

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

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

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

Chapitre 1 : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/le-client-est-sous-hypnose-et-maintenant/premiere-partie)

Chapitre 2 : Deuxième partie (/tr/praticien-en-hypnose/le-client-est-sous-hypnose-et-maintenant/deuxieme-partie)

Chapitre 3 : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/le-client-est-sous-hypnose-et-maintenant/testez-vos-connaissances)

Chapitre 4 : Fichiers téléchargeables MP3 et PDF (/tr/praticien-en-hypnose/le-client-est-sous-hypnose-et-maintenant/fichiers-telechargeables-mp3-et-pdf)

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

Approfondissements simples



Comme nous l'avons déjà mentionné, un « approfondissement » simple a lieu immédiatement après que le client se trouve en transe. Selon le type d'induction que vous utilisez, vous pouvez commencer par des approfondissements simples, et ce dès que la personne effectue une action qui marque l'entrée en transe.

Un approfondissement simple prend le contrôle de la transe, donnant au subconscient du client des directives à suivre. Ce sont des directives simples qui lui disent de se détendre et de se laisser aller plus profondément à l'intérieur de lui-même. Voici

quelques exemples :

Maintenant, détendez-vous de plus en plus profondément. Toute tension quitte chaque muscle de votre corps. Et alors que vous lâchez prise, mes paroles envoient des sensations agréables dans votre corps (soulevez la main de votre client puis laissez-la retomber), et des idées agréables dans votre esprit. Et vous continuez à aller de plus en plus loin, de plus en plus loin dans la relaxation.

Et dès que votre main touchera votre cuisse, vous vous trouverez en train d'entrer dans un profond état hypnotique... MAINTENANT (claquez des doigts) ! Profondément, de plus en plus profondément. C'est bien. Vous flottez, dérivez, rêvez, vous vous enfoncez, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément à l'intérieur de vous. Plus vous allez profondément, mieux vous vous sentez. Et mieux vous vous sentez, plus vous allez profondément. C'est bien. Totalement, en transe.

Vous pouvez aussi tirer profit de différentes sensations, mouvements et événements pour amplifier cet état. Voici quelques exemples :



Chaque clignement des yeux envoie des vagues de relaxation dans tout votre corps, alors que vous allez encore plus profondément dans la relaxation. C'est bien.

Installez-vous bien au fond de votre siège et allez 10 fois plus profondément. C'est bien. Chacune de vos inspirations vous emmène de plus en plus profondément. Chacune de vos pensées vous emmène plus profondément. Vous sentez le poids de votre corps s'enfoncer dans ce siège confortable, tandis que chacune de mes paroles vous relaxe encore plus.

Vous pouvez utiliser le toucher ou un mouvement du corps de votre client afin de déclencher un approfondissement :

Chaque fois que je touche le dos de votre main, vous allez 10 fois plus profondément dans la relaxation, c'est ça (touchez la main). Plus profondément, maintenant. 10 fois plus profondément, c'est ça. De plus en plus profondément, de plus en plus détendu. Bien.

Alors que je fais tourner votre épaule, laissez-vous aller encore plus profondément à l'intérieur de vous. Alors que je fais tourner votre épaule, relaxez-vous simplement et relâchez chaque muscle. Tout votre corps commence à se détendre, maintenant. De plus en plus profondément, c'est bien.

Chaque fois que je serre votre épaule, vous allez plus profondément (serrez), plus profondément (serrez), totalement détendu... maintenant. Allez plus profondément (serrez), plus profondément (serrez), et plus profondément (serrez). C'est bien.

Approfondissements complexes

- **10-0**



Dans un instant, je vais compter à rebours de 10 à 0. Alors que je prononce chaque chiffre, vous trouvez que vous êtes plus détendu, plus calme, plus à l'aise. Avec chaque chiffre, vous entrez plus profondément en hypnose. Et à 0, vous serez à un niveau profond de votre inconscient, là où votre esprit est totalement ouvert à mes suggestions. Maintenant...

10 - Vous vous laissez aller de plus en plus profondément. Vous devenez plus détendu, plus calme et plus à l'aise.

9 - Toutes les tensions vous quittent, alors que votre corps commence à se détendre...

8 - Chaque respiration vous emmène de plus en plus loin à l'intérieur de vous...

7 -

6 -

5 - De plus en plus loin ... et ... de plus en plus loin ...

4 - Vous vous sentez merveilleusement bien. Parce que, plus vous allez profondément, mieux vous vous sentez. Et mieux vous vous sentez, plus vous allez profondément.

3 -

2 - Tout votre corps se dénoue, devient mou et paresseux. C'est bien, dénoué, mou et paresseux pendant que vous allez de plus en plus loin, de plus en plus loin...

1 -

0 - C'est bien, tout au fond. Maintenant, abandonnez-vous simplement à ce niveau profond d'hypnose. Ouvrez complètement votre esprit à mes suggestions pour que les idées et les pensées que je vous présente se mêlent à votre subconscient comme de l'eau qui coule dans un étang calme.

- **Escalier**



Je voudrais que vous vous imaginiez en haut d'un escalier de 10 marches. Et vous pouvez voir qu'il est bien éclairé et très solide. Je veux que vous sachiez que c'est l'escalier de la relaxation. Dans un instant, quand vous commencerez à descendre les marches, vous allez vous rendre compte que chaque pas double votre relaxation. Et vous continuez à doubler votre relaxation grâce à chaque inspiration, grâce à chaque marche que vous descendez dans cet escalier.

En bas, tout en bas, se trouve un endroit de paix, de relaxation et de calme parfait, un profond état hypnotique, où vous laissez loin derrière tous les soucis du quotidien. Alors, vous êtes là au sommet des 10 marches et vous commencez à faire le premier pas pour descendre la marche 10, dans la tranquillité. C'est votre premier pas vers un état encore plus profond d'hypnose et vous sentez votre relaxation doubler.

Descendez au numéro 9, vous êtes de plus en plus détendu. C'est bien. Et vous continuez simplement à descendre. Au numéro 8, votre relaxation double, vous êtes de plus en plus profondément détendu. Descendez au numéro 7, à chaque inspiration vous êtes deux fois plus détendu.

6 - Chaque battement de votre cœur vous emmène deux fois plus loin.

5 - Chaque bruit que vous entendez vous emmène deux fois plus loin.

4 -

3 -

2 - Chaque muscle est totalement détendu.

1-

0 - Tout au fond. Loin, très loin, très profondément.

- **Relaxation progressive**



Et alors que vous êtes bien installé, détendu et que vous appréciez cette merveilleuse expérience, je voudrais attirer votre attention sur le sommet de votre tête. Concentrez-vous sur cet endroit, en haut de votre tête. Vous remarquez toutes sortes de sensations et de tensions qui se trouvent là-haut dans votre scalp. Et, alors que vous prenez conscience de cela, laissez-vous aller, laissez le sommet de votre tête se détendre.

Sentez les tensions disparaître, pendant que chaque cellule, chaque pore et chaque follicule se dénouent, deviennent mous, se relâchent. Et laissez cette relaxation se répandre dans toutes les directions. Elle se répand sur les côtés de votre tête et par-dessus vos oreilles. Elle se répand à l'arrière de votre crâne, sur votre front, sur votre visage, vos joues et dans vos mâchoires.

Sentez comment cette relaxation se répand dans votre nuque et dans votre gorge. C'est une sensation paisible, calme, relaxante qui se répand jusqu'à vos épaules maintenant. Et vous remarquez comment cette détente se répand dans vos bras, vos mains, jusqu'au bout de vos doigts. Et elle vous emmène de plus en plus loin, de plus en plus loin, maintenant. C'est une sensation confortable, paisible, relaxante, qui se répand dans votre poitrine et dans vos hanches maintenant.

Et vous pouvez sentir cette relaxation qui se déplace vers le haut de vos jambes, vos genoux, vos tibias, vos mollets. C'est une sensation confortable, paisible, relaxante qui se répand dans vos chevilles, vos pieds, jusqu'à la pointe de vos orteils. Et tout votre corps se dénoue, devient mou et paresseux, très détendu, très calme, très confortable. C'est bien.

- **Traverser le 0**



Dans un instant, je vais compter de 5 à 0. Et je voudrais que vous imaginiez voir ce 0 assis là-bas, loin, loin sur l'horizon. Très, très loin. Et dans un instant, quand je commencerai à compter à rebours, vous allez vous diriger vers ce 0.

Alors que j'effectuerai le compte à rebours, vous vous rapprocherez de ce 0. Et quand j'atteindrai le chiffre 0, vous arriverez à ce 0, vous traverserez son centre et vous entrerez dans la transe la plus détendue, la plus profonde que vous pouvez imaginer. Vous entrerez dans un état hypnotique profond, très profond. Une expérience merveilleusement relaxante.

Je commence maintenant à compter à rebours -

5 - Vous commencez à vous diriger vers le 0. Rapprochez-vous de plus en plus, de plus en plus près.

4 - Vous avancez, vous êtes de plus en plus près, maintenant. C'est bien. L'excitation grandit et vous commencez à ressentir cette merveilleuse expérience qui vous attend de l'autre côté de ce 0.

3 - Vous vous rapprochez de plus en plus.

2 - Vous êtes très, très près maintenant, et vous ressentez cette merveilleuse expérience hypnotique.

1 - Presque arrivé, très, très près, vous êtes presque arrivé... Presque...

0 - Cette sensation de détente et de paix qui se répand partout en vous, à travers vous, vous remplissant de l'intérieur vers l'extérieur. C'est bien. Traversez le zéro en son centre maintenant et appréciez cette merveilleuse expérience hypnotique. Sentez cette profonde sensation de relaxation et d'hypnose qui se répand en vous, qui vous remplit de l'intérieur. C'est bien.

Fractionnement



Le « fractionnement » est une technique d'approfondissement très populaire parmi les hypnothérapeutes. Elle suit la règle selon laquelle un esprit apprend à atteindre les plus profonds niveaux de transe, et ce, à chaque fois qu'il entre dans un état hypnotique.

Cette technique consiste à faire ouvrir et fermer les yeux plusieurs fois à la personne déjà sous hypnose. Chaque fois que les yeux s'ouvrent, le client se dirige, très légèrement, vers un état de conscience éveillée. Il s'agit de lui suggérer qu'à chaque fois qu'il fermera les yeux à nouveau, il entrera dans un état hypnotique encore plus profond qu'il n'était auparavant. C'est un outil surprenant, qui accomplit des merveilles pour amplifier une transe. En voici un exemple.

Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux. Je dirai «1-2-3- ouvrez les yeux ! » et à ce moment-là, vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez complètement éveillé.

Toutefois, lorsque je claquerai des doigts et dirai le mot « Dormez », vous fermerez juste les yeux et retournerez à cet état de relaxation et d'hypnose, mais 10 fois plus profondément qu'avant. Chaque fois que nous ferons ceci, vous irez 10 fois plus profondément qu'auparavant. Hochez la tête si vous comprenez.

(Hochement)

C'est très bien. Maintenant, 1-2-3 ouvrez les yeux ! C'est bien. Et DORMEZ ! Plus profondément, maintenant. Dix fois plus profondément. C'est bien, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément.

Maintenant, 1-2-3 ouvrez les yeux ! Bien. Comment vous sentez-vous ?

Détendu.

Bien, DORMEZ ! Et détendez-vous encore plus profondément.

Encore une fois, 1-2-3 ouvrez les yeux ! Maintenant, DORMEZ ! Allez de plus en plus profondément, de plus en plus profondément à l'intérieur de vous.

Suggestions standard



Lors d'une séance d'hypnose, vous devez vous assurer de couvrir certains sujets ou thèmes, qui soit soutiennent la thérapie, soit pourraient la gêner. Pour cela, il existe un ensemble de procédures dites « standards » qu'il est conseillé d'effectuer lors de chaque séance.

Ce processus implique l'utilisation de deux séries de suggestions à mettre en place, une au début, l'autre à la fin. La première série de directives se place juste après l'induction et les approfondissements. Voyons exactement ce que vous incluez dans cette partie et pourquoi.

- **Bruits**

Dans un premier temps, il est important, de traiter les bruits spontanés qui peuvent se produire durant la session. Il peut s'agir d'un camion de pompiers qui passe toutes sirènes dehors, d'un système d'alarme de voiture qui se déclencher, d'une porte qui claque ou encore d'une personne qui se met à parler fort.

Le risque, c'est que votre client ne sursaute et sorte de son état hypnotique à la suite de ces bruits inattendus. C'est pourquoi vous devez le préparer à l'avance à cette éventualité et lui suggérer que ces bruits extérieurs, s'ils se produisent, devront être un signal pour l'esprit de se détendre d'avantage ou de se concentrer encore plus sur le son de votre voix.

- **Ma voix vous accompagne**

Il est tout autant important de faire savoir à votre client que votre voix va l'accompagner à tous les moments de la séance, quel que soit l'endroit où son esprit se rend. De cette façon, même s'il entre dans un profond état hypnotique, son esprit permettra à votre voix d'entrer.

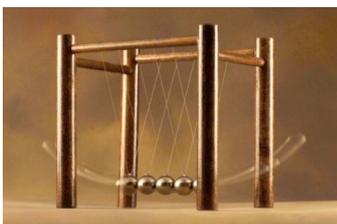
- **Vous êtes en sécurité**



Lors de la séance d'hypnose, votre client peut vivre une expérience au cours de laquelle peuvent surgir une peur réprimée ou d'autres émotions très chargées. Il est donc souhaitable d'ajouter une suggestion pour lui permettre de revenir rapidement dans la pièce, facilement et en toute sécurité, au cas où ce genre d'émotion serait trop intense pour poursuivre.

Une suggestion tout à fait adaptée serait de lui dire de se concentrer sur la sensation de ses pieds sur le sol ou de son dos contre le siège. Une fois cela fait, vous lui faites savoir que s'il doit revenir dans la pièce, il peut ramener son esprit à cette sensation et il se rappellera instantanément qu'il est en sécurité dans la pièce.

- **Préparation pour les urgences**



Enfin, vous devez informer le client que dans l'éventualité d'une urgence réelle, il ouvrira instantanément les yeux, sera totalement éveillé et pourra quitter la pièce. De cette façon, vous ne devez pas vous inquiéter de faire sortir rapidement une personne étourdie et désorientée.

Voici un exemple de ce genre de suggestion :

J'aimerais que vous sachiez que de temps en temps, il se peut que vous entendiez des bruits, comme le passage d'une voiture, le claquement d'une porte ou des gens qui se déplacent et parlent. Et chacun de ces bruits vous fera vous concentrer davantage sur ma voix et vous emmènera encore plus profondément dans cet état de relaxation.

J'aimerais que vous sachiez aussi que ma voix accompagnera votre esprit partout où il ira. Votre conscient peut s'éloigner et revenir de temps en temps. Mais ma voix sera toujours avec vous, pour vous amener partout où vous avez besoin d'être.

Maintenant, vous pouvez sentir le poids de votre corps qui s'enfonce dans le siège. Cela signifie que vous êtes complètement en sécurité, ici dans cette pièce. Et chaque fois que vous ramenez votre attention à ce siège, vous saurez automatiquement que vous êtes en sécurité.

Et si jamais vous ressentez le besoin de revenir, concentrez simplement votre attention sur le siège et sachez que vous êtes complètement en sécurité. Toutefois, si vous entendez le bruit d'un danger réel et imminent, comme une alarme d'incendie ou un autre signal d'urgence, vous ouvrirez immédiatement les yeux et reviendrez à la pleine conscience, détendu et éveillé, totalement capable de vous lever et de quitter cette pièce sans aucun problème.

Phénomènes hypnotiques



Après l'induction, les approfondissements et les suggestions préliminaires, il est bon d'obtenir au moins une sorte de phénomène hypnotique appelés aussi « convincers » ou techniques convaincantes.

Cela va convaincre le client qu'il est sous hypnose et approfondir sa transe. Il s'agit simplement de faire réagir l'esprit et le corps d'une façon différente que lors de l'état de conscience quotidienne. Vous avez le choix parmi plusieurs types de phénomènes hypnotiques.

Les suggestions qui induisent le mouvement ou le manque de mouvement sont des techniques convaincantes très puissantes. Il peut s'agir de raidir complètement un bras, de le faire léviter, ou de faire coller une main à une table ou un mur. Cela peut être aussi de faire coller les pieds de quelqu'un au sol, ou faire en sorte que les paupières ne s'ouvrent pas.

D'autres phénomènes encore plus forts sont ceux qui demandent à l'esprit du sujet soit de créer dans son esprit quelque chose qui n'est pas là, soit d'enlever de sa conscience quelque chose qui est présent. Il peut s'agir d'induire une amnésie de son nom, ou de faire disparaître un chiffre de sa conscience.

Voyons maintenant quelques-unes de ces techniques.

La main collée



La « main collée » est un phénomène hypnotique excellent pour faire comprendre aux clients le pouvoir de l'hypnose. Vous allez hypnotiquement « coller » la main de quelqu'un sur un mur, une table ou un objet sans qu'il puisse la décoller. Bien sûr, une personne n'aurait normalement aucun problème à enlever sa main d'un objet. Donc, même si c'est un simple phénomène à créer, la « main collée » agit comme une excellente technique convaincante.

Dans un premier temps, vous allez demander quelques actions de coopération de la part de votre client. Ensuite, vous lui faites placer sa main à plat sur un objet auquel elle va coller. Ce que vous voulez, c'est qu'il appuie sa main complètement à plat et donc qu'il mette un peu de pression dans sa paume. En même temps que vous lui expliquez ce qu'il doit faire, faites le geste avec votre propre main.

Ensuite, demandez au client de concentrer toute son attention sur un endroit de la main. À partir de là, vous allez commencer à donner des suggestions qui l'amèneront à imaginer que sa main est bloquée sur place.

Voici un exemple :

Bien, pouvez-vous tourner votre siège un peu vers moi, comme cela ? Et j'aimerais que vous vous asseyiez

bien droit, les pieds à plat sur le sol. Maintenant, placez votre main droite à plat sur la table en face de vous (montrez). Comme ceci.

C'est bien. Maintenant, j'aimerais que vous choisissiez un point sur le dos de votre main et que vous le regardiez. Choisissez juste un point n'importe où sur le dos de votre main. Et concentrez-vous sur ce point, mettez-y toute votre attention comme si vous vous enfonciez de plus en plus profondément dans ce point.

Et tandis que vous continuez à vous enfoncer dans ce point, notez la sensation de vos pieds sur le sol. Notez aussi votre respiration. Et vous pouvez aussi remarquer tous les bruits que vous n'entendiez pas jusqu'à maintenant et qui vous entraînent encore plus profondément dans cette expérience.

Vous vous rendez compte, alors que vous continuez à vous concentrer sur ce point, que vous pouvez sentir votre main appuyée sur la table et la table presser contre la main. À chaque inspiration, vous devenez de plus en plus absorbé. Et tandis que vous regardez ce point, vous voyez votre main, là ; vous la sentez sur la table et vous imaginez sentir une colle très puissante s'étaler entre votre main et la table.



Une colle très épaisse, une colle très puissante, qui s'étale entre votre main et la table. Alors que vous continuez à fixer ce point et que vous sentez la table sous votre main, vous pouvez imaginer cette colle qui s'étale partout, remplissant tous les creux et les espaces. Elle se fige, se colle solidement maintenant. Elle pénètre la peau, colle (claquez des doigts), bloque (claquez des doigts), soude (claquez des doigts) la main sur la table.

Et alors que vous la sentez (touchez un endroit sur la main) – collée, bloquée, plus serrée encore – sur la table, remarquez que, si vous essayez de soulever la main, elle se bloque (claquez des doigts) et colle (claquez des doigts) plus encore lorsque vous essayez. Allez-y, essayez de décoller (claquez des doigts) cette main maintenant, voyez comme elle se bloque (claquez des doigts) et colle (claquez des doigts) davantage maintenant.

Lévitacion de la main

Ce phénomène hypnotique est une technique convaincante tout autant excellente pour faire vivre aux clients l'expérience de l'hypnose. Comme son nom l'indique, elle suggère de soulever la main en l'air de façon inconsciente et naturelle. Ici, nous allons explorer deux exemples. Le premier démarre avec la fin de la « main collée ». L'autre se situe après les inductions et les approfondissements.

• Lévitacion de la main no.1 – Après la « main collée »



Bon, vous pouvez arrêter d'essayer. Parce que dans un instant, je vais toucher le dos de votre main. Et quand je le ferai, votre main se soulèvera en direction de votre visage, vos paupières se fermeront et vous entrerez dans un profond état hypnotique.

Maintenant (touchez la main). C'est bien – ça commence. La main se soulève, s'élève et flotte vers votre visage. Comme si elle était poussée par un coussin d'air. Comme s'il y avait 10 gros ballons rouges gonflés à l'hélium attachés à votre poignet, tirant votre main de plus en plus en haut, de plus en plus haut maintenant.

C'est bien, votre main se soulève et monte de plus en plus haut. Vos yeux commencent à se fatiguer, votre tête devient lourde, maintenant, pendant que votre main continue à s'élever et monter. C'est bien – elle s'élève et monte, attirée vers votre visage, elle s'élève et monte, de plus en plus légère, de plus en plus

légère – plus légère que l'air.

Et, au moment où votre main touche votre visage, vous ne pouvez que vous détendre et... DORMEZ ! Profondément, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément...

- **Lévitacion de la main no.2 – Après l'induction et les approfondissements**



J'aimerais maintenant attirer votre attention sur votre bras gauche. Vous pouvez sentir votre main reposer confortablement sur la table. Mais remarquez que lorsque votre attention se déplace dans le bras, la main et le bout des doigts, puis du bout des doigts, dans la main et l'avant-bras, remarquez comme votre main gauche commence à se sentir de plus en plus légère.

C'est ça. De plus en plus légère. Très, très légère. Comme si la main et le bras étaient complètement creux, comme un ballon rempli d'hélium, qui flotte et se soulève et monte de plus en plus haut vers le ciel.

C'est ça. De plus en plus légère, de plus en plus légère, plus légère que l'air. Elle s'élève et flotte, de plus en plus haut, de plus en plus haut. Et, à un moment – très bientôt – votre main va être simplement attirée par votre visage. Comme si le visage et la main avaient une sorte d'attraction magnétique.

Et je ne sais pas si c'est plutôt le visage qui est attiré par la main ou la main qui est attirée par le visage. Mais, alors que votre main continue à s'élever de plus en plus haut, de plus en plus haut, devenant de plus en plus légère, de plus en plus légère, vous sentez cette sorte d'attraction qui pousse votre main plus haut et vers l'intérieur, de plus en plus haut, de plus en plus légère, plus légère que l'air.

Et vous sentez votre main qui est attirée vers le haut et vers l'intérieur, maintenant. De plus en plus près de votre visage. C'est bien – de plus en plus près, de plus en plus près. Et dès que votre main touchera votre visage, la sensation de relaxation et d'hypnose augmentera dix fois plus.

Et vous sentez à présent votre tête commencer à tomber en avant, alors que cette attraction magnétique continue. Votre main s'approche de plus en plus près, de plus en plus près, et... DORMEZ ! De plus en plus profondément, de plus en plus profondément...

Le véhicule analytique



Un client avec un esprit analytique peut réagir à différentes suggestions, mais il le fera très lentement et de façon inconstante. Cela s'explique parce qu'il est concentré, puis se demande s'il fait ce qu'il faut, puis se concentre à nouveau, puis se demande si ça marche ou pas, et à nouveau la même chose, comme une sorte de va-et-vient.

Si vous avez remarqué ce genre de réaction après avoir effectué quelques tests de suggestibilité, vous avez probablement affaire à quelqu'un dont l'esprit est hyperactif et très analytique. Dans ce cas, il est nécessaire d'approfondir davantage l'hypnose, avant d'utiliser un différent phénomène convaincant, appelé le « Test de profondeur ». Mais l'approfondissement devra être réalisé de façon très spéciale, en utilisant ce que l'on appelle le « véhicule analytique ».

Le véhicule analytique est une technique d'hypnose vraiment intéressante. Elle permet de guider le client vers un état hypnotique profond, pendant que son esprit conscient critique est occupé à effectuer une

tâche que vous suggérez. Comme cette énergie mentale supplémentaire est occupée à faire quelque chose de spécifique, vous pouvez envoyer des suggestions de relaxation et vous adresser directement au subconscient, sans aucune résistance.

Rappelez-vous que si le client ne réagit pas complètement aux phénomènes convaincants, n'agissez pas comme si vous étiez déçu ou comme si quelque chose n'avait pas fonctionné. Projetez l'idée que tout ce qui se passe est parfaitement normal, exactement ce que vous vouliez. Et, sans rien ajouter, vous continuez votre séance et donnez au client une autre tâche à faire.

À titre d'exemple, vous pourriez demander au client d'imaginer qu'il écrit et efface des nombres sur un tableau en comptant à rebours de 100 à 0. Il pourrait écrire chaque nombre dans l'ordre, ou bien chaque troisième nombre, simplement pour lancer un plus grand défi à son esprit conscient. Et pendant que le client s' imagine les écrire et les effacer, vous lui donnez comme suggestion de se détendre davantage et d'aller plus profondément dans un état de relaxation.

Ou bien, vous pourriez lui demander de s'imaginer couché sur une plage à regarder le ciel. Puis vous lui faites imaginer que les nuages se joignent pour former le nombre 100. Ensuite ils se séparent et se rejoignent à nouveau pour former les nombres 99, 98, 97, etc. En même temps, vous insufflez des commentaires ayant trait à diverses informations sensorielles, ainsi que des suggestions destinées à détendre et relaxer plus profondément votre client. Voici deux exemples :

- **Script : Véhicule analytique - Transformer les nuages**



J'aimerais que vous vous imaginiez couché sur une plage de sable chaud, regardant le ciel. Et vous voyez quelques nuages qui flottent dans l'air, presque immobiles. Et vous êtes là, à regarder les nuages, vous sentez le sable chaud sous votre dos et sous vos jambes. Vous sentez l'air salé de l'océan, vous entendez le bruit des vagues qui viennent et se retirent sur la plage.

Et j'aimerais que vous imaginiez que quelques-uns de ces nuages flottent l'un vers l'autre. Vous les regardez s'assembler, puis commencer à changer et prendre la forme du chiffre 100. Et une fois le nombre 100 formé, ils gardent cette position juste un instant, puis se séparent et retournent à leur place dans le ciel.

Et vous continuez à sentir le sable chaud sous votre corps, vous entendez le bruit des vagues, vous sentez la chaleur du soleil sur votre peau et remarquez que toute tension est en train de disparaître. Votre regard toujours attentif au ciel, vous remarquez que les nuages commencent à se rejoindre de nouveau, qu'ils changent pour prendre cette fois-ci la forme du nombre 99. Ils se rejoignent complètement pour former le nombre 99. Et ils gardent cette position un instant, puis se séparent à nouveau et retournent à leur place, alors que vous vous détendez de plus en plus profondément.

Et pendant que vous sentez l'air salé de l'océan et peut-être une légère brise se soulever et envoyer des ondes de relaxation dans votre corps, vous regardez ces nuages et entendez le bruit des vagues, alors qu'ils commencent à se rejoindre une fois de plus. Et vous savez déjà que ces nuages vont former – c'est exact, le nombre 98. Et ils gardent cette forme juste un instant, puis commencent à se séparer et à s'éloigner, alors que vous vous sentez aller à des niveaux de plus en plus profonds de relaxation.

Parce que pendant que tout cela se poursuit, les nuages qui se rejoignent, puis se séparent, chaque fois changeant de forme pour le nombre suivant, vous vous sentez vous enfoncer un peu plus dans ce sable si confortable et chaud, avec la brise qui envoie des ondes de relaxation dans votre corps, alors que chacun de vos muscles commence à se dénouer.



Et tandis que vous continuez à regarder ces nombres qui diminuent, vous vous apercevez bientôt, très bientôt, que vous avez atteint un point où vous êtes complètement détendu mentalement et physiquement. Et votre conscient peut tout simplement savourer cette sensation, et n'a pas besoin de faire particulièrement attention à ce que je dis. Parce que votre inconscient m'entendra toujours clairement et réagira fortement à chacune de mes suggestions.

À partir de là, vous pouvez simplement effectuer un test de profondeur. Par exemple, faites imaginer au client que l'un de ses bras est tellement lourd qu'il ne peut pas le bouger même s'il essayait. Après avoir fait quelques suggestions, demandez-lui d'essayer de bouger le bras, pour découvrir qu'il reste collé à la chaise, trop lourd pour bouger.

Une autre variante consiste à demander à votre client d'imaginer un bâton flottant devant lui, marqué de chiffres de 1 à 36. Expliquez-lui que les nombres plus élevés représentent un degré plus profond de relaxation. Donc, à 1, il est tout à fait conscient et pas détendu du tout, alors qu'à 36 il est complètement détendu. Vous pouvez ensuite demander au client d'aller à l'intérieur de lui, et de vous dire où il sent qu'il se trouve sur cette échelle. Pour tout ce qui est au-dessus de 17, il est dans un état de transe relativement profond et vous avez le feu vert pour aller plus avant ; 16 et moins, vous avez encore du travail à réaliser.

Ou encore, vous pouvez simplement retourner à un des phénomènes convaincants décrits plus tôt, comme test de profondeur. Cela devrait marcher cette fois-ci. Sinon, utilisez juste un autre véhicule analytique et testez de nouveau.

- **Script : Véhicule analytique – L'horloge mystérieuse**



Bien, ce que j'aimerais que vous fassiez maintenant, c'est d'imaginer que vous regardez une horloge, posée sur le mur devant vous. Et pendant que vous regardez la forme qu'elle a, les chiffres se mettent à apparaître. Et en regardant de plus près, vous apercevez l'aiguille des minutes, et vous découvrez que cette horloge n'a qu'une seule aiguille.

Vous réalisez que cette horloge doit marcher de façon très différente à celles que vous avez vues auparavant. Parce qu'en plus, l'aiguille des minutes tourne aussi à l'envers. Et pendant que vous regardez attentivement les chiffres, vous remarquez qu'ils sont indiqués en minutes. De sorte qu'au lieu de voir en haut le chiffre 12, que vous verriez d'habitude, à la place vous voyez le chiffre 60.

Et à la place du 1, il y a un 5. Et 50 se trouve à place du 10 et 55 à la place du 11. Et quand l'aiguille des minutes se rapproche et passe le chiffre 60, elle se met à reculer vers 55, passe lentement devant 59, et vous la voyez, touchant chaque nombre. À l'intérieur de votre esprit, vous pouvez vous dire 59, reculant doucement vers 58 ... jusqu'à 57 ... reculant maintenant jusqu'à 56... Voilà le 55.

Et elle descend maintenant à 54. Pendant qu'intérieurement vous dites chaque chiffre, pour vous-même, vous n'avez pas besoin de faire attention aux mots que je prononce. Rien d'autre à faire que de regarder l'aiguille sur cette horloge, qui recule, descendant un chiffre à la fois.

Et votre corps se détend, toute la tension disparaît, alors que votre esprit s'ouvre complètement à mes suggestions, devenant totalement réceptif à chacune de mes paroles. Et consciemment, vous vous rappellerez peut-être de ce que je dis. Parce qu'une partie de vous se souviendra toujours, et réagira à un niveau profond et inconscient de l'esprit.

[scripts-et-encore-des-scripts/fichiers-telechargeables-mp3-et-pdf\)](#)

[Chapitre suivant : Deuxième partie \(/tr/praticien-en-hypnose/le-client-est-sous-hypnose-et-maintenant/deuxieme-partie\)](#)



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>)