

Programme de certification en hypnose



Module 1

Bienvenue dans
le monde de
l'hypnothérapie
professionnelle

Programme de certification en hypnose

Table des matières

Introduction	1
Comment utiliser ce programme.....	1
Le pouvoir de la parole.....	1
Le langage influence la pensée	1
La parole influence notre physiologie.....	2
Exercice : L'effet de la parole sur la physiologie	2
La parole influence les émotions	3
Le langage ininterrompu	3
Connecteurs de phrases.....	4
Tout assembler	4
Exercice : Le flot ininterrompu d'idées	5
Guider.....	5
Mots en rapport avec la transe	6
Exercice : Les mots liés à la transe.....	7
Le temps	7
Exercice : Ajouter le temps à l'équation	9
Parler en rythme	9
Exercice : Parler en rythme	11
S'exprimer de façon congruente	11



Programme de certification en hypnose

Introduction

Bienvenue dans notre programme de certification en hypnose. Dans ce cours, vous apprendrez tout ce qu'il vous faut pour réussir en tant qu'hypnothérapeute. L'hypnose est devenue une façon de plus en plus populaire d'alléger bien des conditions pathologiques. Autrefois considérée comme le travail d'escrocs et de charlatans, l'hypnose est maintenant largement acceptée par la communauté scientifique comme une intervention thérapeutique efficace.

Ce cours vous enseignera les outils et les techniques de l'hypnose. Mais pratiquer l'hypnose implique bien plus qu'apprendre un ensemble de connaissances mécaniques et techniques. En effet, l'hypnose n'est pas une compétence théorique, mais bien un art qui s'acquiert par la pratique et l'expérience.

Notre rôle est donc de vous aider à dépasser la simple connaissance extérieure de l'hypnose, pour l'intégrer dans votre être le plus profond. Ce n'est qu'après avoir atteint ce stade-là que les techniques et les principes que vous aurez appris feront naturellement partie de votre vie.

Comment utiliser ce programme

L'hypnose est un sujet très vaste et complexe. On peut l'étudier pendant des années sans venir à bout du sujet. Mais, comme toute compétence, elle peut être maîtrisée si vous procédez par étapes. C'est pour cette raison que notre formation est divisée en plusieurs parties.

Apprenez les principes enseignés dans ce cours, et ne vous inquiétez pas si vous ne comprenez pas tout du premier coup. Le subconscient, la partie la plus profonde de votre esprit, le fera éventuellement pour vous. Continuez seulement à ajuster ensemble toutes ces petites parties, morceau par morceau, jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles. Le but est que non seulement vous sachiez quoi faire, mais aussi pourquoi vous le faites. Voilà le chemin qui mène à la maîtrise.

A présent, commençons par examiner les principaux outils qu'un hypnothérapeute doit posséder.

Le pouvoir de la parole

L'outil principal d'un hypnothérapeute est la parole. Les personnes vont voir un hypnothérapeute pour qu'il les aide à accomplir des changements souvent importants dans leur vie. Or tout ce que vous allez mettre en œuvre pour les aider, tient dans le pouvoir des mots que vous employez.

Ne doutez donc pas du pouvoir qu'a la parole pour influencer la manière dont les gens pensent, ressentent et agissent. Dans cette section, nous explorerons certaines façons dont les mots peuvent changer la réalité interne et externe des individus.

Le langage influence la pensée

Nous avons tendance à croire qu'une personne a une idée, la traduit en langage, puis l'exprime avec des mots. Toutefois, le langage, loin de venir après la pensée, l'accompagne et l'influence très souvent.

Par exemple, si je vous disais, à ce moment même, de ne pas penser à un chat noir, vous ne pourriez pas empêcher cette image de « jaillir » dans votre esprit. De la même façon, avez-vous déjà essayé d'empêcher quelqu'un de dire quelque chose d'inapproprié ou de révoltant, parce que vous ne vouliez pas « voir » une

Programme de certification en hypnose

image de ce qu'il décrivait ? Pourquoi agissons-nous ainsi ? Parce qu'instinctivement, nous savons tous que les paroles des autres influencent nos pensées.

L'hypnose sert donc à concentrer l'esprit de quelqu'un en un point précis, ce qui l'amène à explorer des idées et des mondes de possibilités jamais examinés auparavant. Quelle meilleure façon pour le faire que d'utiliser la parole ?

En réalité, nous employons tous le même procédé depuis que nous avons appris à parler. Quand nous racontons à quelqu'un un événement que nous avons vécu, nous utilisons un vocabulaire destiné à créer une image dans l'esprit de cette personne. Nous utilisons les mots comme un moyen de faire ressentir à notre interlocuteur ce que ce nous vivions à ce moment-là.

Au fond, nous sommes tous hypnothérapeutes. Nous utilisons la parole pour influencer les idées, les sensations et les actions des autres. Pour la plupart d'entre nous, ce processus est purement instinctif et se fait un peu au hasard. Nous faisons de notre mieux pour communiquer et persuader les autres, mais n'avons pas les outils adaptés pour réussir à grande échelle.

En tant qu'hypnothérapeute, vous posséderez des techniques, des stratégies et des schémas de langage précis pour offrir aux autres de nouvelles perspectives et les aider à dépasser leurs idées limitantes. Les pensées amènent des émotions qui, au final, déterminent ce que nous faisons. Si vous développez l'habileté de choisir ce sur quoi votre interlocuteur doit placer son attention, alors vous aurez la clé pour modifier son comportement.

La parole influence notre physiologie

La parole influence aussi ce qui se passe dans notre corps. Vous êtes probablement en train de vous dire : « Hé ! Minute ! Comment les mots peuvent-ils influencer les opérations physiques de mon corps ? » Ce concept n'est pas une sorte d'idée métaphysique bizarre, mais un véritable phénomène, reconnu par la communauté scientifique.

Nous savons maintenant que les mots influencent les pensées. Puisque les pensées trouvent leur origine dans le cerveau, qui contrôle le corps, il ne faut pas un grand effort pour voir comment ce que nous disons, nous touche aussi au niveau physiologique. Nous pourrions vous donner d'innombrables exemples pour vous le prouver. Mais faisons plutôt l'exercice suivant. Il vous aidera à clarifier ce concept.

Exercice : L'effet de la parole sur la physiologie

- Asseyez-vous sur un siège confortable, les pieds à plat sur le sol. Vous pouvez poser vos bras sur les accoudoirs ou sur vos cuisses.
- Trouvez un point sur une de vos mains et concentrez votre regard sur ce point. Concentrez vos yeux entièrement sur cet endroit, et sur cet endroit seul, sans vous laisser distraire par quoi que ce soit d'autre.
- Dans votre esprit ou à voix haute, répétez plusieurs fois les mots « plus léger ». Concentrez-vous sur ce point et continuez à répéter « plus léger » encore et encore. Pensez aussi à ce que ces mots veulent dire à l'intérieur de vous. Essayez de vivre ce qu'ils signifient pour vous. Après environ 30 secondes, commencez à ajouter d'autres mots. Vous pouvez dire : « Ce bras devient de plus en plus léger » ou « Ce bras est creux, plus léger que l'air. Léger, léger ».
- Continuez pendant environ 3 minutes et prenez note de tout ce qui se passe en vous. Certaines personnes vont ressentir une sensation de légèreté ou d'apesanteur dans leur bras. Pour

Programme de certification en hypnose

d'autres, ce sera de minuscules mouvements ou contractions. Et d'autres encore, sentiront leur bras commencer réellement à se soulever en l'air.

Ce que vous ressentez n'a pas d'importance. Chacun réagit de façon différente à ce genre de suggestion. Le but est de vous montrer que vous pouvez avoir un effet profond sur la physiologie de quelqu'un, simplement en choisissant bien vos mots. C'est ce qui fait actuellement de l'hypnose, l'une des meilleures manières de traiter la douleur chronique. Nous consacrons d'ailleurs un cours complet à la gestion de la douleur par l'hypnose.

Pour l'instant, voyons comment la parole influence notre état émotionnel.

La parole influence les émotions

Cela va presque sans dire. Pour la plupart, nous savons bien que les mots que nous utilisons ont un effet profond sur nos états émotionnels. Si quelqu'un se répète constamment qu'il n'est bon à rien, qu'il n'a pas de valeur et aucun potentiel, il est probable qu'il se sente mal la plupart du temps. D'autres personnes, au contraire, se lèvent tous les jours le sourire aux lèvres et sont de tellement bonne humeur que les pessimistes font un détour pour les éviter.

L'hypnose utilise l'esprit pour créer responsabilisation personnelle et succès. La plupart des personnes que vous croisez mènent un dialogue interne branché sur « pilotage automatique ». Toute leur vie, sans s'en rendre compte, elles ont amassé les idées négatives, les critiques, les doutes sur elles-mêmes et les perspectives limitantes formulées par d'autres personnes.

Grâce à l'hypnose, vous pouvez les aider à se « brancher » sur des émotions utiles et à se dissocier des émotions qui ne leur sont pas nécessaires. Vous pouvez leur rappeler les bonnes choses qui sont au fond d'elles-mêmes et les aider à se détacher des traumatismes passés.

C'est pourquoi l'hypnose semble fonctionner de façon presque « magique ». Souvent, tout ce dont quelqu'un a besoin, c'est d'un très léger déplacement de perspective pour se libérer de ce qui l'a retenu pendant des années. Les « résidus » émotionnellement négatifs tombent le plus souvent dans cette catégorie. Grâce aux techniques que vous apprendrez dans ce cours, vous aurez le pouvoir d'aider des gens à surmonter quelques-uns de leurs défis les plus difficiles.

Le langage ininterrompu

Pour qu'une séance d'hypnose soit réussie, vous devez court-circuiter les facultés logiques de votre client et implanter des suggestions dans son inconscient. La meilleure façon de faire cela, est de communiquer dans un flot ininterrompu d'idées. De cette façon, l'esprit conscient n'a pas le temps d'intervenir et de critiquer, car tout ce que vous dites amène à la phrase suivante.

Parler de cette manière, c'est un peu comme raconter une histoire dans laquelle l'auditeur est totalement absorbé par ce que vous allez dire ensuite. Voilà pourquoi cette technique est si puissante ; vous endormez l'esprit de la personne afin qu'elle se conforme à vos paroles en la faisant se concentrer sur chacun de vos mots.

Voyons un peu quelques outils linguistiques qui vous aideront à accomplir cette tâche.

Programme de certification en hypnose

Connecteurs de phrases

Il est utile tout d'abord, d'utiliser ce qu'on appelle les « connecteurs ». Ce sont des mots qui indiquent que l'idée qui suit, est logiquement liée à la déclaration qui précède. Ils favorisent la concentration de vos auditeurs qui tentent de saisir la suite logique de vos paroles. Voici certains des connecteurs les plus utilisés par les hypnothérapeutes pour maintenir un flot égal et ininterrompu lors de la conversation :

- Alors que
- Et
- Parce que
- Cela signifie
- Chaque fois

Ces mots ont pour rôle principal d'associer un élément de la phrase à un autre. Les mots « et » et « tandis que » sont employés pour suggérer que différentes expériences vont se passer simultanément. Voyons quelques exemples :

*Vous pouvez fermer les yeux **et** commencer à vous détendre.*

*Vous remarquez que votre respiration commence à être plus profonde, **tandis que** vous entrez plus profondément à l'intérieur de vous.*

***Alors que** vous continuez à vous concentrer sur ce point, vous sentez vos yeux commencer à se fermer.*

« Parce que », « Cela signifie » et « Chaque fois » indiquent une relation de cause à effet entre les événements, c'est-à-dire qu'un certain élément dépend d'un autre. C'est le cas dans les phrases suivantes :

*Vous êtes venu aujourd'hui, **parce que** vous êtes prêt à effectuer un changement.*

*Le fait que vous soyez si détendu, **signifie** que votre esprit est totalement ouvert à mes suggestions.*

***Chaque fois** que vous expirez, vous entrez plus profondément dans un état hypnotique.*

Les conjonctions sont très utiles en hypnose car elles vous permettent de guider l'esprit de votre client dans la direction de votre choix.

Tout assembler

Lorsque vous mettez tous ces mots ensemble, cela donne beaucoup de puissance à vos propos. Regardez par exemple le paragraphe suivant :

Alors que vous regardez le mur et que vous vous concentrez sur un point, vous commencez à sentir vos yeux se fatiguer. Cela signifie que votre inconscient se prépare à vous faire vivre une merveilleuse expérience d'hypnose. Et à chaque fois que vous clignez des yeux, vous sentez vos paupières devenir de plus en plus lourdes. Et elles vont se fermer, tandis que vous allez de plus en plus profondément à l'intérieur de vous, dans l'état merveilleux et relaxant qu'est l'hypnose.

Programme de certification en hypnose

Exercice : Le flot ininterrompu d'idées

Ecrivez votre dialogue ininterrompu, en utilisant les connecteurs mentionnés ci-dessus. Vous pouvez parler de ce que vous voulez, pour autant que les mots s'enchaînent naturellement. Nous verrons bientôt comment utiliser cette technique d'une façon plus appropriée à l'hypnose.

Guider

Cela ne sert à rien de guider l'attention de quelqu'un si vous n'avez pas un endroit utile où vous voulez l'amener. En hypnose, nous parlons de mettre une personne en « transe ». La transe est un état de relaxation profond et très concentré, entre le sommeil et la pleine conscience. Toutes les séances d'hypnose ne nécessitent pas de mettre la personne en transe, mais cela peut se révéler très utile.

Programme de certification en hypnose

Les personnes en transe sont bien moins critiques qu'elles ne le seraient dans leur état de conscience habituel. Leur esprit est aussi plus réceptif et ouvert à de nouvelles idées. Par exemple, nous sommes en état de transe juste avant de nous endormir, lorsque notre corps est totalement détendu et que notre esprit vagabonde. Dans ces moments, nous sommes encore conscients de notre environnement et du monde alentour, mais ils perdent de leur importance alors que nous savourons notre expérience intérieure.

Vous pouvez facilement guider quelqu'un pour le faire entrer en transe en combinant les connecteurs ci-dessus et certaines paroles en rapport avec la transe. Ces mots décrivent l'état dans lequel nous voulons que notre client se trouve. Afin de comprendre le sens des paroles, le cerveau déclenche une expérience interne liée à ce que chaque mot signifie. Par conséquent, plus vous utilisez des mots en rapport avec la transe, plus votre client se laissera aller dans cet état de concentration détendue.

Mots en rapport avec la transe

La liste suivante de mots décrit le processus de la transe :

- Concentrez-vous
- Relaxez-vous
- Devenez absorbé
- Calme
- Confortable
- A l'aise
- Attirer votre attention
- Fasciné
- Fixé
- A l'intérieur
- Tranquillité
- Paix
- Plus profondément

Lorsque vous combinez ces mots avec les connecteurs mentionnés plus tôt, vous obtenez une puissante méthode, presque irrésistible, permettant d'amener votre interlocuteur à entrer en transe. Lisez les paragraphes suivants pour bien saisir ce concept :

Lorsque vous êtes prêt, fermez juste les yeux et commencez à vous détendre. Chaque inspiration vous emmène plus profondément à l'intérieur de vous, dans un lieu très paisible, très confortable. Parce qu'une partie de vous sait comment respirer et se détendre. Et vous pouvez laisser aller toutes les distractions extérieures et devenir conscient de cette expérience interne, relâchant doucement toutes les tensions de votre corps, de sorte que vous sentez chaque muscle devenir plus calme, plus tranquille et plus détendu.

Et tandis que vous vous concentrez sur votre respiration, sur votre poitrine en train de se gonfler et se dégonfler, vous sentez que ce bien-être et cette relaxation augmentent, et se répandent dans tout votre corps, alors que vous absorbez totalement cette expérience et vous vous sentez aller plus profondément, et encore plus profondément à l'intérieur de vous-même.

Programme de certification en hypnose

Exercice : Les mots liés à la transe

Maintenant, écrivez un autre paragraphe en combinant cette fois les connecteurs et les mots liés à la transe.

Le temps

En hypnose, il est utile d'employer des mots ayant rapport avec le temps. Ces mots indiquent simplement que quelque chose va arriver. Cela peut être une suggestion spécifique ou vague. Il est bon, quelquefois, de ne pas clarifier le moment exact dont vous parlez. Ainsi, le subconscient comprendra la suggestion à sa manière et réagira à la vitesse appropriée.

Mais les mots liés au temps entrent dans différentes catégories. Tout d'abord, nous avons les « accélérateurs ». Comme leur nom l'indique, ce sont des mots qui décrivent quelque chose qui se passe rapidement ou tout de suite. Ensuite, nous avons les « inhibiteurs », qui signifient que quelque chose va arriver un peu plus tard.

Programme de certification en hypnose

Les inhibiteurs s'utilisent souvent pour retarder le déclenchement d'une suggestion donnée. C'est ce qui s'appelle « frustrer » la transe et c'est une technique très utile en hypnose. L'esprit développe une grande envie de suivre votre suggestion, ce qui le fait réagir encore plus fortement au moment opportun. Voici une liste de mots qui appartiennent à chaque catégorie :

Accélérateurs :

- Vite
- Immédiatement
- Instantanément
- Tout de suite
- Maintenant
- Rapidement

Inhibiteurs :

- Lentement
- Graduellement
- Petit à petit
- Bientôt
- Dans un moment
- Peu à peu
- Prochainement
- Pas encore

Ensuite, il y a des mots qui parlent du temps en général, comme :

- Pendant
- Avant
- Quand
- Alors que
- Après
- En même temps

Vous pouvez bien sûr penser à d'autres mots relatifs au temps. Mais pour l'instant, utilisons simplement ceux-ci. Grâce à un autre exemple, nous allons combiner tous les aspects du langage que nous avons étudiés dans cette section : les connecteurs, les mots liés à la transe et au temps pour produire une véritable expérience d'hypnose. Regardez les paragraphes suivants :

Alors que vous vous asseyez confortablement, laissez-vous simplement aller et détendez-vous. Pendant que votre esprit commence à vagabonder, maintenant, vers des pensées et des sensations agréables, celles-ci se transforment rapidement en une expérience qui vous permet d'entrer en vous-même, plus profondément.

Parce que, lorsque vous portez votre concentration sur ce qui se passe à l'intérieur de vous, cela vous permet d'expérimenter une sensation instantanée, et d'entrer peu à peu dans un état hypnotique, paisible et relaxant. Et, avant longtemps, vous commencez peut-être à découvrir naturellement quelle partie de votre corps se sent plus à l'aise que le reste. Tandis que votre respiration continue de ralentir, vous vous sentez entrer petit à petit, dans une sensation de confort, à un niveau de plus en plus profond.

Programme de certification en hypnose

Exercice : Ajouter le temps à l'équation

Maintenant, écrivez un autre paragraphe, en ajoutant cette fois-ci l'élément de temps à tout ce que vous avez fait jusqu'à présent. Parfois, il peut être utile de placer des mots qui s'opposent dans la même suggestion, comme : « *Vous commencez rapidement à découvrir une sensation progressive de relaxation qui se crée à l'intérieur de vous* ». Parler de cette façon permet de décaler ce que l'esprit s'attend à entendre, et oblige le client à aller plus profondément à l'intérieur de lui, à la recherche d'une signification raisonnable.

Parler en rythme

L'esprit humain fonctionne par cycles. En fait, l'activité cérébrale se mesure en ondes qui pulsent en un nombre donné de révolutions par seconde. Les différentes ondes cérébrales sont aussi liées à différents états d'esprit.

L'état Beta, entre 13 et 40 pulsations par seconde, est un état de conscience éveillé, concentré et alerte. Alpha, entre 7 et 12 pulsations par seconde, est un état de relaxation mentale et physique. En Alpha, vous

Programme de certification en hypnose

êtes toujours conscient de ce qui vous entoure, mais vous êtes davantage à l'écoute de votre imagination et de vos expériences internes. C'est une forme légère de méditation et en général l'état dans lequel l'hypnose est effectuée.

Thêta, entre 4 et 7 cycles par seconde, est un état très profond de méditation ou de transe. C'est ce que nous appelons un état de somnambulisme en hypnose, lorsqu'on est totalement concentré sur son monde intérieur. En Thêta, les visualisations, l'accès à l'intuition et à ce qui se trouve dans l'inconscient est très commun.

Delta, de 0 à 3 pulsations par seconde, est lié à un sommeil profond. Le rêve est absent de cet état où le corps se répare et se régénère. C'est un état que nous n'utilisons pas en hypnose et nous n'y faisons donc pas beaucoup référence.

Enfin, la fréquence la plus rapide que nous connaissons est Gamma, 40 pulsations par secondes. On dit de cet état qu'il est lié aux éclairs de génie et à une activité mentale très rapide.

Ce qui est intéressant, c'est que l'activité cérébrale peut soit accélérer, soit ralentir, pour répondre à la stimulation externe. Nous en avons tous fait l'expérience. Pensez à l'état dans lequel vous êtes quand vous rentrez d'une journée très occupée et que vous vous détendez en écoutant de la musique douce. Cette mélodie relaxante vous amène immédiatement à un état calme et détendu. Le contraire est vrai aussi. Lorsque vous écoutez une chanson rythmée, vous vous éveillez, devenez plus alerte et excité.

En hypnose, ce phénomène travaille à votre avantage. Lorsque vous commencez une séance d'hypnose, vous vous adressez au client d'une voix normale, sur le ton de la conversation. Mais au fur et à mesure de la séance, vous ralentissez la cadence et commencez à parler en rythme, marquant des pauses entre les groupes de mots.

Cela a pour effet de guider doucement l'esprit de votre client dans un état altéré de conscience. En mettant des intervalles entre les mots, vous lui donnez le temps de traiter tout ce que vous dites. Il est bien sûr possible de mettre une personne sous hypnose en conservant un rythme de voix rapide, comme le fait par exemple un hypnotiseur de spectacle. Toutefois, à des fins thérapeutiques, il vaut mieux ralentir et laisser les gens absorber vos suggestions.

Certains hypnothérapeutes débutants font l'erreur d'agir trop vite : ils parlent ou lisent un script en une seule et longue phrase. Ils disent par exemple :

Allez à l'intérieur de vous-même chercher une bonne sensation et laissez-la parcourir tout votre corps et devenir de plus en plus forte jusqu'à ce qu'elle se soit propagée dans toutes les fibres de votre corps tandis que votre esprit se concentre sur un souvenir agréable et vous vous rappelez un certain élément de ce souvenir qui était extrêmement satisfaisant et votre subconscient amène ce sens de plaisir à certains éléments de votre vie actuelle qui ont besoin que l'on s'occupe d'eux.

C'est beaucoup trop rapide pour permettre à la plupart des gens de suivre. L'hypnothérapeute a peut-être fini de débiter tout cela avant que le client ait même trouvé et expérimenté une sensation agréable. L'approche ci-dessous est beaucoup plus efficace :

Laissez votre attention... aller à l'intérieur de vous... Et notez comment les différentes sensations... que vous pouvez ressentir dans votre corps... changent... Et, très vite... vous devenez conscient... de la partie de vous ... qui est la plus détendue en ce moment... Et vous remarquez cette sensation commencer à se répandre... et à se propager, dans toutes les cellules et les fibres de votre corps...

Dans cet exemple, le sujet a le temps de suivre vos instructions. Vous avez aussi créé un rythme qui amène son esprit à un état plus détendu, plus hypnotique.

Programme de certification en hypnose

Exercice : Parler en rythme

Lisez le paragraphe suivant à voix haute, environ 10 fois. Entraînez-vous à marquer des pauses à des endroits différents et à créer une expérience rythmée et hypnotique pour vos clients. Vous pouvez commencer par marquer une pause tous les 3 mots, puis ensuite dire 4 ou 5 mots avant de vous arrêter. L'objectif est de trouver quel genre de rythme vous convient et lequel semble plus hypnotique.

Vous remarquez le poids de vos pieds sur le sol et la température de l'air sur votre peau, alors que votre rythme de respiration commence à changer. Vous n'avez peut-être pas conscience des sensations dans votre main gauche jusqu'à ce que je les mentionne. Et tandis que vous vous concentrez sur le son de ma voix, vous devenez plus conscient de votre corps et de cette merveilleuse sensation de respirer, et vous commencez à entendre le battement de votre cœur, tandis que votre corps devient complètement immobile et détendu.

S'exprimer de façon congruente

Un autre secret pour devenir un bon hypnothérapeute est d'exprimer le sens des mots dans votre ton et à travers les qualités de votre voix. Cela veut dire, par exemple, de prononcer le mot « paix » d'une façon très calme et apaisante, alors que vous direz le mot « excitation » avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme et que « relaxation » serait prononcé de manière à représenter une sensation de repos et de bien-être.

C'est une façon très puissante de communiquer pour bien des raisons. D'abord, imprégner un mot de son sens active dans l'esprit le déclenchement d'une réaction plus intense, car les représentations internes de votre client sont dérivées à la fois de votre communication verbale et de votre communication non-verbale.

Rappelez-vous que les mots influencent les émotions. Si quelqu'un vous raconte une histoire passionnante, mais de façon banale et monotone, il y a bien des chances pour que vous vous en désintéressiez totalement. En revanche, si les paroles du conteur sont remplies d'animation et d'éloquence, vous serez absorbé par l'histoire.

Ensuite, exprimer des idées de cette façon vous permet de maintenir ce que nous appelons « la congruence », où tous les canaux de communication sont alignés. Cela vous est nécessaire pour effectuer des changements durables. Si vous dites à votre client de se « détendre » d'une voix nerveuse et aigüe, cela lui sera très difficile de suivre cette idée. De même, il est pratiquement impossible d'inspirer chez les autres un sentiment d'excitation, si votre voix donne l'impression que vous vous endormez. Lorsque les mots et le comportement d'une personne se contredisent, nous avons tendance à ne pas lui faire confiance.

En outre, nous n'entendons pas les mots seulement avec nos oreilles, mais nous les ressentons avec tout notre corps. Lorsque vous parlez, votre ton et votre timbre créent une sorte d'effet vibratoire dans les cellules de ceux qui sont proches de vous. Certaines voix peuvent ainsi produire des sensations fortes, qu'elles soient négatives (une voix qui fait « froid dans le dos ») ou positives (une voix « mélodieuse », « chaleureuse »).

Vous trouverez ci-dessous un exercice créé par le célèbre hypnothérapeute Richard Bandler, qui vous apprend comment développer la résonance de votre voix.

- Placez l'index et le médium d'une de vos mains et pointez-les ensemble droit devant vous. Maintenant, placez ces doigts sur le bout de votre nez. Dites les mots « ceci est mon nez » plusieurs fois, tout en projetant le son par vos voies nasales. Remarquez la qualité et le timbre de votre voix lorsque vous parlez ainsi.

Programme de certification en hypnose

- Maintenant, amenez vos doigts à votre bouche. Dites « ceci est ma bouche » à partir de cet endroit de votre corps. Remarquez les différentes qualités du son que vous obtenez en faisant ce changement mineur.
- Ensuite, placez vos doigts sur votre gorge. Dites « ceci est ma gorge » en parlant de cet endroit de votre corps. Notez les différences et pensez quel effet le ton de votre voix aura sur vos clients.
- Placez maintenant vos doigts sur votre poitrine. Répétez plusieurs fois les mots « ceci est ma poitrine » tout en sentant les vibrations et les qualités vocales projetées depuis cet endroit.
- Placez vos doigts sur votre nombril. Dites « ceci est mon ventre » et remarquez comment, lorsque vous parlez depuis cet endroit du corps, la voix a tendance à sortir de façon plus égale et douce. Parler à partir du ventre, en utilisant une voix rythmée et des mots liés à la transe, a généralement un effet hypnotique sur celui qui écoute.
- Passez une journée entière à projeter de façon intentionnelle votre voix à partir de différents endroits de votre corps. Remarquez l'effet provoqué sur ceux à qui vous parlez lorsque vous ajustez ainsi le ton de votre voix.