

Programme de certification en hypnose



Module 10

Autohypnose

Programme de certification en hypnose

Table des matières

Autohypnose	1
Méthodes d'autohypnose	1
Formuler les suggestions.....	2
Créer le script de vos suggestions	4
Exercice : Écrivez votre propre enregistrement d'autohypnose.....	5
Seconde technique d'autohypnose : Le discours interne.....	6
Script d'autohypnose – Augmenter la confiance en soi	7
Script d'autohypnose - Devenir un excellent hypnothérapeute	8
Pour conclure.....	10
Amélioration constante.....	10
Avant la session	10
Après la session	11
Communiquer avec les clients.....	11
Communiquer avec ceux qui ne sont pas des clients	11
Établissez des buts	13
Trouver une niche	13
Conclusion	13



Programme de certification en hypnose

Autohypnose

Nous en venons maintenant à parler d'autohypnose. L'autohypnose est un merveilleux outil de développement personnel. Il vous permet d'obtenir d'incroyables résultats dans votre propre vie, ainsi que dans celle des autres.

Vous pouvez l'enseigner à vos clients de façon à ce qu'ils continuent le processus de transformation une fois qu'ils ont quitté votre bureau. Vous pouvez utiliser l'autohypnose pour augmenter vos propres habiletés, votre influence et votre efficacité. Les techniques présentées dans cette section vous seront particulièrement utiles si vous souhaitez devenir un hypnothérapeute professionnel.

Nous avons tous besoin d'une « révision » mentale de temps à autre. Pour réussir à aider les autres, vous devez rester attentif, concentré, ingénieux et libre de toute limitation ou bagage personnel. De plus, vous devez aussi garder l'esprit clair et ne pas laisser votre travail avec un client avoir un effet négatif sur ce que vous faites avec les autres. En tant qu'hypnothérapeute, vous avez aussi besoin d'avoir confiance en vous. C'est un fait connu, le client ne réagira pas aux suggestions, si l'hypnothérapeute lui-même n'y croit pas.

Votre confiance en vous et en vos techniques influence beaucoup le niveau de réussite que vous obtiendrez en aidant les gens à créer des changements positifs. Et quelle meilleure façon de vous aider à développer les habiletés nécessaires, que d'utiliser ce processus sur vous-même pour obtenir des résultats positifs ?

L'autohypnose est aussi un excellent outil pour adopter un état mental et émotionnel puissant avant un événement important. Vous pouvez l'utiliser pour déclencher la confiance en vous, juste avant de demander une augmentation ou présenter des idées à un groupe. Quelqu'un qui se prépare à une rencontre sportive importante peut utiliser l'autohypnose pour se détendre, se concentrer et rester alerte pendant l'épreuve. Il existe de nombreuses applications possibles de cette technique dans votre vie.

L'autohypnose peut aussi bien s'utiliser comme procédé de méditation. Ceci s'adresse aux personnes qui veulent perdre l'habitude de penser de façon compulsive, qui veulent se détendre et être dans le moment présent. Cette compétence peut servir aussi à gérer ses émotions, à éliminer des sentiments désagréables, faciliter la guérison physique et réduire la douleur.

Enfin, l'autohypnose est un excellent outil pour aider à atteindre ses objectifs. Elle permet à quelqu'un de s'assurer que son comportement est aligné avec ses intentions. Elle lui permet également de générer les émotions positives qu'il désire vivre plus souvent.

Peu importe la manière dont vous prévoyez d'utiliser ces techniques, il vous faut certaines choses pour effectuer une session d'autohypnose efficace :

- 1 - Un coin tranquille où vous ne serez pas dérangé pendant au moins 20 minutes.
- 2 - Un endroit confortable pour vous allonger ou vous asseoir.
- 3 - Une attitude ouverte et réceptive.

Méthodes d'autohypnose

Nous allons évoquer deux techniques pour appliquer l'autohypnose avec succès. Quelle que soit la méthode utilisée, il vous faudra dans un premier temps établir un but bien défini et décider ce que vous souhaitez accomplir. Ce but doit être spécifique et mesurable. Rappelez-vous que le subconscient ne sait pas suivre de directives vagues. Il suit chaque suggestion à la lettre.

Programme de certification en hypnose

La première méthode exige que vous ayez un appareil pour enregistrer de façon à automatiser la partie suggestion de votre session. La seconde va permettre de réaliser des autosuggestions en temps réel, à travers le discours interne. Cette dernière technique permet, en l'absence d'un moyen d'enregistrement vocal, de pouvoir quand même réaliser des exercices qui seront à la fois bénéfiques et positifs.

Cependant, la première méthode est à préférer, car utiliser le discours interne demande un certain degré d'attention consciente de votre part. Cela rend difficile le maintien d'un état profond d'hypnose puisque vous devez vous rappeler les suggestions et les exécuter. Mais, vous pouvez tout de même utiliser cette technique si nécessaire. Cela vous demandera peut-être un peu plus d'entraînement pour bien y arriver.

Commençons avec la première technique d'autohypnose, celle avec laquelle vous devez utiliser un appareil pour enregistrer.

Formuler les suggestions

Sachez qu'il est essentiel d'écrire votre objectif de façon positive, c'est-à-dire de dire ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas. Par exemple :

« Je ne suis plus en surpoids » devient « J'atteins mon poids idéal de 70kg, avec 8 pour cent de matière grasse corporelle ».

« Je ne veux pas avoir peur » devient « Je me sens passionné, excité et enthousiaste vis-à-vis de la vie et chaque jour, je me sens encore mieux que la veille. »

Parlez de votre but final et de tous les petits accomplissements que cela prendra pour l'atteindre. Préférez les termes sensoriels riches. Rédigez vos suggestions de manière à ce qu'elles incluent ce que vous verrez, entendrez, sentirez, goûterez et toucherez. Pensez au type de personne que vous devez devenir pour atteindre votre objectif et décrivez-vous ainsi. Décrivez aussi les avantages que vous obtiendrez quand vous aurez ce que vous voulez. Comment votre vie va-t-elle changer ? Enfin, pensez à ce qui doit se produire pour qu'atteindre votre but devienne un résultat naturel de ces événements.

Pour franchir cette étape plus efficacement, vous pouvez utiliser ce qu'on appelle une carte mentale. Bien que nous verrons plus loin dans ce module le principe de la carte mentale ou « mind map », voici en quoi cela consiste. Écrivez d'abord votre objectif principal, au centre de la feuille et encerclez-le. À partir de ce cercle, tracez une série de lignes vers l'extérieur. À la fin de chaque ligne, écrivez ce que vous devez arriver à faire pour atteindre votre but. Ce seront vos mini-objectifs. Encerclez chacun d'entre eux et tracez à partir de chacun de ces cercles d'autres lignes vers l'extérieur, au bout desquelles se trouveront les tâches à accomplir pour atteindre vos mini-objectifs.

Après un moment, vous obtiendrez une liste complète de tous les sous-objectifs et tâches à accomplir pour pouvoir réaliser votre but. Il est important d'être consciencieux à cette étape, car vous voulez en effet couvrir autant d'aspects que possible pour atteindre le succès. De cette façon, vos efforts ne dérailleront pas à cause de défis et revers imprévus. En outre, mettre les choses sur papier est aussi une excellente manière de préparer le subconscient à réussir. L'écriture permet de stimuler votre imagination, de structurer vos idées et de les concrétiser.

Et de la même manière que vous ne formulez pas vos suggestions en termes négatifs, il y a certains mots qu'il est préférable d'utiliser. Il est bon d'user de termes auxquels vous réagirez d'une façon émotionnellement positive. Le subconscient est intuitif et fonctionne selon ce que vous ressentez par rapport à un sujet donné. Juste pour vous aider à démarrer, voici une courte liste de mots qui inspirent des émotions positives chez la plupart des gens :

Programme de certification en hypnose

- Paisible
- Joie
- Pouvoir
- Confiance
- Amour
- Beau
- Superbe
- Excitant
- Passionné
- Enthousiaste
- Calme
- Fantastique
- Incroyable
- Surprenant

Utilisez des mots qui vous font vous sentir bien, qui vous apportent de l'énergie, vous motivent et créent des idées positives dans votre esprit. N'hésitez pas à utiliser un dictionnaire de synonymes ou un livre de référence, si cela est nécessaire.

Maintenant, passons en revue des mots que vous devez éviter d'utiliser lorsque vous formulez vos suggestions d'autohypnose. Ce sont des mots à connotation négative qui auraient pour conséquences de vous enlever votre énergie, votre puissance, de limiter votre capacité de choix, ou qui vont simplement vous faire vous sentir mal.

- Ne ... pas
- Pas
- Stupide
- Impossible
- Sans espoir
- Embarrassé
- Culpabilité
- Honte
- Limitation
- Sale
- Pauvre
- Paresseux
- Jalousie
- Colère
- Rage
- Perdre
- Essayer de
- Devrait/devriez
- Difficile
- Éviter
- Il aurait fallu que...

Programme de certification en hypnose

Naturellement, il y a bien d'autres mots que vous pouvez ajouter à cette liste. Comprenez que le principe de base est d'éviter de créer des suggestions négatives, qui formulent le problème comme s'il était une partie de vous, ou qui vous enlèvent la possibilité de changer.

Créer le script de vos suggestions

Vous allez maintenant réaliser l'étape de suggestion de votre session d'autohypnose. Parlez à la « deuxième » personne lorsque vous enregistrez vos suggestions. Par exemple :

« (Votre nom), *tu es en bonne santé, fort et plein d'énergie* » au lieu de dire « *Je suis en bonne santé, fort et plein d'énergie.* » Rappelez-vous de formuler ce que vous voulez de façon positive et de parler au présent, comme si ce que vous voulez faire, être, ou avoir, est en train de se passer maintenant.

Décrivez les circonstances exactement comme vous voulez qu'elles soient, tout en expliquant comment cela changera votre vie. Employez des mots qui vous remplissent d'émotions positives. Pensez aussi à la manière dont ces changements affecteront d'autres domaines de votre vie. Soyez consciencieux. Précisez dans quelles conditions vous voulez que vos suggestions se réalisent. Vous devez en outre établir deux ou trois déclarations (ou thèmes centraux) qui décrivent votre objectif général. Assurez-vous de les répéter à plusieurs reprises dans votre script.

Soyez précis tout en laissant une marge de manœuvre à votre subconscient. Ce processus est plus effectif si vous n'essayez pas d'imposer quand et comment vous atteindrez les mini-objectifs qui vous mèneront à votre but principal. Rappelez-vous que lorsque nous pratiquons l'autohypnose, nous utilisons une partie de l'esprit qui en réalité, en sait bien plus que nous. Et enfin, examinez votre script et assurez-vous que ce que vous décrivez est vraiment ce que vous voulez.

Une fois que vous êtes satisfait de votre script, que vous estimez qu'il est chargé d'émotion et résonne profondément en vous, il est temps de vous entraîner à entrer tout seul en transe. L'exercice suivant vous apprendra comment parvenir à un état hypnotique profond, rapidement et sans aide.

La première partie de ce processus implique d'habituer votre esprit à entrer en transe. Utilisez un chronomètre ou une montre, pour enregistrer combien de temps cela vous prend pour faire cette première partie. De cette façon, vous aurez une idée du temps nécessaire pour atteindre un état de transe assez profond. Ensuite, lorsque vous enregistrerez le script de suggestion, laissez passer ce laps de temps avant de parler.

Avant d'utiliser l'autohypnose, vous allez préparer votre esprit à cette expérience. Vous pouvez réaliser cela grâce à une série de déclarations que vous vous ferez à vous-même, tout en y mettant la ferme intention de les rendre vraies. Ainsi, par exemple, alors que vous vous préparez à mener une session, voici le genre de discours interne que vous pouvez utiliser pour pré-encadrer l'expérience :

Je me prépare maintenant à utiliser l'autohypnose dans le but de_____ . Pour y parvenir, je vais entrer dans un état hypnotique pendant 20 à 30 minutes (les premières fois que vous ferez ce processus, vous vous habituerez seulement à entrer et sortir seul de l'hypnose. Donc, dans ces moments-là, vous pouvez sauter la dernière déclaration). Tous les sons normaux que j'entendrai dans l'arrière-plan m'aideront uniquement à entrer plus profondément en hypnose, à me détendre davantage et m'aideront à me concentrer encore plus sur les résultats que j'ai l'intention d'obtenir. Toutefois, si j'entends un bruit relatif à une certaine urgence, comme une alarme d'incendie ou du verre brisé, ou si je ressens qu'il y a un danger imminent, j'ouvrirai immédiatement les yeux et reviendrai à la pleine conscience éveillée, me sentant rafraîchi, détendu, alerte et tout à fait capable de me lever et de sortir de la pièce si cela est nécessaire.

Programme de certification en hypnose

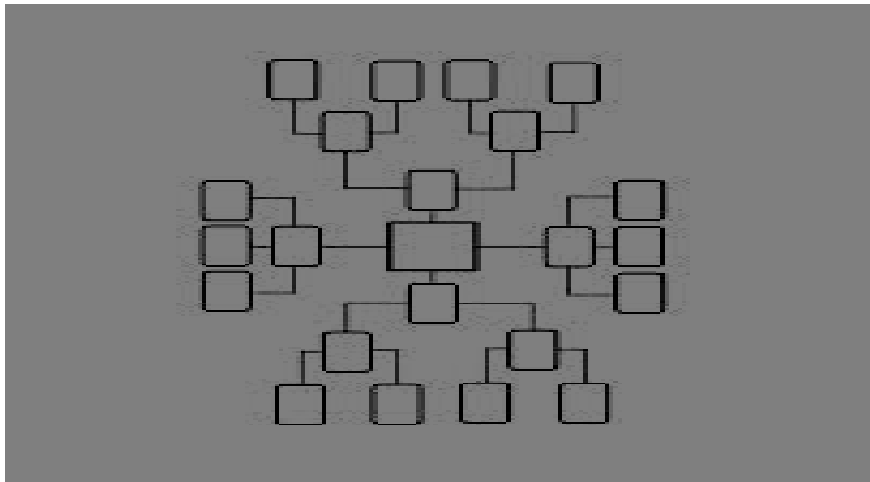
- Ensuite, vous allez fermer les yeux et prendre quelques inspirations profondes. Et pour cela, vous allez complètement remplir vos poumons d'air et retenir votre respiration pendant trois secondes. Lorsque vous expirez, imaginez simplement que toute tension, stress et inquiétude quittent votre corps. Faites cela trois fois.
- Ensuite, concentrez-vous simplement sur votre respiration. Suivez le mouvement de l'air alors qu'il passe par vos narines ou votre bouche, descend dans votre gorge, se répand dans vos poumons, puis est rejeté dans la pièce. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous aspirez des sensations de bien-être, de paix et de relaxation. Quand vous expirez, imaginez que vous rejetez le stress, l'inquiétude et la tension.
- Après un moment, vous sentirez que votre respiration devient plus profonde. Vous remarquerez aussi votre corps devenir très calme, immobile et détendu. C'est comme si vos bras, vos jambes, votre poitrine et votre tête devenaient très, très lourds. Vous pouvez même avoir l'impression de vous enfoncer profondément dans la surface sur laquelle vous êtes. Ou encore, c'est comme si votre corps devenait très léger, flottait même. Vous pouvez perdre toute sensation de votre corps et vous sentir comme si vous n'étiez que pure conscience, planant dans la pièce. Vous pouvez ressentir une sensation de fourmillements. Il y a bien des façons de ressentir que vous entrez en hypnose.
- Ensuite, vous allez vous mettre dans une scène imaginaire. Choisissez un endroit qui représente la paix et la relaxation pour vous. Vous allez utiliser ce lieu comme une métaphore qui vous permettra d'entrer dans des niveaux plus profonds de conscience. Donc, par exemple, vous visualisez une forêt ou un jardin, ou vous vous imaginez en train de vous promener le long d'une rivière, sur les rives d'un lac, ou en bord de mer. Et, alors que vous prenez ce chemin, vous vous sentez aller plus loin dans la relaxation. Vous pouvez imaginer vous asseoir quelque part et regarder le coucher du soleil. Alors que le soleil s'enfonce de plus en plus à l'horizon, vous vous sentez entrer plus profondément en hypnose. Ou bien, vous vous imaginez simplement dans un ascenseur ou en haut d'un escalier, comme nous l'avons déjà mentionné dans des chapitres précédents.
- Lors du processus d'approfondissement, vous allez compter dans votre tête de 10 à 1. Évidemment, cela symbolise aussi le processus d'entrer plus profondément en hypnose. Si vous êtes dans un ascenseur, vous pouvez regarder le numéro des étages, en haut ou à côté de la porte et voir les numéros diminuer alors que vous descendez. Lorsque vous avez atteint le rez-de-chaussée, ou le bout du chemin, vous serez dans un état profond et suggestif. Savourez cette expérience pendant quelques minutes puis, comptez dans l'autre sens, ouvrez les yeux et revenez à la pièce.

Vous pouvez pratiquer cet exercice plusieurs fois pour voir combien de temps cela vous prend en moyenne pour entrer en transe. Commencez ensuite à enregistrer vos suggestions en veillant à laisser assez d'espace libre dans l'audio avant de dicter.

Exercice : Écrivez votre propre enregistrement d'autohypnose

Vous allez maintenant écrire votre propre script de suggestions d'autohypnose. Prenez une feuille et dessinez une carte mentale ou « mind map » comme celui ci-dessous.

Programme de certification en hypnose



- Pensez à une partie de votre vie que vous aimeriez améliorer ou un objectif que vous voulez atteindre et écrivez-le au centre de votre carte mentale.
- Dans chacune des quatre cases, qui sont reliées au sujet principal, écrivez quelque chose à accomplir pour que votre objectif central devienne réalité. Disons par exemple que votre but principal est « d'obtenir un corps mince et musclé avec 10 % de matière grasse et un cholestérol à 180 mg/dl ». Eh bien, vos mini-objectifs peuvent être « manger une nourriture saine et nourrissante », « faire de l'exercice 5 fois par semaine », « participer à un programme de réduction du stress » et « augmenter votre activité physique de 50 % ».
- À partir de chaque sous-objectif, écrivez des tâches et des comportements spécifiques pour y parvenir. Donc, en partant de « faire de l'exercice 5 fois par semaine » vous obtenez « marcher 30 minutes tous les matins au réveil », « faire de la natation après le travail le lundi, mercredi et vendredi », etc. « Manger une nourriture saine et nourrissante » devient « boire 10 verres d'eau par jour » ou « manger 30 % de fruits et de légumes verts à chaque repas ». Écrivez plusieurs activités spécifiques pour chaque sous-objectif.

Vous avez maintenant une liste complète de suggestions à mettre dans votre script. L'objectif principal et les sous-objectifs sont les thèmes que vous allez répéter pour établir une série de suggestions. Les comportements et les activités spécifiques sont les suggestions elles-mêmes.

Souvenez-vous de tout exprimer de façon positive, lorsque c'est possible, d'ajouter des détails sensoriels riches entre les suggestions, de parler à la deuxième personne et d'expliquer comment votre vie va changer comme si cela est en train d'arriver.

Seconde technique d'autohypnose : Le discours interne

Venons-en à présent à la deuxième méthode, celle qui délivre des suggestions hypnotiques grâce au discours interne. Vous allez encore vous entraîner à entrer en hypnose, comme dans l'exercice précédent. Toutefois, lorsque vous formulerez vos suggestions, vous condenserez le script entier à un maximum de huit déclarations, dont vous pourrez facilement vous rappeler. Écrivez-les et relisez-les, peut-être une vingtaine de fois avant de tenter faire le travail. Cela fera jaillir dans votre esprit cette séquence de suggestions, encore et encore, comme une chanson qui resterait « coincée » dans votre tête. Notez mentalement que

Programme de certification en hypnose

vous laisserez ces suggestions continuer à tourner en boucle à l'arrière de votre tête, jusqu'à ce que ce soit le bon moment d'agir.

Maintenant, mettez-vous en état d'hypnose, grâce à la méthode décrite. Une fois que vous avez passé le stade du processus de visualisation et d'approfondissement, laissez la séquence de suggestions émerger des recoins de votre subconscient. N'essayez pas de les forcer ni de les analyser. Laissez simplement les instructions circuler dans votre esprit, puis essayez de visualiser et de vivre ces suggestions comme si elles étaient vraies. Voyez-vous ou imaginez-vous jouer dans les scénarios que vous décrivez.

Après 10, 15 ou 20 minutes, comptez simplement à rebours et ramenez-vous à un état de conscience éveillée.

Si vous voulez, vous pouvez ancrer cet état hypnotique avec un déclencheur physique, comme appuyer deux doigts l'un contre l'autre. De cette manière, vous pouvez initier la phase de suggestion très rapidement après avoir commencé vos sessions.

Vous trouverez ci-dessous deux exemples de scripts que vous pouvez enregistrer pour l'autohypnose.

Script d'autohypnose – Augmenter la confiance en soi

Et maintenant que tu es profondément détendu et calme, ton esprit est totalement ouvert à ces suggestions. Quoi que tu aies pu croire dans le passé, quoi que tu aies fait avant, tout ce que je dis à partir de maintenant, devient la totale réalité pour toi.

Tu as fait beaucoup de choses dans ta vie, cela signifie qu'une partie de toi sait déjà comment réussir. Et à partir de maintenant, tu vas permettre à cette partie de toi de s'exprimer dans tout ce que tu penses, tout ce que tu ressens, fais et dis.

Lorsque tu es avec d'autres, tu es sûr de toi, posé et charismatique. Tu projettes une énergie positive qui sort de toi et rayonne sur ton environnement. Lorsque tu entreprends une nouvelle tâche, tu es absolument certain de ta capacité à acquérir les ressources, les habiletés ou les talents nécessaires pour la mener à bien.

C'est parce que tu te sens plus sûr de toi chaque jour. À ton réveil, toutes tes réussites passées viennent inonder ton cerveau et tu te sens plein d'énergie, revitalisé et enthousiaste de commencer une nouvelle journée. Et juste avant de t'endormir, tu te rappelles tout ce que tu as bien fait dans la journée et tu te sens merveilleusement bien, en sachant que tu auras encore de meilleurs résultats à l'avenir.

Tu as le plaisir de découvrir à quel point tu as confiance en toi, et tu te rends compte à quel point cette confiance a des effets bénéfiques sur ta vie. Parce qu'à des niveaux plus profonds, tu es déjà un être calme, spontané, confiant et heureux. Et tu as tout ce qu'il te faut pour exprimer tes talents innés d'une façon qui est bénéfique pour toi-même et pour les autres.

Tu te sens et tu deviens plus sûr de toi chaque jour. Tu as de l'assurance, tu es positif et tu projettes une attitude de succès autour de toi. Tous les jours, tu te tiens d'une manière qui illustre la réussite. Tu parles clairement et avec éloquence à chaque occasion, de façon naturelle et sans effort, en projetant ta voix exactement à la bonne distance.

Tout ce que tu as accompli dans le passé, que ce soit marcher, parler, conduire une voiture, emménager seul, toutes ces expériences réussies sont des ressources dans lesquelles tu puises. Chacune d'entre elles est une goutte dans ton puits interne de confiance en toi. Maintenant, le niveau de l'eau monte, monte et est prêt à déborder et se déverser sur tout ce que tu fais et sur tout ce que tu souhaites réaliser.

Programme de certification en hypnose

Et tu sais que c'est vrai parce que tu es ici aujourd'hui. Tu es né pour réussir. Tu es né pour gagner. Et tu vas continuer à gagner, chaque jour, te sentant plus confiant et plus sûr de ton droit inné à la réussite dans chaque aspect de ta vie.

Script d'autohypnose - Devenir un excellent hypnothérapeute

En tant qu'hypnothérapeute, tu disposes d'une abondance d'informations que peu de gens connaissent. Tu connais les avantages que quelqu'un peut obtenir lorsqu'il entre dans une transe profonde. Et tu peux l'expérimenter maintenant, à ta manière, en entrant profondément à l'intérieur de ton esprit et en te rendant compte qu'utiliser les outils que tu découvres ici, c'est simplement permettre à ton subconscient de parler pour toi.

Il s'agit de lâcher prise et de faire confiance à ton inconscient. De façon à ce que, lorsque tu commences à entendre cette petite voix critique qui te parle dans ton esprit, tu tournes juste le bouton du son au plus bas, tandis que les parties imaginatives et créatrices qui jaillissent de toi, s'expriment pleinement. Et, alors que cela t'arrive, tu te vois faire de l'hypnose de façon élégante et efficace. Et tu retires simplement ta conscience de ton corps, pour observer comment les mots, les mouvements et les gestes tout à fait parfaits sortent de toi, d'eux-mêmes, naturellement.

Parce que, lorsque tu pratiques l'hypnose, cela est très utile d'aller profondément à l'intérieur de toi, dans un endroit où instinctivement tu sais davantage que ce que tu penses savoir déjà. Parce que, lorsque tu te détends et que tu entres profondément dans une transe, la connaissance de ton inconscient est bien plus vaste que ce que ton conscient ne pourra jamais percevoir.

Car tu possèdes un énorme réservoir de talents, de compétences et d'habiletés pour changer, évoluer et t'ajuster, à un moment ou à un autre, à toute réaction que les clients peuvent avoir. Alors que tu te détends et que tu lâches prise, tu permets à cette partie de toi - qui rêve d'utiliser son imagination illimitée pour créer la parfaite combinaison de mots, de phrases et de comportement - d'obtenir les résultats que tu désires.

Parce que, même si tu m'entends maintenant, ton inconscient est en train de créer une nouvelle sorte de transe, conçue spécialement pour toi, afin de te permettre d'influencer puissamment l'esprit des autres. Et tu entres simplement dans un état profond et relaxant de paix et de tranquillité qui déclenche automatiquement des images, des sons et des sensations. Ils révèlent, d'une façon que tu comprends, juste les bons fragments d'informations dont ton client a besoin pour réussir.

Et tandis que tu t'améliores à influencer le comportement des autres, et que tu considères cela pleinement, tu peux entrer totalement dans cet espace où se trouve tout ce que tu sais, tout ce que tu apprends et tout ce que tu comprends au cours de ta vie.

Et, alors que tu commences à compter de plus en plus sur ton inconscient, cela devient facile de voir que tes clients possèdent eux aussi des talents, des habiletés, des compétences et des ressources, auxquelles ils n'ont pas encore trouvé le moyen d'accéder au niveau conscient. Et, tandis que tu réalises cela, maintenant, cela te permet de faire sortir de l'intérieur de toi, les clés qui déverrouillent leur plus grand potentiel.

Parce que, lorsque tu sais que les clients peuvent changer, grandir et évoluer, cette connaissance elle-même transparait dans tout ce que tu dis et fais. Même actuellement, tu peux imaginer un autre hypnothérapeute, que tu admires et respectes, travailler avec un client. Et ce client peut te paraître familier ou non. En fait, il se peut que ce soit quelqu'un qui vienne à ton bureau un jour, désirant recourir au pouvoir de l'hypnose grâce à toi, avec toi.

Programme de certification en hypnose

Et cet hypnothérapeute que tu vois, est peut-être quelqu'un que tu as déjà vu ou entendu. Ou c'est peut être un personnage sur lequel tu as lu un livre ou que tu as vu dans un film. Ou peut-être encore c'est quelqu'un que tu as simplement imaginé.

Et tandis que tu regardes cet hypnothérapeute talentueux de loin, tu peux voir comment son bureau est aménagé et décoré, tu peux apprécier les différents meubles, les ornements et les couleurs des murs, s'il est debout ou assis, et comment il se place par rapport au client. Et, tout en notant ces détails, tu peux juste observer la façon dont cet hypnothérapeute utilise le langage corporel, à quelle vitesse il établit un rapport avec son client et se synchronise avec lui, dans un flux égal et ininterrompu de coopération.

Et tu remarques avec quelle facilité cet hypnothérapeute communique d'abord avec le client à son propre niveau. Puis, de façon élégante et efficace, comment il amène son client à découvrir d'incroyables ressources internes et de puissants états d'esprit. Et tu remarques comment l'hypnothérapeute projette une sensation de calme, de bien-être et de confiance dans la capacité du client à créer le changement.

Tu observes comment cette personne qui a besoin d'aide reçoit le message et l'accepte au niveau de son inconscient, comme si tu pouvais, littéralement, voir un rayon de lumière allant de l'hypnothérapeute au client, et lui transmettre une attitude d'attente positive, durant toute la session. Et tu remarques qu'à un moment, le client se rend compte qu'il a, à sa disposition, une énorme réserve de potentiel qu'il n'a jamais exploitée, et qu'il a la capacité de changer et d'apprendre, rapidement, facilement et naturellement.

Et tu as peut-être une idée des phrases et des mots spécifiques que ce grand hypnothérapeute utilise pour transmettre son message. Tu peux simplement ajuster ton attention pour entendre les distinctions dans le ton, la vitesse et le rythme de sa voix pour commencer à ressentir comment les choses sont dites, jusqu'à ce que le message devienne clair et distinct.

Et tu peux prendre quelques instants pour simplement observer ce qui se passe, absorber tous les petits détails, voir comment cet hypnothérapeute agit et utilise son art.

(PAUSE)

Maintenant, imagine que tu flottes jusqu'à l'endroit où se trouve cet hypnothérapeute et que tu pénètres dans son corps. Remarque comment tu perçois tout différemment. Et en voyant les choses à travers ses yeux, soit attentif à ce que tu peux voir et aux réactions subtiles que tu observes dans le comportement du client. Et, en écoutant à travers les oreilles du maître hypnothérapeute, tu entends maintenant toutes sortes de nouveaux bruits, les changements dans la voix du client et dans sa respiration, ils correspondent aux schémas qui commencent à changer.

Tu sens en même temps comment ta propre respiration a changé. Tu ressens tout à l'intérieur de toi, alors que tu vas dans cet endroit paisible, où ton attention se concentre fortement sur ce que le comportement du client t'indique. Et tu connais la meilleure façon de réagir.

Petit à petit, tu te sens aller de plus en plus profondément, jusqu'à la bonne sorte de transe, celle où la parfaite séquence de mots et de phrases émerge simplement de toi, venue d'un endroit qui sait plus que tu n'imagines, une partie de toi qui a accès à un nombre infini d'idées utiles.

Comme un ruisseau d'eau qui s'écoule de façon ininterrompue, contournant élégamment les rochers, les brindilles et divers obstacles change de forme et s'adapte, facilement, sans effort et sans hésitation. Et tu remarques comment toi, en tant que maître hypnothérapeute, tu es en ce moment en train de puiser dans ton vaste et profond réservoir interne de connaissances, pour créer des réalités nouvelles et plus puissantes dans l'esprit de ton client.

J'aimerais maintenant que tu prennes quelques instants pour vivre cette expérience, la vivre pleinement dans tes pensées, tes émotions, tes actions. Et en faisant cela, absorbe simplement les habiletés, la façon de penser, le comportement et l'attitude d'un maître hypnothérapeute à l'œuvre.

Programme de certification en hypnose

Et remarque comment c'est d'avoir un cabinet qui réussit, avec une clientèle qui arrive à la porte sans discontinuer. Chaque client a des expériences différentes, des antécédents et des soucis uniques. Remarque comment tu t'ajustes aux besoins de chacun, facilement, automatiquement et naturellement. Et par moments, il se peut que tu ne saches pas exactement quels mots employer. Et c'est parfaitement acceptable.

Parce que tu continues à te sentir calme, à l'aise et détendu, avec une sensation d'excitation lorsque tu es sur le point de découvrir ce qui va sortir juste après de ta bouche. Et, tandis que tu lâches simplement prise et explores les manières avec lesquelles de nouveaux schémas émergent spontanément, tu sais que tu peux compter sur ton inconscient pour créer un changement, instinctivement, qui vient lorsque tu te connectes au réservoir infini de ressources internes que tu possèdes.

Pour conclure

Vous êtes maintenant en possession d'un ensemble de techniques puissantes pour créer un changement mental profond auprès des individus qui en expriment le besoin. Vous avez appris comment utiliser ces outils pour obtenir un succès maximal lorsqu'il s'agit d'aider les gens à atteindre leurs buts. Toutefois, travailler en tant qu'hypnothérapeute professionnel demande plus que la maîtrise d'une série de techniques. Si vous voulez en faire votre profession, vous devez aussi maîtriser l'art d'attirer les clients et de les conserver. Voyons un peu certaines des choses que vous pouvez faire pour réussir dans cette profession.

Amélioration constante

Si vous voulez réussir, alors il est essentiel de vous améliorer constamment, car la plupart de votre marketing se fera par les résultats que vous obtiendrez avec vos clients. Il faut que lorsque les personnes quittent votre bureau, elles parviennent vraiment à dépasser le problème pour lequel elles sont venues vous consulter.

C'est facile de donner à quelqu'un un petit sursaut rapide de motivation, ou de lui donner une sensation profonde de relaxation. Mais le changement doit durer, pour qu'il soit considéré comme une réussite. Et ce succès vous entraînera bien plus loin, à long terme, que n'importe quel plan marketing élaboré.

En substance, votre travail est de changer ce que vit votre client au quotidien. C'est pour cela qu'affiner et améliorer vos compétences est essentiel pour devenir un grand hypnothérapeute. Plus vous devenez compétent à utiliser les outils que vous avez acquis et à vous ajuster aux réactions de vos clients, plus les résultats que vous obtiendrez seront bons.

Avant la session

Peu de personnes viennent vous voir sans contact préalable. Donc, lorsque vous savez que quelqu'un va venir, faites en sorte d'en apprendre le plus possible sur lui avant sa venue. Lors du premier contact, qui se fait habituellement par téléphone, ouvrez un dossier avec le nom du client et le problème présenté. Posez plusieurs questions et écrivez les réponses.

Écoutez le ton employé et le choix des mots. Notez s'il met de l'emphasis sur certains mots ou au contraire s'il marmonne. Faites attention aux choses qui sont dites et semblent déclencher une réaction émotionnelle. Tous ces indices peuvent vous donner des informations importantes sur la manière de structurer la session de thérapie.

Programme de certification en hypnose

Après cet appel, commencez à penser quelles stratégies vous allez utiliser lors de la venue de votre client. Envisagez aussi les méthodes avec lesquelles vous pourriez aller chercher l'information manquante qui vous permettra d'avancer. Faire tout cela vous aidera beaucoup à obtenir de bons résultats.

De plus, vous aurez une approche hautement ciblée, en sachant ce que vous voulez faire et quand le faire. Cela ajoutera à la confiance qu'aura votre client dans votre professionnalisme, votre savoir-faire et votre niveau de compétences.

Après la session

La plus grande partie de votre apprentissage provient de la période qui suit votre formation formelle et votre certification. Une fois votre client parti, passez la session en revue. Si vous avez un autre client tout de suite après, prenez simplement quelques notes que vous regarderez plus tard. Vu la personnalité et le problème de votre client, demandez-vous ce qui a et ce qui n'a pas marché.

Faites un enregistrement vidéo ou audio de chaque session et passez-le aussi en revue. Tout en écoutant ou visionnant, notez quels mots et quelles techniques connectent vraiment avec le client. Voyez aussi si vous avez ou non créé un rapport, et ce que vous auriez pu faire pour améliorer ce lien. Entraînez-vous et vous découvrirez que vos propres questions vous donneront des informations encore plus précieuses.

Communiquer avec les clients

Il y a un élément-clé duquel bien des gens passent à côté lorsqu'ils débutent dans ce domaine : les clients peuvent vous parler sous hypnose. Dans plusieurs des scripts proposés, il y a des moments où l'hypnothérapeute démarre un dialogue avec son sujet.

Bien sûr, vous pouvez toujours utiliser un style d'hypnose direct et autoritaire si vous le désirez. Toutefois, si vous n'avez pas assez d'informations sur le problème du client, engager une conversation avec lui peut être l'un des meilleurs moyens pour découvrir des informations utiles et l'aider à atteindre ses objectifs.

Communiquer avec ceux qui ne sont pas des clients

Une des erreurs souvent commises par les nouveaux hypnothérapeutes, c'est de garder secret ce qu'ils font. Il existe bien des raisons à cela. L'hypnose est encore mal comprise et passe souvent pour une sorte de supercherie. À cause de cela, vous pouvez ressentir une sorte de résistance interne lorsque vous parlez de ce que vous faites.

En outre, les gens que nous connaissons sont habitués à nous cataloguer dans un rôle particulier. Il est parfois difficile de se réinventer. Si vous avez ce genre de conflit interne, alors faites le nécessaire pour le régler au plus vite.

Vous pouvez utiliser certaines des techniques décrites auparavant, pour vous y aider. Mais il faut que vous vous forciez à dépasser ce malaise. Vous devez vous habituer à parler d'hypnose quand c'est approprié, dans des groupes, des réseaux, lorsque vous pénétrez dans un endroit complémentaire au vôtre, même aux gens dans la rue si les circonstances s'y prêtent.

Disons que vous êtes à une soirée networking et que quelqu'un vous dise : « Bonjour, je m'appelle Jeanne. Je suis attachée de presse pour les éditions Anselme, au coin de la rue. » Vous vous pouvez répondre par :

Programme de certification en hypnose

« Ravi de vous rencontrer. Je m'appelle _____ et je suis facilitateur de changement personnel ».

Il est tout à fait probable que ce genre de commentaire pique la curiosité de vos interlocuteurs. Donc, si la personne vous répond : « Ah ! Ça a l'air intéressant. Dites m'en plus », au final, cela vous ouvre une porte et vous pouvez lui parler de votre service et de vos compétences.

Bien sûr, il arrivera des fois où vous tomberez sur un incrédule. Mais ce n'est pas grave. Car la plupart des gens qui critiquent l'hypnose n'en connaissent pas grand-chose. Faites vos devoirs – peut-être recherchez quelques faits réels – et vous vous en sortirez très bien.

En tous les cas, ne soyez jamais sur la défensive. Rappelez-vous que vous êtes l'expert, quelqu'un qui peut aider les autres à acquérir plus d'information. Et vous devez d'aligner votre attitude sur cette idée-là. Vous pouvez au départ valider le commentaire de votre attaquant sans être d'accord. Puis, posez des questions au sceptique, de manière non agressive, afin qu'il révise sa déclaration ou tout du moins qu'il étudie la question sous un autre jour.

Donc, si quelqu'un vous dit : « Oh ! Je ne crois pas à ces choses. Personne ne va me contredire quand je dis que ces gens sur scène ne savent pas qu'ils caquettent comme des poules et font d'autres idioties. » Vous pouvez répondre :

Oui, je comprends parfaitement. Si vous regardez la façon où l'hypnose est présentée dans les films et les spectacles, on dirait que c'est une sorte de technique mystique pour contrôler le cerveau. Dites-moi, avez-vous déjà rêvassé ou conduit quelque part sans vous rappeler une partie du trajet ?

Oui, bien sûr.

Eh bien, vous avez déjà fait une expérience d'hypnose. On ne l'appelle pas comme ça, parce que nous faisons cela tous les jours, plusieurs fois, et sans nous en rendre compte.

Non seulement vous avez dilué l'attaque, mais vous avez accompli quelque chose de bien plus important - vous avez entamé une conversation sur l'hypnose. Cette conversation a lieu à voix haute ou dans l'esprit de vos interlocuteurs. Mais il est vraisemblable que l'incrédule ou un autre dans le groupe vous posera d'autres questions. Par exemple : « Mais c'est quoi l'hypnose vraiment ? » ou encore « Que voulez-vous dire quand vous parlez d'entrer en hypnose dans la journée ? »

Vous pouvez maintenant vous lancer dans un mini discours pré-hypnotique. Vous pouvez même faire une brève démonstration. C'est très facile d'intéresser de nombreuses personnes de cette manière. Et juste quand vous avez vraiment piqué leur intérêt, qu'ils sont suffisamment intrigués ou que vous avez fait une formidable démonstration de phénomène hypnotique, vous vous retirez avec grâce.

Vous terminez en disant : « C'est vraiment formidable ce qu'une personne peut apprendre à faire en puisant dans les incroyables pouvoirs de son esprit. Mon site web est plein d'informations intéressantes et il y a un livre électronique gratuit qui vous montre comment atteindre vos buts les plus importants grâce à l'hypnose. C'est vraiment intéressant, vous verrez. Et merci d'avoir demandé (en s'adressant au sceptique). »

Que s'est-il passé ? L'incrédule ne vous a rien demandé. Mais au lieu de l'embarrasser, vous avez simplement suggéré qu'il cherchait plus d'informations et vous le félicitez de l'avoir fait. On aime bien être reconnu et récompensé et donc, probablement cette personne vous soutiendra et vous dira que c'était une bonne démonstration.

Et ce que vous avez fait, c'est aussi de générer de l'intérêt et éveiller la curiosité des gens. Au moins une personne, peut-être plus, vous demandera probablement votre carte de visite, comment vous contacter ou si l'hypnose peut aider avec une certaine sorte de problème.

Programme de certification en hypnose

Établissez des buts

Tout comme vous voulez établir un objectif général pour chaque session, vous voulez faire de même pour votre entreprise. Vous devez savoir où vous allez. Il existe bien des variables qui peuvent vous empêcher de réussir. En établissant un objectif, vous savez quand vous vous approchez de votre but. Vous êtes également capable d'ignorer les distractions.

Trouver une niche

Une des façons de rendre votre entreprise très profitable, c'est d'en faire de la publicité auprès d'une clientèle très ciblée. Vous pouvez toujours recevoir des clients pour toutes sortes de problèmes. Mais dirigez votre effort de communication vers un groupe à la fois spécifique et relativement petit. Laissez-moi vous expliquer en quoi c'est une excellente idée.

Disons que vous vivez dans une ville de taille moyenne, avec une population d'environ 500 000 habitants, qui connaît une augmentation de 2 pour cent par an. Nous allons aussi présumer que 3 pour cent de ces gens iront voir un hypnothérapeute cette année, soit 15 000 personnes. Un grand pourcentage cherchera à se libérer de mauvaises habitudes, guérir de phobies ou encore surmonter le malaise social. Mais supposons que 750 personnes, juste 5 pour cent du groupe entier, ont un problème avec quelque chose comme la prise de parole en public.

Vous avez le choix. Soit vous communiquez en tant que généraliste - sans vous différencier des autres hypnothérapeutes - qui traite absolument tout et doit partager le nombre de clients avec 30 autres praticiens dans la région. Soit, vous vous spécialisez dans la prise de parole en public, et obtenez presque 100 pour cent des gens qui cherchent à résoudre ce problème en particulier, c'est-à-dire environ 750 personnes.

Multipliez par un coût modeste de 60 euros la session, cela vous amène à plus de 42,000 euros par an – juste pour un genre de client. Et souvenez-vous, vous pouvez récolter aussi des sommes supplémentaires en proposant des audios, des livres électroniques et des ateliers. Vous voyez comment, avec un peu de stratégie et de travail, vous pouvez générer un très bon revenu ?

Nous offrons d'ailleurs des formations spécialisées dans le sevrage tabagique, l'amaigrissement, ou la gestion de la douleur. Elles couvrent en profondeur trois des problèmes principaux pour lesquels les gens viennent voir un hypnothérapeute.

Conclusion

Félicitations ! Très bientôt, vous obtiendrez le titre d'hypnothérapeute professionnel certifié. Cela a été une aventure merveilleuse et passionnante, qui vous a donné les outils nécessaires pour tailler votre propre chemin vers le succès dans cette industrie en pleine expansion, tout en étant au service des autres.

Vous avez appris des méthodes pour induire une transe adaptée à chaque personne que vous rencontrez. Vous avez appris des techniques pour puiser dans l'imagination de vos clients et créer des changements puissants aux niveaux les plus profonds de la pensée. Vous avez appris comment établir une session pour obtenir un impact maximal en recueillant des informations de qualité et en pratiquant un solide discours pré-hypnotique.

Programme de certification en hypnose

Vous saisissez maintenant la différence entre les clients analytiques et non analytiques, et comment aborder chacun des deux états d'esprit. Vous disposez d'un protocole pour les sessions multiples afin d'aider les clients éprouvant des difficultés à plusieurs niveaux. Vous savez réaliser un certain nombre de techniques afin de convaincre les clients qu'ils sont bien sous hypnose.

Vous disposez d'un modèle d'hypnose conversationnelle pour effectuer un changement métaphorique, rapidement et facilement. Vous comprenez les principes de suggestion directe et possédez des scripts conçus pour résoudre les problèmes les plus fréquents chez vos clients. Vous avez appris à vous servir des signaux idéomoteurs afin d'obtenir des données vraies, honnêtes et sans filtre de l'inconscient de vos clients.

En outre, vous avez un format pour utiliser l'autohypnose dans votre vie ou comme support de thérapie à enseigner à vos clients. Vous savez maintenant comment aider les individus à résoudre rapidement des schémas de comportement dysfonctionnel, avec lesquels ils luttent peut-être depuis des années.

Les techniques décrites dans ce cours sont conçues pour donner à vos clients des résultats rapides et durables. En tout, vous possédez dorénavant une base complète pour appliquer l'hypnothérapie professionnelle.

Mais ce programme est bien plus qu'un large éventail de techniques dans votre boîte à outils. Il s'agit plutôt de vous donner les moyens de vraiment mettre en pratique ce que vous avez appris. En faisant vos exercices, en répétant les scripts, vous allez acquérir la confiance en vous nécessaire qui ne vient que lorsqu'on perfectionne son art et que l'on a un large éventail d'options.

Bien sûr, le vrai apprentissage sera dans les interactions avec vos collègues, vos amis, votre famille et vos clients. Rien ne remplace l'application dans la vraie vie. Alors, allez-y et commencez à hypnotiser les gens. Vous n'avez rien à perdre et tout à y gagner. Les outils que vous possédez sont des clés qui ouvrent sur un avenir plus grand et plus brillant ; maintenant, tout dépend de vous.

Nous vous souhaitons une vie pleine de réussite. Bonne chance !