

<a href="#">Cours (/tr)</a>	<a href="#">Forum (/forum)</a>	<a href="#">Mon profil (/profile)</a>	<a href="#">Notifications</a>	<a href="#">Déconnexion (/logout)</a>
-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

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 ?

► Module 6 : Films intérieurs

Chapitre 1 : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/films-interieurs/premiere-partie)

Chapitre 2 : Deuxième partie (/tr/praticien-en-hypnose/films-interieurs/deuxieme-partie)

Chapitre 3 : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/films-interieurs/testez-vos-connaissances)

Chapitre 4 : Fichiers téléchargeables MP3 et PDF (/tr/praticien-en-hypnose/films-interieurs/fichiers-telechargeables-mp3-et-pdf)

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

### Thérapie symbolique



L'utilisation de la « thérapie symbolique » est une excellente manière de créer un changement durable. L'inconscient communique et se rapporte au monde grâce aux symboles. Ce processus demande tout d'abord à l'esprit de créer un symbole pour représenter le problème. Ensuite, il faut que le subconscient travaille à changer ce symbole pour un autre plus positif qui représente l'état que souhaite obtenir la personne.

Votre travail va être de trouver de manière métaphorique une façon de bloquer ce symbole nouveau dans l'esprit, où il devra rester. Lorsque, par la suite, votre client entrera ou sera confronté à ce problème, son esprit l'associera à ce nouveau symbole et produira de meilleurs résultats.

Il existe plusieurs méthodes pour appliquer cette technique. Examinons-en quelques-unes.

### Créer et échanger des symboles



La première méthode est semi-directe. Vous allez demander à l'inconscient de votre client de produire un symbole lié au problème. Ensuite, vous allez lui suggérer de créer un nouveau symbole, qui représente la solution. Le schéma utilisé par l'inconscient pour faire cela n'est pas important. Ce qui compte, c'est que le nouveau symbole remplace l'ancien.

Voici un exemple de ce que vous pouvez dire :

*(Nom du client), vous êtes ici aujourd'hui car vous voulez avoir plus confiance en vous au travail. Vous voulez trouver un espace, au niveau émotionnel, où vous pouvez exprimer confortablement vos idées, parler au bon moment et vous sentir bien à propos de vous-même et de vos compétences.*

*Et pour que ce changement puisse se produire, ce que nous allons faire dans un instant, c'est obtenir un symbole de la part de votre esprit inconscient. Un symbole inconscient qui représente le niveau de confiance en vous que vous possédez en ce moment.*

*Ce symbole qui provient de votre inconscient peut être une image ou une couleur. Il peut être un bruit ou une chanson. Il peut être quelque chose que vous goûtez, sentez ou touchez. Il peut aussi être un objet. Ou simplement quelque chose que vous ressentez à l'intérieur de vous.*

*Mais, quoi que votre esprit vous donne, c'est un symbole qui correspond au niveau de confiance en vous que vous possédez en ce moment.*

*Je vais compter de 3 à 1. À 1, votre inconscient vous révélera ce symbole.*

*3 -2 -1 (claquez des doigts)... et hochez la tête quand vous l'avez.*

### **(Hochement)**



*C'est bien. Maintenant, prenez un instant et concentrez-vous sur ce symbole. Pénétrez-vous vraiment du sens de ce qu'il représente. Pensez à une échelle de 0 à 10. Sur cette échelle, 10 vous représente rempli de confiance en vous et bien dans votre peau, et 0 sans aucune confiance en vous. Pensez à votre symbole, à quel niveau de cette échelle se trouve-t-il en ce moment ?*

**Environ à 4.**

*À 4. D'accord. Nous devons devenir beaucoup plus forts que ça, n'est-ce pas ?*

**Oui.**

*Bien. Laissez ce symbole et l'échelle de côté pour le moment. Parce que, bientôt, nous allons extraire un autre symbole de votre inconscient, un meilleur symbole – un symbole bien plus puissant. Quelque chose qui représente un 10 sur cette échelle. Nous voulons que ce symbole représente quelqu'un qui est extrêmement sûr de lui, capable de tout et rempli d'assurance. Prenez votre temps pour élaborer ce symbole, c'est important. De nouveau, je vais compter de 3 à 1. Cette fois-ci, à 1, ce nouveau symbole émergera. Et à nouveau vous hocherez la tête.*

3 - 2 - 1 (claquez des doigts) ... *C'est bien. Hochez la tête quand vous l'avez.*

**(Hochement)**

*Bien. Maintenant, reprenez l'ancien symbole. Voilà ce qui doit se passer. Ce nouveau symbole est tellement puissant et fort, qu'il va remplacer et éliminer l'ancien. Je ne sais pas exactement comment cela va se passer. Ce nouveau symbole peut surgir dans l'air et retomber, écrasant l'ancien et le réduisant en poussière. Ou il peut absorber l'ancien et le consumer d'une manière ou d'une autre.*

*Je ne sais pas ce qui va arriver, mais j'aimerais que vous laissiez votre subconscient faire tout ce qu'il doit faire. Il doit détruire l'ancien symbole et le remplacer par le nouveau. Vous pouvez commencer le processus, maintenant (claquez des doigts).*

*Hochez la tête quand vous pensez que c'est fait.*

**(Hochement)**

*Maintenant, pensez de nouveau à cette échelle graduée de 0 à 10 et dites-moi où vous sentez que ce symbole se trouve maintenant ?*

10.

*C'est bien. C'est à 10, n'est-ce pas ? En êtes-vous sûr ?*

Oui.



*Formidable. Maintenant, j'aimerais que vous interrogiez votre subconscient. Demandez-lui s'il faut faire des changements à ce symbole pour s'assurer qu'il reste toujours à ce niveau. Il doit, et c'est très important, vérifier s'il y a quelque chose qui doit être modifié, ajouté, ou changé pour que vous soyez absolument certain que ce symbole reste à 10 pour le reste de votre vie. Et si quelque chose a besoin d'être ajusté, permettez à votre subconscient d'effectuer ces changements maintenant. Par contre, si vous êtes parfaitement satisfait de votre symbole, gardez-le simplement comme il est.*

*Est-ce que quelque chose doit être changé ou est-ce que votre symbole convient tel qu'il est ?*

Non, c'est bien.

*D'accord.*

**Verrouiller le symbole en place**

*Ce symbole représente une certaine sensation pour vous, n'est-ce pas ?*

Oui.

*C'est exact. Et nous savons que les sensations appartiennent à un endroit précis à l'intérieur de nous. J'aimerais maintenant que vous cherchiez à l'intérieur de votre esprit, à l'intérieur de votre corps, jusqu'à ce que vous trouviez l'emplacement parfait pour mettre ce symbole. J'aimerais que vous trouviez un emplacement, à l'intérieur de vous, réservé aux choses auxquelles vous tenez beaucoup. Un emplacement où vous garderiez quelque chose en toute sécurité, à l'abri, pour le reste de votre vie.*

Allez-y, mettez ce symbole dans cet emplacement, où vous le retrouverez toujours quand vous en aurez besoin. Et quand vous l'avez fait et que ce symbole est rangé, verrouillé, exactement où il doit être, dites-le moi.

**C'est fait.**



Maintenant, j'aimerais que vous vous concentriez sur ce symbole et la sensation qu'il représente pour vous. Et j'aimerais que vous imaginiez cette sensation de confiance en vous, qui grandit de plus en plus à l'intérieur de vous, s'étend et augmente, devient plus forte et plus puissante. C'est la sensation de quelqu'un qui est totalement conscient de ses incroyables talents, capacités et ressources. Sentez cette sensation se répandre, maintenant, dans toutes les cellules et les fibres de votre corps; sentez-la qui irradie vers l'extérieur, comme si elle sortait de votre corps en rayons lumineux.

Absorbez cette expérience, laissez votre esprit et votre corps se fondre dans cette sensation de confiance en vous, qui grandit et se répand peu à peu. C'est parfait. Vous vous en sortez très bien. Et j'aimerais que vous compreniez que cette sensation est directement liée au symbole que vous avez placé à l'intérieur de vous. Et ce symbole vous appartient. C'est votre symbole et il restera scellé à l'emplacement où vous l'avez mis pour toujours.

Donc, à partir de maintenant, chaque fois que vous êtes dans une situation où vous sentez que vous pourriez avoir besoin de plus de confiance en vous, votre inconscient trouvera automatiquement ce symbole et s'y connectera. Et cette merveilleuse sensation resurgira dans votre corps et votre esprit, et pénétrera chaque cellule et chaque fibre de votre être.

### **Imagerie mentale dynamique**



L'« imagerie mentale dynamique » est une méthode de visualisation qui utilise l'imagination pour créer un changement profond. Cette technique est bien plus indirecte, car l'expérience entière est symbolique. Ici, vous allez suggérer à votre client d'entreprendre un voyage interne, un voyage dans lequel il trouvera un symbole relié au problème pour lequel il est venu vous voir.

Une fois qu'il a trouvé ce symbole, votre rôle est de travailler avec lui pour le changer, de façon métaphorique. Ce symbole, et tout ce qui l'entoure, représente en fait votre client et les difficultés auxquelles il est confronté. Une fois que vous transformez la situation à l'intérieur, les choses changeront naturellement dans le monde extérieur.

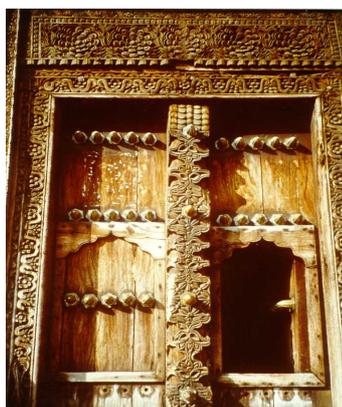
Vous allez demander à votre client de vivre totalement cette expérience en amenant tous ses sens dans l'équation. Demandez-lui de décrire les images et sensations qu'il ressent, et lorsqu'il le fait, vous devez reprendre ses paroles comme dans l'exemple ci-dessous, destiné à quelqu'un qui souffre d'anxiété chronique.

*Et (Nom du client), alors que vous êtes dans ce merveilleux et relaxant état d'hypnose, il y a quelque chose que j'aimerais que vous fassiez. J'aimerais que vous pensiez à un bel endroit, un endroit qui représente la paix et le bien-être pour vous. Quelque part où vous aimeriez vous retrouver quand vous voulez juste échapper au monde et vous détendre.*

*Cela peut être un endroit où vous êtes déjà allé et où vous avez toujours voulu revenir. Ou c'est peut-être un endroit que vous ne connaissez pas, mais où vous avez toujours voulu aller. Cela peut aussi être un endroit que vous avez vu dans un rêve, ou que vous venez de créer à l'instant dans votre esprit. Quand vous pensez à cet endroit, dites-moi quelles sont les images qui vous viennent à l'esprit ?*

### **Une plage, dans les landes.**

*Parfait, une plage dans les landes. Donc, maintenant, j'aimerais que vous imaginiez que vous vous tenez debout sur le seuil d'une porte. Elle est faite de matériaux splendides. Il y a un cadre magnifiquement ouvragé qui l'entoure. Prenez le temps de bien regarder cette porte ; observez-la. Vous pouvez même la toucher, sentir sa texture...*



*Et dans un instant, je vais compter de 3 à 0. Pendant que je compte, la porte va s'ouvrir. De l'autre côté se trouve cet endroit parfaitement calme, cette plage dans les Landes. Vous vous tenez maintenant debout devant cette porte et vous allez commencer à la franchir.*

*3 - Voyez la porte devant vous. Remarquez sa forme, son grain, sa texture.*

*2 - La porte s'ouvre maintenant, de plus en plus grande, de plus en plus grande.*

*1 - Elle s'ouvre de plus en plus, vous voyez de la lumière et vous commencez à entendre des bruits provenant de l'autre côté.*

*0 - La porte est ouverte. Traversez-la et entrez dans cette plage magnifique des Landes.*

*Vous êtes sur la plage. Vous allez maintenant observer attentivement tout ce qui vous entoure. Regardez sur votre droite. Que voyez-vous ?*

### **Il y a des gens qui jouent au ballon.**

*Bien. Ils sont là, à jouer avec un ballon. Et vous êtes debout sur la plage, les regardant jouer. Et là ? Sur votre gauche, que voyez-vous ?*

### **Il y a des petits garçons qui font voler des cerfs-volants.**

*Des petits garçons qui font voler des cerfs-volants sur la plage. Comme c'est amusant. Et de quelles couleurs sont ces cerfs-volants ?*

### **Il y a de l'orange, du violet et du rouge.**



*Des cerfs-volants orange et violet et rouge qui volent dans le ciel. Et sentez-vous le vent sur votre peau ?*

**Oui.**

*Comment est-ce ?*

**Relaxant.**

*C'est exact. C'est très relaxant. Inspirez profondément maintenant. Que sentez-vous ?*

**La mer.**

*La mer, est-elle salée ?*

**Très salée.**

*Très salée. Entendez-vous le bruit des vagues qui vont et viennent ?*

**Oui.**

*C'est la journée ou la nuit?*

**La journée. Il y a beaucoup de soleil.**

*Merveilleux. Alors allez-y, sentez le soleil sur votre peau. Il réchauffe votre corps, pénètre vos muscles, et cela vous relaxe de plus en plus. Vous êtes bien. Il y a le soleil, le vent, les enfants, la saveur de la mer... J'aimerais que vous appréciiez vraiment cet endroit. Car tout ce qui est ici est juste pour vous.*

*Et à chaque vague, qui s'écrase et se retire, vous devenez plus calme et vous allez de plus en plus loin dans la relaxation. À chaque vague. Encore et encore. Et vous allez voir que bientôt, vous aurez atteint le niveau parfait de transe pour effectuer le travail que vous êtes venu faire ici.*

*Et quand ces vagues seront venues et reparties suffisamment de fois et que vous aurez atteint exactement la bonne profondeur de transe, vous allez hocher la tête.*

**(Hochement)**



*Parfait. Maintenant, vous allez continuer à explorer cette plage. Et j'aimerais que vous sachiez, que dans un instant, vous allez trouver un endroit qui va attirer votre attention. Un endroit qui semble spécialement intéressant, fascinant et même bizarre.*

*Vous saurez quand vous l'aurez trouvé. Dans cet endroit, il y aura quelque chose qui mène à un autre endroit. Un endroit tout au fond de votre esprit, où votre inconscient a préparé quelque chose d'une grande importance pour vous. Un endroit où vous devez apprendre quelque chose de nouveau, ici et maintenant.*

*Parce que, ce que vous allez trouver, vous permettra d'atteindre un endroit où votre inconscient va vous révéler un symbole. Un symbole inconscient qui représente l'anxiété que vous ressentez. J'ignore encore ce qu'est ce symbole et vous ne le savez pas non plus. Mais soyez certain que votre inconscient, trouvera le symbole parfait pour représenter cette expérience de l'anxiété pour vous.*

*Alors allez-y, regardez autour de la plage jusqu'à ce que vous trouviez un endroit qui attire votre attention. Cela peut être un pont qui mène à une autre partie de la plage. Cela peut être un bateau qui vous emmènera de l'autre côté des eaux. Cela peut être une sorte de chemin. Allez-y, regardez bien cette plage, observez l'eau, le rivage, les dunes, jusqu'à ce que vous remarquiez un endroit qui semble particulièrement intéressant. Dites-moi quand vous l'avez trouvé.*

**Ça y est.**

*Qu'y a-t-il ? Qu'est-ce qui a attiré votre attention ?*

**C'est un pont.**

*C'est un pont. Et est-ce que vous voyez des escaliers ou est-il à même le sol ?*

## **Il y a des escaliers.**

*D'accord. Allez vers ces escaliers et montez-les jusqu'à l'endroit où le pont commence. Je vais maintenant compter de 10 à 1. Tandis que je compte, vous allez traverser ce pont. À 1, vous serez de l'autre côté, à un niveau profond de votre esprit inconscient, là où votre inconscient a préparé le symbole qui représente votre anxiété.*

*Donc, vous vous tenez en haut des escaliers. Vous commencez à traverser le pont. Maintenant à ...*



*10 - Vous percevez encore toutes ces couleurs, ces images, ces odeurs de la plage.*

*9 - Vous entendez encore les vagues qui viennent et se retirent.*

*8 -*

*7 - Le monde que vous venez de quitter disparaît peu à peu.*

*6 - Le pont. Vous avancez de plus en plus loin, de plus en plus loin.*

*5 -*

*4 - Quelque chose qui approche devant vous.*

*3 - Un monde nouveau apparaît.*

*2 - Il devient de plus en plus clair.*

*1 - Vous y êtes. Entrez dans cet endroit que votre inconscient a préparé juste pour vous. Maintenant observez votre environnement. Que remarquez-vous ?*

## **Je suis dans une pièce avec des images éparpillées par terre.**

*Vous êtes dans une pièce. Et il y a des images éparpillées par terre. Reconnaissez-vous cette pièce?*

**Oui. C'est le salon de la maison de mes rêves, celle que je veux depuis des années.**

*Donc, vous êtes dans cette pièce, dans la maison de vos rêves, celle que vous voulez depuis des années.*

**Oui.**



*Regardez toutes ces images par terre. Reconnaissez-vous les scènes sur ces images ?*

**Oui. Ce sont des images de scènes qui appartiennent à la vie de mes amis et de ma famille.**

*Donc, par terre il y a des scènes de la vie de vos amis et de votre famille. Que remarquez-vous d'autre sur ces images ?*

**Ce sont des images des problèmes que tous les autres ont.**

*Ce sont les images des problèmes des autres. Comme c'est intéressant. C'est votre pièce, située dans la*

*maison de vos rêves, celle que vous avez voulu depuis des années. N'est-ce pas intéressant qu'il y ait des images des problèmes des autres ? Sur le sol de votre propre salon ? Pouvez-vous me dire combien il y a d'images ?*

**Non, il y en a trop. Il y en a beaucoup.**

*Est-ce que c'est encombré ?*

**Oui. Très encombré. Je peux à peine bouger.**

*Vous êtes dans cette pièce, dans la maison de vos rêves, et lorsque vous regardez le sol, vous voyez une multitude d'images qui encombre l'espace, c'est ça ?*

**Oui.**

*Et vous pouvez à peine bouger.*

**Oui.**

**Remarque** : Vous devenez créatif ici. Vous allez suggérer une intervention, qui va changer le symbole de façon positive tout en laissant intacte l'essence du symbole de votre client. Cela peut être utile que le client change le symbole par lui-même, comme le montrent les prochains paragraphes.



*Bon. Cette situation vous déplaît, je vous propose donc de faire quelque chose à ce sujet. D'après vous, que devrions-nous faire ?*

**Nous pourrions les faire sortir à coups de balai.**

*C'est ça. Nous pourrions les balayer et les envoyer dehors, n'est-ce pas ? C'est une excellente idée ! J'aimerais que vous ouvriez la porte de devant ou de derrière, ou un espace qui soit assez grand pour envoyer toutes ces images dehors. Dites-moi quand vous avez ouvert cette porte.*

**C'est fait.**

*Maintenant, allez-y et regardez tout autour de la pièce, dans chaque coin jusqu'à ce que vous trouviez un balai, un balai assez solide pour faire ce travail. Dites-moi quand vous tenez ce balai dans vos mains.*

**Je le tiens.**

*Très bien. Maintenant, balayez avec soin le moindre recoin de cette pièce. Empilez ces images et envoyez-les dehors avec votre balai. C'est ça. Continuez à balayer toutes ces images par la porte. Vous remarquez ? La pièce se dégage et vous pouvez maintenant voir une grande partie du sol. Dites-moi quand vous avez balayé chaque recoin de la pièce et que la dernière image a été jetée à l'extérieur.*

**C'est fait.**

*C'est bien. Toutes ces images sont parties. Regardez le sol et remarquez comme il est propre. Comment vous sentez-vous ?*

**Je me sens très bien.**

*C'est exact. On se sent bien, n'est-ce pas ? Vous avez nettoyé toute la pièce et vous vous sentez bien. C'est normal. Allez-y, déplacez-vous dans la pièce et voyez comme c'est facile maintenant de bouger. Comment*

*vous sentez-vous ?*

### **Merveilleusement bien.**

*Vous vous sentez merveilleusement bien dans cette pièce propre, satisfait de ce que vous avez accompli. Vous avez enlevé tout ce désordre et c'est merveilleux de pouvoir bouger aussi librement et confortablement. J'aimerais maintenant que vous fermiez la porte par laquelle les images ont été jetées hors de cette pièce. Verrouillez-la bien. Assurez-vous qu'elle est complètement scellée, et qu'aucune de ces images ne puisse revenir par accident. Allez-y et dites-moi quand c'est fait.*

### **C'est fait.**

*Formidable. Vous méritez d'être fier d'avoir fait l'effort de nettoyer cette pièce une fois pour toutes. Et vous devez être soulagé à l'idée qu'elle reste ainsi, close, à partir de maintenant. Car cet endroit est à vous. Il est juste pour vous. Et c'est une sensation merveilleuse de savoir que vous avez dégagé cet espace.*



*J'aimerais maintenant que vous retourniez au pont qui vous a permis d'arriver jusqu'ici. Retournez-y, en laissant cette pièce propre et belle à regarder. Dans un instant, je vais commencer à compter de 1 à 10. Et, tandis que je compte, vous commencerez à revenir de l'autre côté. À 10, vous serez de retour sur la plage et tout ce que vous avez réalisé restera en place.*

*1 - La pièce, le sol propre. Tout ce désordre : dehors.*

*2 - Vous commencez à aller de l'autre côté.*

*3 - Le monde derrière vous, qui disparaît.*

*4 -*

*5 -*

*6 - Devant vous, quelques couleurs apparaissent.*

*7 - Les cerfs-volants, leurs couleurs. Ils volent. Une douce brise légère.*

*8 - Vous sentez de nouveau le sel dans l'air, vous entendez le roulis des vagues qui viennent et repartent.*

*9 - Vous sentez le soleil sur votre peau, qui chauffe votre visage, votre corps.*

*10 - Vous êtes de retour sur cette splendide plage des landes. Comment vous sentez-vous après avoir éliminé tout ce désordre de votre vie ?*

### **Extrêmement bien.**

*C'est tout à fait ça. Vous vous sentez extrêmement bien. Profitez un instant de ce lieu, puis marchez lentement jusque la porte qui vous a amené ici. Et dites-moi quand vous y êtes.*

### **J'y suis.**

*Maintenant, il vous faut passer le seuil cette porte et retourner dans ce merveilleux espace de relaxation et d'hypnose. Et alors que vous savourez ce moment, sachez que vous avez accompli quelque chose de formidable pour votre vie. Vous avez dégagé tout ce désordre et nettoyé votre espace personnel.*

*Vous êtes maintenant libre mentalement de mettre dans cette pièce certaines choses que vous voulez y voir. Vous pouvez la décorer et l'arranger comme vous le désirez. Parce que c'est votre espace personnel.*

*Si vous le souhaitez, vous pourrez toujours choisir de jeter un œil sur la vie de quelqu'un. Mais seulement quand vous avez le temps de le faire, si c'est approprié, et si vous pouvez faire quelque chose pour l'aider sans ajouter du désordre à votre propre pièce.*

### **Exercice : Imagerie mentale**



\* Imaginez qu'un client vienne vous voir pour se débarrasser de son habitude de toujours remettre les choses au lendemain. Vous allez l'aider en utilisant le processus d'imagerie mentale. Le client vous fait savoir, soit avant la session soit pendant la transe, que dans sa scène paisible idéale, il se tient sur le pont d'un bateau de croisière à regarder l'horizon. Quelles questions pourriez-vous lui poser pour qu'en vous répondant, son expérience devienne plus réelle et détaillée ?

\* De quelles façons pourriez-vous maintenant décrire différentes parties de son expérience - en termes de vue, ouïe, odorat, sensations et dialogue interne - afin d'améliorer ce scénario ?

\* Avec vos propres mots, décrivez comment vous allez permettre à votre client de trouver un chemin, une passerelle ou une porte qui l'emmènera dans une partie plus profonde de son esprit.

\* Une fois que votre client est passé à un niveau plus profond de son subconscient, il vous dit qu'il fait de la bicyclette avec une série de cordes attachées à l'arrière de celle-ci. Au bout de chacune de ces cordes se trouvent des membres de sa famille et des amis sur des skateboards, le client tire donc aussi leur poids. Quelle action pourriez-vous suggérer à votre client de faire pour améliorer la situation tout en gardant intacte l'essence de son image ? Vous pourriez lui faire trouver une trousse à outils pour bicyclette et en tirer une petite lime pour couper les cordes, en disant à ceux qu'il laisse derrière qu'il reviendra les voir de temps en temps. Il pourrait changer les vitesses de sa bicyclette, ce qui lui permettrait de rouler plus vite et plus facilement. Servez-vous de votre imagination et écrivez votre solution.

\* Ensuite, ramenez votre client sur le chemin, en comptant à rebours et en décrivant plusieurs éléments de son endroit paisible.

\* Maintenant, ramenez le client à la porte par laquelle il est entré et faites qu'il la refranchisse, en restant dans une transe profonde. Écrivez comme vous vous y prendriez.



Félicitations. Vous venez de créer votre propre processus d'imagerie mentale. Si vous voulez devenir vraiment bon dans ces techniques de thérapies imaginatives, mais n'avez personne avec qui vous entraîner, écrivez sur le côté d'une feuille, une liste complète de différents problèmes qui peuvent être posés par vos clients. Au milieu de cette même feuille, faites une liste d'endroits différents que les gens pourraient choisir comme scènes paisibles. Dans un coin de la feuille, décrivez différentes scènes qui

symbolisent une personne piégée, coincée, retenue, l'esprit encombré, ou encore limitée d'une certaine façon.

Maintenant, refaites le processus d'imagerie plusieurs fois, en prenant un élément de chacune de ces listes. Chaque fois que vous passez par le processus de transformation, où vous trouvez une manière de changer et d'améliorer la métaphore, pensez à quelque chose de nouveau. Aussi, de temps en temps, changez et ajoutez des choses à vos trois listes.

Dans cet exercice, il s'agit d'étendre et de renforcer votre imagination. Avec un peu de pratique, vous pourrez utiliser tout ce qui viendra au client sous hypnose.

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

[Chapitre suivant : Deuxième partie \(/tr/praticien-en-hypnose/films-interieurs/deuxieme-partie\)](#)



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