant que je ne le sache.*

Alors que vous ramenez votre attention sur vos mains et commencez à ressentir cette sensation de légèreté, concentrez-vous sur cette sensation, et vous remarquerez que la main, celle qui est légère, commence à devenir de plus en plus légère. C'est ça, vous pouvez sentir cela, maintenant. Vous sentez la main devenir de plus en plus légère, elle veut monter et se détacher de votre jambe. C'est bien, de plus en plus légère, de plus en plus légère, plus légère que l'air.

Comme un nuage ou un brouillard. Elle flotte, elle monte, elle se soulève, de plus en plus haut vers le ciel. Et plus elle monte, plus c'est agréable. C'est bien. Avec chaque respiration, cette main veut monter et s'élever, de plus en plus haut, de plus en plus haut. Elle monte, elle se soulève, elle devient de plus en plus légère, de plus en plus légère, plus légère que l'air. Elle monte et se soulève, elle flotte et s'élève, de plus en plus haut, de plus en plus haut, maintenant. C'est bien.

Dans un instant, je taperai légèrement le dos de votre main. Quand je ferai cela, votre main redescendra vers vos jambes. Et, tandis qu'elle redescend, vous pouvez vous détendre (tapez légèrement la main), *de plus en plus profondément, de plus en plus profondément, de plus en profondément, maintenant ...*

- **Se fondre dans la forme**

Bien, puis-je prendre votre main une minute? Parfait. Maintenant, je vais la placer là, en l'air (placez la main du client à environ 20 cm de sa tête, doigts serrés, paume tournée vers le visage). *Et laissez-la comme ça.*

Maintenant, je veux que vous choisissiez un point sur la paume de cette main et que vous le regardiez. Laissez-vous devenir totalement absorbé par ce point. Et alors que vous vous concentrez toute votre attention sur ce point, dites-moi, quelle forme pouvez-vous voir ?

Un carré.

Un carré. Et de quelle couleur est ce carré?

Une sorte de gris bleu.

Gris bleu. Très bien. Maintenant, allez dans ce carré, de plus en plus profondément, plus profondément à l'intérieur de cette forme. Tout au fond de ce carré. Concentrez-vous seulement là-dessus. Laissez-vous absorber totalement, de plus en plus profondément dans cette forme. Perdez-vous totalement dans ce carré.

Et pendant que vous faites cela, cette main (touchez l'autre main) *devient très, très légère. Elle devient très, très légère. Comme si elle était soulevée par un cousin d'air, comme s'il y avait 10 gros ballons d'hélium rouges attachés à ce poignet, tirant de plus en plus haut la main vers le ciel.*

C'est bien. Et pendant que vous continuez à vous enfoncer de plus en plus profondément dans cette forme, ce bras (touchez l'autre bras) *devient de plus en plus léger. C'est ça, il se soulève et se soulève de plus en plus haut, se soulève et monte de plus en plus haut. Et alors que vous continuez à vous perdre dans ce carré ; la main flotte, monte, s'élève, de plus en plus haut, de plus en plus haut vers le ciel.*

Et tandis que vous vous concentrez sur cette forme, fermez les yeux (bougez la main devant les yeux du client) *et détendez-vous* (ramenez les deux bras sur les cuisses du client). *De plus en plus profondément, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément.*

- <u>Fatigue des yeux</u>

Cette induction marche très bien pour mettre rapidement les gens en transe. Le client doit se concentrer de manière à produire une certaine fatigue des yeux. À ce moment-là, vous commencez à introduire des suggestions pour qu'il ferme les yeux, et vous profitez de sa réaction pour le faire entrer dans un état hypnotique.

Maintenant, je voudrais que vous pensiez à un point en haut du mur, ou sur le plafond en face de vous, sur lequel vous allez fixer vos yeux un moment. Car très rapidement, je vais vous demander de vous concentrer totalement sur ce point, de ne voir que ce point.

Et pendant que vous fixez entièrement votre regard sur ce point, je veux que vous vous concentriez sur mes paroles de façon à ce que les idées et les suggestions que je vous présente pénètrent à l'intérieur de vous et résonnent dans votre esprit à des niveaux très profonds.

Vous trouverez éventuellement que vos yeux commencent à se fermer. Vous ne devez pas les forcer à se fermer, mais ne résistez pas si vous sentez que vos paupières se baissent. Maintenez votre regard simplement sur ce point, votre attention sur mes paroles et laissez votre subconscient réagir à sa façon. D'accord ?

D'accord.

Très bien. Alors que vous continuez à regarder droit devant vous, levez simplement les yeux et concentrez-vous sur ce point là-haut. Concentrez votre regard sur ce point, afin que vous ne voyiez plus que ce point et rien d'autre. Laissez-vous totalement absorber par ce point.

Et tandis que vous continuez à vous concentrer sur ce point, vous sentez que, petit à petit, vos yeux commencent à se fatiguer et vos paupières deviennent de plus en plus lourdes. Chaque fois que vous clignez des yeux, vous sentez que cette lourdeur augmente. C'est bien, de plus en plus lourdes, de plus en plus lourdes, lourdes et fatiguées, fatiguées et endormies.

Et plus vous vous concentrez sur ce point, plus vos paupières sont lourdes. C'est bien, de plus en plus lourdes, lourdes et fatiguées, fatiguées et endormies.

Et dans un instant, lorsque vous aurez complètement fermé les yeux, vous sentirez qu'une vague de relaxation se répand dans tout votre corps, du sommet de votre tête jusqu'à la pointe de vos orteils, alors que vous entrez dans un état hypnotique profond et relaxant.

Et vous pouvez sentir vos paupières s'alourdir maintenant, se fermer, se fermer, se fermer, de plus en plus lourdes, de plus en plus lourdes. C'est ça, lourdes et endormies, endormies et fatiguées. Elles se ferment, elles se ferment, maintenant. Et au moment où elles se ferment complètement… vous vous détendez de plus en plus profondément…

- **Induction de surcharge**

L'induction suivante convient aux gens très analytiques. L'hypnose est une façon d'apaiser le conscient de façon à communiquer avec les structures plus profondes. Toutefois, certaines personnes ont tendance à juger, critiquer et évaluer tout ce qu'elles entendent. Ce genre d'habitude peut empêcher quelqu'un de s'engager pleinement dans le processus hypnotique.

Ce que fait cette induction, c'est donner au conscient plusieurs choses à suivre à la fois. Vous dirigez l'attention du client vers une information, puis vers une autre, puis encore une autre, puis vous revenez à la première, puis à la seconde, etc. Vous continuez ainsi à le promener vers les diverses parties de cette expérience jusqu'à ce que son conscient devienne « surchargé ». Cela crée alors à l'intérieur de lui un sentiment de tension, et vous proposez de l'en sortir en lui suggérant d'entrer dans une transe. Vous trouverez un exemple ci-dessous.

Bien, (nom du client*), prenez une inspiration profonde et … quand vous expirez, laissez votre corps se relaxer et se détendre. De nouveau, inspirez à fond … et quand vous expirez, laissez-vous simplement aller et détendez-vous davantage.*

Alors que vous continuez à inspirer et à expirer, profondément et régulièrement de cette manière… vous vous détendez à chaque fois un peu plus. Et pendant que vous faites ceci, vous pouvez entendre le son de ma voix et ressentir des sensations à l'arrière de vos jambes. Et tout en faisant attention au son de ma voix et aux sensations dans vos jambes, vous pouvez sentir le mouvement de l'air dans cette pièce et vous remarquez cette sensation sur votre peau.

Et vous pouvez entendre des bruits dehors et remarquer comme certains se rapprochent et d'autres s'éloignent. Et vous pouvez aussi voir différentes couleurs dans la pièce et sentir le sol sous vos pieds. Tout cela alors que vous entendez davantage de bruits dehors, qui se rapprochent, qui se rapprochent, et qui s'éloignent de plus en plus. Et vous entendez aussi différents bruits dans cette pièce : le bruit du ventilateur, le tic-tac de l'horloge.

Et vous pouvez sentir le mouvement de l'air sur votre peau. Et alors que

vous êtes conscient de toutes ces choses, vous pouvez simplement fermer les yeux, maintenant, si vous le souhaitez. Ou les laisser se fermer tous seuls.

Parce que ce sera bien plus facile de se concentrer les yeux fermés. Mais si vous voulez essayer de les garder ouverts un peu plus longtemps, c'est bien aussi. Et alors que vous continuez à bien respirer et à vous détendre, à sentir l'air entrer dans vos poumons et en sortir ; votre inconscient peut commencer à faire quelques ajustements qui vous permettront de vous détendre encore plus profondément.

Alors que vous continuez à entendre le son de ma voix, vous devenez plus conscient encore des différentes sensations que crée la profonde transe dans laquelle vous vous trouvez. Peut-être ne vous en êtes-vous pas aperçu, mais vous vous sentez entrer dans une transe de plus en plus profonde à chaque respiration.

Vous vous sentez vous détendre de plus en plus chaque fois que vous inspirez et expirez. Ou bien, peut-être ressentez-vous une agréable sensation qui émerge de l'intérieur de vous, alors que vous devenez plus calme et plus détendu.

Quelles que soient vos sensations, votre inconscient a juste à les apprécier et n'a pas besoin de faire attention à ce que je dis. Parce qu'à présent, je m'adresse à la partie inconsciente de votre esprit. Et votre inconscient peut entendre et comprendre très facilement tout ce que je dis.

Car votre inconscient est très puissant. Vous pouvez peut-être vous rappeler spontanément des moments agréables de votre vie, des moments de bonheur, de joie, d'excitation. Et quand vous vous rappelez ces moments heureux, vous pouvez voir, entendre et ressentir toutes sortes de choses.

Et tandis que votre inconscient continue à faire le tour de toutes les expériences positives que vous avez vécues, il pourra, dans un instant, commencer à choisir quelques souvenirs particulièrement agréables qui vont vous être utiles, ici et maintenant.

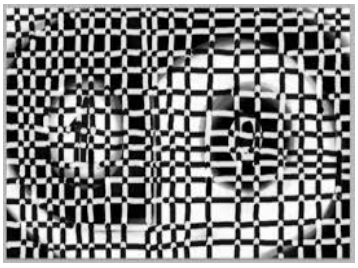
Et j'aimerais que vous preniez quelques minutes pour permettre à votre inconscient d'examiner toutes ces puissantes expériences positives, et lui permettre d'en choisir une, très spéciale, pour vous surprendre. Et il pourra vous la rappeler dans quelques minutes, ou après votre départ, ou même à l'occasion d'un rêve cette nuit qui vous permettra de dormir paisiblement, de façon à vous réveiller en pleine forme. Parce que votre inconscient peut vous aider de bien des manières.

Et dès lors que votre inconscient a choisi cette expérience positive pour vous et a décidé de quelle façon vous la révéler, j'aimerais que vous preniez le temps nécessaire, dans les minutes qui suivent pour revenir progressivement dans cette pièce, et ouvrir les yeux à la vitesse que vous désirez, en vous sentant merveilleusement bien, et prêt à emporter avec vous cette sensation pour le reste de la journée.

Et laissez faire le processus maintenant (claquez des doigts)*, à la vitesse et de la manière qui vous conviennent le mieux.*

- **Induction de confusion**

Allez-y, installez-vous simplement dans une position confortable. Et lorsque vous êtes bien installé, j'aimerais que vous preniez trois respirations profondes… Et à la troisième expiration, laissez vos yeux se fermer et commencez à vous détendre.

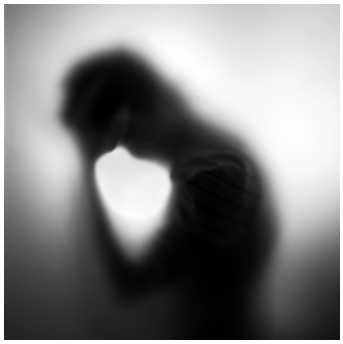


Et laissez votre esprit conscient se promener, flotter et dériver librement. À un certain niveau, vous restez conscient de tout ce qui vous entoure et en même temps, vous ne vous apercevez pas de certains changements qui se passent à l'intérieur.

Parce que votre esprit inconscient peut continuer à se concentrer sur le son de ma voix et la signification de mes paroles, alors que l'esprit conscient continue à dériver et à s'éloigner de plus en plus loin, et ne se concentre sur rien. Et bientôt - très bientôt - vous remarquerez que l'esprit conscient dérive si loin qu'il oubliera spontanément d'entendre ou de ressentir quoi que ce soit. Alors que le subconscient lui se souvient toujours de rester totalement en contrôle et d'écouter soigneusement.

Et vous vous sentez bien, calme, à l'aise, vous continuez à vous détendre, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément à chaque respiration. Vous vous rendez compte que le subconscient a commencé à prendre le contrôle et vous vous sentez en sécurité ; vous savez que l'inconscient sait tout ce qu'il y a à savoir sur vous, tout ce que vous savez déjà, mais vous ne savez peut-être pas encore que vous le savez. Alors que le conscient continue à dériver et à se promener facilement et sans effort, sans rien ressentir mis à part le fait qu'il devient de plus en plus calme et à l'aise.

De sorte que vous êtes assis là, en train d'entendre tout ce que je dis à votre subconscient, alors que votre conscient reste lui très calme et très détendu. Car c'est facile de se détendre, paisiblement, alors que vous commencez à découvrir la signification possible des paroles que vous entendez et que vous sentez des changements se produire là, dans votre corps, dans votre esprit et dans votre conscience.



Maintenant, il me semble que ça ne demande pas beaucoup d'effort d'oublier d'essayer de faire attention à tout ce qui arrive ou n'arrive pas. Parce que la plupart des gens ne trouvent pas ça très difficile de se souvenir de ce qui peut être oublié très facilement, ou à l'inverse d'oublier de se souvenir de choses sans importance. Parce que lorsqu'on oublie certaines choses, il devient plus facile de se souvenir d'autres choses. Ainsi, avec les années, vous vous apercevez que vous vous souvenez de choses qui méritent qu'on s'en souvienne et que vous oubliez celles qui ne le méritent pas.

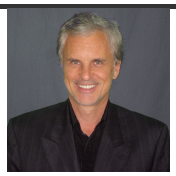
Et cela n'a aucune importance si vous oubliez les choses dont il est, de toutes façons, inutile de se souvenir. Parce que votre subconscient peut entendre et se souvenir de tout ce que vous avez besoin de savoir maintenant. Et la partie consciente de votre esprit n'a donc rien d'autre à faire que de se détendre et d'oublier, alors que vous vous souvenez que votre mémoire vous sert à accéder à des expériences que vous pensiez avoir oubliées.

Donc, vous pouvez continuer de vous rappeler d'oublier d'essayer de faire attention à ce qui se passe ou ne se passe pas, alors que vous m'écoutez et entendez le son de vos propres pensées, qui attirent votre attention sur différentes sensations à l'intérieur de vous, qui commencent à changer ou à rester identiques.

Car, dans votre esprit, vous pouvez créer différentes images, visions et scènes que vous êtes seul à voir. Et je peux simplement parler à votre esprit et vous rappeler des mots auxquels vous pensez et qui ont du sens. Alors que vous continuez à écouter avec votre esprit subconscient et que votre esprit conscient continue de dériver de plus en plus loin, permettant à votre corps de se détendre de plus en profondément, vous lâchez prise consciemment et permettez à votre inconscient d'être complètement à l'écoute.

Chapitre précédent : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/des-scripts-des-scripts-et-encore-des-scripts/premiere-partie)

Chapitre suivant : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/des-scripts-des-scripts-et-encore-des-scripts/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)