

# Programme de certification en hypnose



## Module 4

Des scripts, des scripts et encore des scripts

# Programme de certification en hypnose

## Table des matières

---

Exemple de discours pré-hypnotique du début à la fin .....	1
Tests de suggestibilité .....	6
Le château et son garde .....	7
Éviter le garde .....	8
Analytique par rapport à non-analytique .....	9
Tests de suggestibilité .....	9
Renforcement .....	13
Inductions .....	13



# Programme de certification en hypnose

## Exemple de discours pré-hypnotique du début à la fin

*Avant de commencer, (nom du client), j'aimerais vous parler un petit peu de l'esprit, de ce qu'est l'hypnose et de la manière dont elle peut vous aider à améliorer certains aspects de votre vie.*

### ● Définir l'hypnose

*L'hypnose est un état très intense de concentration et d'absorption intérieure. La partie critique de votre esprit se met alors en sommeil, ce qui permet à vos facultés imaginatives et créatrices de passer au premier plan. L'hypnose est une façon de communiquer directement avec l'esprit inconscient. Lorsque vous êtes dans cet état, vous avez accès à des ressources, des talents et des capacités qui échappaient auparavant à votre contrôle immédiat.*

*L'hypnose permet de remodeler et de changer votre propre réalité de manière à avancer vers ce que vous voulez, et à vous éloigner de ce que vous ne voulez pas. En effet, nous existons tous simultanément à deux niveaux de la réalité. D'une part, nous vivons dans le monde extérieur, constitué par tout ce qui nous entoure. D'autre part, nous avons un monde intérieur. Et c'est ce monde intérieur qui détermine tout ce que nous faisons, pensons, ressentons. Aussi, modifier les schémas de pensée qui nous desservent, permet d'agir différemment et d'obtenir de meilleurs résultats.*

### ● Ce que l'hypnose n'est pas/ Dissiper les idées fausses

*La tendance des médias, du cinéma et de la littérature à privilégier le sensationnel, est à l'origine de nombreux malentendus et idées fausses sur l'hypnose. J'aimerais donc prendre quelques minutes pour éclaircir certains points, afin que vous compreniez mieux ce qu'est l'hypnose.*

### ● Contrôle de l'esprit

*L'une des idées fausses les plus répandues sur l'hypnose est qu'il s'agit d'une forme de contrôle de l'esprit. Rien n'est plus éloigné de la vérité. Vous n'abandonnez pas votre volonté quand vous êtes sous hypnose et l'hypnothérapeute n'a pas de « pouvoirs » à proprement parler.*

*En fait, l'hypnose est un processus de collaboration. Vous devez rester impliqué à tout moment. Je vous demanderai par moments de parler ou de répondre, et vous le ferez avec beaucoup de facilité, car vous conservez à chaque instant le contrôle sur votre esprit.*

*L'hypnose est simplement un processus d'auto-découverte. Ce n'est pas quelque chose que je peux « vous » faire. Dans ce processus, je joue le rôle d'un guide vers certaines parties de votre esprit qu'il serait utile d'explorer. Pour cela, j'ai besoin de votre entière participation. L'hypnose ne peut être un succès que si nous travaillons ensemble.*

*De plus, personne ne fait rien sous hypnose qui pourrait violer ses convictions ou ses valeurs personnelles. Si jamais je suggérais quelque chose qui irait à l'encontre de votre code moral, vous pourrez ouvrir les yeux, vous lever et partir. C'est aussi simple que cela.*

### ● Sommeil

*L'hypnose est aussi très différente du sommeil. Vous ne perdez pas conscience et vous restez alerte durant tout le processus. Vous aurez même une conscience plus aiguë de certaines choses dans votre environnement, comme par exemple, le tic-tac d'une horloge ou le bruit des battements de votre cœur.*

# Programme de certification en hypnose

*Certains clients sont tellement à l'aise pendant le processus hypnotique qu'ils s'endorment quelques minutes. C'est surtout vrai lorsqu'ils ont eu une longue journée difficile et veulent s'éloigner du monde pendant un moment. Si cela arrive, vous vous réveillerez après quelques instants, totalement rafraîchi et alerte.*

*Toutefois, si jamais cela arrivait - et c'est rare - il faut que vous sachiez que rien de ce que je dirai ne pourra vous influencer à ce moment-là. Quand on dort, on dort : rien ne pénètre, et le processus hypnotique s'arrête. En effet, l'esprit doit être à un très haut niveau d'activité pour s'engager dans un processus hypnotique.*

## ● Sous hypnose, on n'entend rien

*Voilà qui m'amène à un autre point important. Sous hypnose, vous entendrez et vous serez conscient de tout ce que je dis. Vous pourrez, par la suite, vous rappeler certaines choses plutôt que d'autres. Mais souvenez-vous, l'hypnose est un processus actif, une communication entre vous et moi. Pour suivre mes suggestions et emmener votre esprit vers les endroits que je décris, vous devez pouvoir m'entendre.*

## ● Révéler des secrets

*Par ailleurs, les gens ne révèlent pas leurs secrets les plus noirs sous hypnose. Cette idée a été totalement créée par les films, les livres de fiction et les rumeurs. Sous hypnose, vous travaillez avec des niveaux de conscience profonds, dont la responsabilité principale est de vous protéger. Cela signifie que vous gardez « sous clé » tout ce que vous ne voulez pas que les autres sachent.*

*Cette partie de votre esprit, l'inconscient, vous est fidèle et ne sert que vous. Elle ne vous abandonnera pas, ni ne livrera des informations qui pourraient vous faire du mal physiquement, mentalement ou émotionnellement.*

## ● Seuls les gens peu intelligents peuvent être hypnotisés

*Il est également faux de croire que seules les personnes de peu d'intelligence pouvaient être hypnotisées. Cette idée fautive est liée au préjugé selon lequel l'hypnothérapeute tente de prendre le contrôle sur votre esprit.*

*En réalité, excepté certains cas exceptionnels, n'importe quelle personne ayant un cerveau biologiquement fonctionnel peut être hypnotisée. L'hypnose est liée à la concentration et à l'attention, ainsi qu'à l'utilisation des pouvoirs de l'imagination pour créer des expériences et des mondes nouveaux à l'intérieur de nous-mêmes. L'intelligence est au contraire un atout pour utiliser ces capacités et expérimenter l'hypnose.*

## ● Exemples de trances quotidiennes

*L'hypnose est un état très naturel, dans lequel nous entrons et nous sortons tous plusieurs fois par jour. Par exemple, avez-vous déjà regardé un très bon film qui vous a bouleversé ? Pourtant, les films ne sont qu'une série de lumières qui se reflètent sur un écran. Qu'est-ce qui provoque alors cette expérience si puissante ?*

*Tout d'abord, avant que le film ne commence, vous êtes très conscient de tout ce qui se passe autour de vous. Vous pouvez entendre les gens parler et bouger, peut-être même sentir vos pieds posés sur le sol. Mais dès que le film commence, vous êtes pris par l'histoire. Votre esprit devient totalement absorbé par ce que vous regardez et l'environnement extérieur semble peu à peu s'estomper.*

*Il arrive que vous soyez tellement pris par le film que vous ressentiez de la compassion, de la tristesse et de l'amour pour les personnages. Vous faites alors tout simplement l'expérience d'un état hypnotique, où vous descendez à l'intérieur de vous et vous devenez, dans votre imagination, une partie du film.*

*La même chose se produit lorsque vous lisez un bon livre. Comment peut-on regarder des formes d'encre sur du papier et être aussi touché émotionnellement ? C'est parce que dans votre monde intérieur, ce que vous regardez a été interprété et traduit en une expérience réelle pour vous. Quand quelqu'un parle d'entrer dans*

# Programme de certification en hypnose

*un bon livre ou un bon film, c'est exactement ce qui se passe. Dans votre esprit, dans votre imagination, vous faites partie de l'histoire et êtes capable d'expérimenter tout ce qui s'y passe.*

*Il arrive aussi que lorsque que vous entendez quelqu'un parler, votre esprit se mette à vagabonder vers d'autres idées. Vous êtes alors si intéressé par vos pensées que vous commencez à rêvasser. Votre esprit s'évade vers un autre endroit ou un autre moment, et vous en oubliez presque où vous êtes et ce que vous faites. Après quelques instants, vous vous rendez compte que vous ignorez combien de temps votre esprit a vagabondé et n'avez rien suivi de ce qui s'est dit pendant ce temps. Ceci est aussi une expérience hypnotique.*

*Lorsque vous conduisez, il peut parfois arriver une expérience similaire. Par exemple, si vous vous dirigez vers un endroit où vous vous rendez souvent, comme votre domicile, parfois vous arrivez à votre destination et vous vous rendez compte que vous ne vous rappelez pas des dix dernières minutes de votre trajet. Pourtant, vous êtes arrivé au bon endroit. Vous avez tourné où il fallait, vous vous êtes arrêté aux feux rouges et avez manœuvré avec succès pour parvenir à bon port, sans avoir aucun souvenir d'avoir fait tout ça.*

*Ou encore, vous passez devant votre sortie habituelle, alors que vous êtes en chemin pour vous rendre quelque part d'autre. Avant même de vous en rendre compte, vous prenez la direction pour rentrer chez vous. Après quelques minutes, vous vous arrêtez et pensez : « Attends un peu, ce n'est pas là que j'essaye d'aller ».*

*Ces deux situations illustrent ce qu'on appelle généralement « l'hypnose de la route ». Ce terme convient parfaitement, car il s'agit d'une forme d'état hypnotique, où votre esprit conscient se met à vagabonder, ce qui permet à votre esprit subconscient de prendre soin de la conduite pour vous.*

## ● Conscient /Inconscient

*Lorsqu'on traite de l'hypnose, on entend souvent parler du conscient et de l'inconscient. Laissez-moi vous expliquer un peu ce que signifient ces deux termes. Les humains possèdent plusieurs niveaux de pensée. Chacun de ces niveaux est une faculté de l'esprit à part entière, avec ses propres capacités et dispositions.*

*Le terme « conscient » est utilisé pour décrire un état de conscience normal, quotidien. C'est avec cette partie de votre esprit que vous pensez logiquement, faites des prévisions et effectuez des raisonnements. L'esprit conscient communique en mots et en phrases. Il comprend ce qui l'entoure en établissant des relations de cause à effet. Il est très utile, parce qu'il nous permet de nous concentrer, d'analyser et de choisir délibérément un plan d'action.*

*Toutefois, l'esprit conscient ne peut traiter qu'une très petite quantité d'informations à la fois. Vous avez peut-être déjà fait l'expérience d'essayer de retenir un numéro de téléphone avant de le noter. Si quelqu'un commence à vous parler d'un événement sans rapport avec ce numéro, le numéro disparaît très rapidement de votre esprit. Cela démontre que l'esprit conscient ne peut se concentrer que sur peu d'informations à la fois.*

*D'un autre côté, l'inconscient, également appelé subconscient, gère tout ce qui vous concerne et dont vous n'avez pas conscience. Il régit par exemple les battements de votre cœur, votre respiration et toutes les opérations biochimiques de votre corps. Le subconscient conserve aussi vos souvenirs et vos émotions. C'est de là que proviennent votre imagination et votre créativité. Cette partie de votre esprit pense en symboles, images et sensations.*

*Contrairement à l'esprit conscient, le subconscient peut traiter et associer simultanément des millions d'informations. Il est donc absolument nécessaire pour conserver votre corps en état de bon fonctionnement. En raison de ses vastes responsabilités, le subconscient est bien plus puissant que l'esprit conscient. Cependant, cela peut poser un problème, car le subconscient n'a pas la faculté de penser logiquement ou de raisonner. Il fonctionne un peu comme un ordinateur qui suit simplement les instructions qu'on lui a données.*

# Programme de certification en hypnose

*Le subconscient stocke aussi des schémas complexes et les programme pour qu'ils continuent à fonctionner en dehors de votre conscience. C'est une capacité très utile, qui nous aide à gérer la vie de tous les jours. Ainsi, tous les matins en lançant vos souliers, vous n'avez pas besoin de réfléchir à la manière d'effectuer ce geste. Tout ce que vous devez faire, c'est poser vos mains sur vos souliers et le geste s'accomplit presque automatiquement, car il est emmagasiné dans votre subconscient. En revanche, ce serait probablement difficile si je devais vous expliquer avec des mots comment lacer vos souliers, car ce type de langage est utilisé par l'esprit conscient.*

*Il en va de même pour l'action de marcher. Lorsqu'un bébé apprend à marcher, il n'a aucun équilibre, se tient debout pendant une ou deux secondes, puis tombe. Toutefois, pendant cet apprentissage, le subconscient recueille des informations essentielles sur la tension musculaire, l'équilibre, le centre de gravité et la manière dont les différents mouvements déplacent le poids du bébé.*

*Tout cela se passe en dehors de la conscience du bébé. Mais après quelque temps, son inconscient perçoit le schéma « marche » et l'enfant peut alors se déplacer sur ses deux jambes. Bien sûr au début, l'enfant se tient en chancelant, parce que son esprit continue à recueillir des informations et les ajouter au schéma « marche ». Mais, après un moment, l'enfant court, ramasse des objets, saute, et effectue toutes sortes de gestes facilement et sans effort.*

*Lorsque vous marchez aujourd'hui, vous n'avez pas besoin de penser aux muscles à contracter et à relâcher. Vous pensez juste à l'endroit où vous voulez aller. Imaginez ce qui se passerait si vous deviez gérer consciemment plus de 600 muscles à chaque geste ! Vous ne pourriez même pas sortir de chez vous le matin. Voyez donc à quel point le subconscient nous libère en se chargeant des tâches répétitives de façon à ce que nous utilisions notre conscient pour effectuer des tâches plus enrichissantes.*

*La conduite est un parfait exemple de ce processus. Quand vous apprenez à conduire, la tâche semble très difficile : il faut contrôler votre vitesse, vous tenir à distance des autres voitures, rester dans votre voie, surveiller les jauges, les clignotants et les rétroviseurs, tout en appuyant sur l'accélérateur, le frein et peut-être l'embrayage. Toutefois, une fois que vous vous êtes assez entraîné, votre subconscient, qui a appris le schéma « conduite », prend en charge son application. Maintenant, vous pouvez penser à autre chose tout en conduisant, car le subconscient effectue tous ces gestes à votre place.*

*Les deux éléments du discours pré-hypnotique ci-dessous sont conçus pour un client qui vient résoudre des problèmes de prise de poids. Vous devrez donc suivre le modèle général tout en adaptant vos exemples à la situation particulière de vos clients.*

## ● Comment les habitudes sont créées et maintenues

*Vous vous êtes peut-être rendu compte que c'est ainsi que nous formons nos habitudes. Quand vous répétez une action un certain nombre de fois, que ce soit intentionnel ou non, le subconscient la transforme en schéma et commence à la reproduire automatiquement. Cela nous est, la plupart du temps, extrêmement utile. Tous les jours, nous réussissons à vivre en utilisant des milliers de petits schémas et habitudes que nous avons recueillis au cours de notre vie.*

*Les problèmes commencent lorsque votre subconscient a assimilé un schéma qui vous fait du mal ou ne soutient pas vos objectifs. Imaginons, par exemple, qu'à un moment de votre enfance, votre maman vous a offert un morceau de gâteau pour vous consoler ou vous calmer alors que vous étiez triste ou en colère. Le goût sucré et les réactions biochimiques au sucre, vous ont mis soudainement de bonne humeur et vous vous êtes senti beaucoup mieux.*

*A compter de ce moment, en cas de tristesse ou de colère, vous aurez tendance à chercher à reproduire le schéma qui s'est avéré efficace. A mesure que vous répétez ce processus, l'habitude se crée et les réseaux*

# Programme de certification en hypnose

neuronaux qui associent, dans votre cerveau, le morceau de gâteau au plaisir deviennent de plus en plus solides.

Au fur et à mesure, votre esprit subconscient assimile ce schéma et vous pousse à manger du gâteau tous les jours, jusqu'à ce qu'une habitude se crée et que vous ne puissiez plus ressentir de plaisir sans manger de gâteau. Maintenant, vous êtes dépendant de ce geste quotidien et cette habitude est très forte.

L'une des erreurs les plus courantes est d'essayer de faire disparaître cette habitude par la seule volonté. En effet, rappelez-vous, l'esprit conscient, qui gère l'intention, la préparation et la volonté, est bien moins puissant que le subconscient. Celui-ci utilise les émotions, les images et le discours interne pour contredire votre volonté de changer. Dans ce combat inégal, il est toujours gagnant.

## ● L'esprit inconscient joue la « prudence »

En effet, la principale tâche du subconscient est de vous protéger et de vous garder en sécurité. Pour cela, il agit au niveau physique, émotionnel et intellectuel. Par exemple, si vous passez votre main à travers une clôture et qu'un chien s'en approche pour vous mordre, vous allez automatiquement retirer votre main. Si vous prenez le temps de réfléchir, vous seriez mordu : votre réflexe inconscient est donc extrêmement utile.

De la même façon, si vous êtes passager dans une voiture qui freine soudainement, vous levez automatiquement les mains pour vous empêcher d'être projeté en avant, sans que votre pensée consciente ait le temps d'intervenir.

Le subconscient essaie aussi de vous garder en sécurité au niveau psychologique et émotionnel. Par exemple, si vous êtes trop jeune ou trop fragile pour gérer un événement traumatisant, votre inconscient peut « enfermer » ce souvenir loin de vous, pour que vous le revisitiez plus tard, lorsque vous serez plus âgé. C'est ce que nous appelons « répression ». Dans d'autres cas, notre inconscient nous empêche de percevoir les signaux qui indiquent qu'une personne en qui nous avons confiance risque de nous faire du mal, car cette découverte pourrait causer trop de dégâts à notre psychologie.

Cette forme de protection inconsciente est souvent utile, mais elle peut avoir dans certains cas des conséquences néfastes. Ainsi, certains sentiments réprimés peuvent ressortir sous d'autres formes plus destructrices comme l'alcool, la drogue, le jeu ou les excès de nourriture. Il arrive aussi que notre inconscient nous empêche de percevoir les éléments dont nous avons besoin pour évoluer.

Par exemple, si vous voulez aller à un club de gym, votre subconscient peut craindre la gêne et les moqueries, et pour cette raison vous envoyer des images de personnes qui vous regardent et vous montrent du doigt, jusqu'à ce que vous renonciez à votre projet. En effet, pour le subconscient, le connu est toujours plus sûr que l'inconnu.

Parce que l'esprit inconscient ne peut pas penser de façon rationnelle ou raisonner, il ne comprend pas la distinction entre ce qui est dangereux et ce qui relève simplement du défi, ce qui est risqué et ce qui est simplement incertain. Pour lui, sécurité égale familiarité.

Mais évoluer, vivre de nouvelles expériences et relever des défis, implique une part d'incertitude. Vous voulez changer, faire quelque chose de différent. Vous avez un but et un plan pour y arriver, mais cela effraie votre subconscient. La partie la plus profonde de votre esprit fait tout ce qu'elle peut pour empêcher ce changement d'arriver.

## ● Comment l'hypnose peut aider

Souvenez-vous, l'hypnose peut s'utiliser pour communiquer directement avec l'esprit inconscient. C'est un moteur de changement bien plus puissant et efficace que la volonté qui parvient rarement à ses fins, et toujours au prix d'une lutte longue et douloureuse.

# Programme de certification en hypnose

*Grâce à l'hypnose, vous pouvez aller à l'intérieur de vous-même, reprogrammer les anciens schémas, réécrire les anciens scripts et relâcher les émotions refoulées. C'est une façon d'enlever un programme obsolète de votre ordinateur mental et d'entrer de nouvelles directives qui répondent à vos besoins actuels.*

*Ce que vous allez faire est de retrouver la source du comportement dysfonctionnel. Nous allons parler avec cette partie de votre esprit en utilisant son propre langage, ses symboles, images et sensations. Une fois que nous avons ouvert cette voie de communication, nous pouvons donner à votre esprit un nouvel ensemble de choix bien plus utiles que ceux que vous avez fait jusqu'à maintenant.*

● Ce que votre client peut, ou pourrait probablement, expérimenter

*Pour rendre ce que nous faisons aussi efficace que possible, nous allons vous mettre sous hypnose grâce à une transe. La transe est très similaire à l'hypnose. En fait, les deux mots sont souvent interchangeables.*

*La transe est un état très détendu de concentration, où votre esprit se trouve plus réceptif aux suggestions. Cela ressemble au moment juste avant de vous endormir, lorsque vous semblez flotter dans votre corps, moitié conscient, moitié inconscient. Bien que vous soyez toujours conscient de votre environnement, il passe à l'arrière-plan, alors que votre attention est attirée de plus en plus à l'intérieur de vous.*

*Dans un moment, je vais vous demander de fermer les yeux, de prendre deux bonnes respirations et de vous laisser aller de plus en plus profondément dans cet état détendu. Vous sentirez peut-être que vous devenez très léger, comme si votre corps flottait dans la pièce. Ou vous sentirez votre corps devenir plus lourd, comme si vous vous enfoncez profondément dans le siège.*

*Certains bruits peuvent devenir plus distincts alors que d'autres sembleront disparaître. Vous pouvez devenir plus conscient de certaines sensations et moins d'autres. L'hypnose est une expérience différente pour chacun d'entre nous. Mais, quoi qu'il arrive, vous vous sentirez très à l'aise, très détendu. Ce sera peut-être même l'expérience la plus agréable de votre vie.*

● Vous pouvez entendre tout ce que je dis

*Comme vous le savez, l'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil. Vous pourrez entendre tout ce que je dis. Cependant, vous resterez toujours sous hypnose. Vous ne vous rappellerez peut-être pas consciemment de tout ce que je dis, mais vous vous en souviendrez et réagirez à un niveau profond de l'esprit inconscient. Ceci étant dit, êtes-vous prêt à commencer ?*

## Tests de suggestibilité

Les tests de suggestibilité sont une bonne manière d'activer les facultés d'imagination de votre client et de lui faire prendre l'habitude de réagir aux suggestions. Ces techniques peuvent également vous permettre de déterminer si votre sujet est du type analytique ou non-analytique.

Les gens qui réagissent rapidement et facilement sont en général non-analytiques. Ils suivent simplement vos suggestions. Ceux qui mettent beaucoup de temps à réagir sont probablement du type analytique. Leur esprit mesure et remet constamment en question ce qui se passe.

Nous allons rapidement nous intéresser aux tests de suggestibilité que vous pouvez réaliser avec vos clients. Toutefois, intéressons-nous d'abord aux différentes structures mentales.

# Programme de certification en hypnose

## Le château et son garde

Puisque nous en sommes aux clients de type analytique et non-analytique, il me faut vous expliquer un concept important. Il s'agit de contourner l'esprit critique de votre client afin que vos suggestions prennent racine dans son subconscient. Et pour bien expliquer ce concept, je vais utiliser une métaphore connue, appelée « le château et son garde ».

Le château représente le subconscient du client. C'est là que tout se passe, là où les lois qui gouvernent le pays sont créées et mises en place. Et vous devez accéder à ce lieu de façon à pouvoir y réaliser des changements positifs. Vous avez beaucoup de bonnes idées pour améliorer l'économie locale, remonter le moral et accroître la qualité de vie des habitants ; vous avez toutefois un gros problème.

À l'entrée du château se tient un garde puissant et intimidant. Il représente le conscient du client, la partie de lui qui analyse et critique tout ce qui s'approche de lui. Le garde peut décider s'il laisse passer ou non vos messages, ou s'ils peuvent obtenir une audience avec le grand esprit subconscient qui est au pouvoir. Mais le garde - le conscient - doit d'abord passer par quelqu'un d'autre.

Cet intermédiaire s'appelle la « faculté critique ». C'est elle qui examine l'information apportée par le garde et la compare avec ce que le subconscient tient déjà pour vrai. Si votre nouvelle information ne correspond pas à l'ancienne, la faculté critique la renvoie au garde et lui demande de la rejeter avec les autres déchets de la journée.

Nous avons tous expérimenté cela dans notre vie. Pensez à ces fois où une personne que vous connaissez, peut-être plus jeune et avec moins d'expérience que vous, vient vous parler des difficultés auxquelles elle se trouve confrontée. Vous découvrez alors avec satisfaction que grâce à votre maturité et à votre expérience acquise au fil des ans, vous connaissez déjà une excellente solution pour résoudre son problème. En fait, vous avez vous-même eu affaire à un problème similaire dans le passé et vous vous en êtes bien sorti. Vous savez donc que vous serez de bon conseil.

Mais lorsque vous essayez d'avoir avec l'autre personne en question des échanges constructifs, que se passe-t-il habituellement ? Il vous écoute, réfléchit pendant un moment, puis vous répond quelque chose du genre « Non, ça ne marchera pas ». Ou encore « Non, j'y ai pensé, ça ne fonctionnera pas pour moi ». Mais vous le savez, vous en êtes absolument certain, que ce que vous suggérez est une excellente solution pour lui. Toutefois, pour une raison ou pour une autre, son esprit est complètement fermé à ce que vous lui dites.

Ça, c'est la faculté critique de l'esprit à l'œuvre. Ce qui s'est passé, c'est que vous avez donné au conscient, donc au garde, une information utile. Il l'a ensuite apportée à la faculté critique. La faculté critique a comparé votre conseil avec ce que le subconscient croit déjà être la vérité. Sans aucune référence présente dans la base de données du subconscient pour valider votre avis, cette information a tout simplement été rejetée.

Prenons un autre exemple. La plupart d'entre nous avons déjà fait l'expérience de complimenter quelqu'un qui, immédiatement, rejette ou détourne le compliment. Vous avez peut-être dit : « Wow ! La robe que tu portes te va vraiment bien ! » Et l'autre de répondre : « Ah oui ? Ce vieux machin ? »

Que s'est-il passé ? Votre commentaire a été comparé à ce que le subconscient de cette personne considère comme étant juste. Dans ce cas, la personne possède peut-être une image négative d'elle-même profondément enracinée en elle, qui lui fait dire qu'elle n'est pas attirante ou que les gens ne peuvent pas l'admirer. Votre déclaration est allée à l'encontre de ce qui est déjà considéré comme étant vrai. Et elle a donc été rejetée, comme un déchet sans importance.

# Programme de certification en hypnose

C'est parce que le subconscient, lorsqu'on lui en donne l'occasion, préfère garder ce qui est familier. Si on lui permet de choisir, il acceptera toujours le meilleur choix, mais cette nouvelle information doit dans un premier temps, éviter le garde et la faculté critique.

Et c'est exactement ce qui se passe lorsque les gens conservent de mauvaises habitudes. Un fumeur, par exemple, connaît déjà les dangers du tabagisme. Il a entendu dire que les gens meurent de maladies liées au tabagisme. Il a vu les images de poumons noircis, de membres amputés, de tubes à oxygène passés autour du cou. Il a lu les avertissements épinglés sur les paquets de cigarettes.

Mais, malgré tout cela, il continue à fumer. Lorsque ces messages sont envoyés à la faculté critique et comparés aux idées stockées dans le subconscient, comme « Quand je fume, je me sens bien », « Fumer me permet de me concentrer », « Je ne tiens pas le coup sans cigarette », les nouvelles idées sont immédiatement rejetées. La faculté critique s'adresse alors au conscient et lui dit : « Non, ces idées-là ne me conviennent pas. Donne-lui cette raison et celle-ci, pour lui expliquer pourquoi il doit continuer à faire ce qu'il fait déjà ».

Le subconscient du client a véritablement envie de l'aider, et il essaie de le faire. Il croit que c'est en fait dans l'intérêt de la personne de conserver une mauvaise habitude ou d'entretenir un problème. Et cela nous ramène à un point auquel nous nous sommes déjà intéressés, l'inconscient ne peut pas raisonner ou penser logiquement. En fait, beaucoup de personnes comparent le subconscient à un enfant de 4 ans incroyablement puissant.

Cet enfant veut rendre service au parent ou à l'adulte qui prend soin de lui. Il veut être un « bon garçon » et aider dans la maison. Mais vous et moi savons bien que la capacité de raisonnement d'un enfant est très limitée. Il veut aider, mais il ne connaît pas le meilleur moyen d'atteindre cet objectif. Il prendra alors certaines décisions qui finiront par faire plus de mal que de bien.

Par exemple, une personne peut avoir grandi avec un parent qui était un travailleur forcené et qui n'avait jamais de temps pour sa famille. Pour ne pas reproduire le même schéma, l'inconscient de cette personne va constamment élaborer des stratégies afin de saboter sa réussite professionnelle. Elle finira par perdre tous ses emplois, se créera de graves dettes et vivra dans un stress permanent. Mais pour l'inconscient, le vrai problème a été résolu.

Ou encore, imaginons qu'une personne est tombée d'une cabane installée en haut d'un arbre, à 3 mètres du sol, lorsqu'elle était enfant. Le subconscient peut penser que de donner à cette personne la phobie des hauteurs est la meilleure façon d'éviter que ce genre d'accident ne se reproduise à l'avenir.

Notre mission est donc de pénétrer dans le château et d'obtenir une audience avec le subconscient de manière à lui faire parvenir de meilleures directives. Une fois le stade du garde et de la faculté critique dépassés, nous pouvons faire savoir ce que nous voulons au subconscient, nous pouvons lui dire pourquoi nous le voulons, et pourquoi cela a du sens.

## Éviter le garde

Si vous êtes parvenu jusqu'au château, cela veut dire que votre client est dans un état hypnotique et que vous pouvez communiquer avec son subconscient. Il y a deux façons d'éviter le garde et la faculté critique. La première consiste à les endormir avec l'objectif de se frayer un chemin jusqu'à l'esprit inconscient, où vos idées pourront être entendues.

C'est ce que nous faisons normalement en hypnose. Nous guidons le client vers un état profond de relaxation physique et mental, un état où il peut beaucoup plus facilement laisser de côté ses soucis quotidiens, ses inquiétudes et ses pensées critiques. C'est comme si quelqu'un se mettait à jouer une douce

# Programme de certification en hypnose

musique relaxante près du château. Après quelques minutes, le garde et la faculté critique décident de faire une sieste, alors que personne ne les voit. À cet instant, vous n'avez plus qu'à entrer par la porte, à pénétrer dans le sanctuaire intérieur et à plaider votre cause. Grâce à cette technique, nous ralentissons le conscient et réduisons l'attention du client à un seul point de concentration, pour qu'il ne puisse pas résister à ce qui se passe.

La deuxième méthode, elle, utilise l'approche contraire. Cette technique a pour objectif de surcharger le conscient de la personne, de le remplir de plus d'informations qu'il n'est en mesure de traiter au même temps. C'est comme si le personnel du château était soudain accaparé par des marchands, des ministres, des rois en visite, des chevaliers et des villageois. Le garde et la faculté critique sont tellement absorbés par leurs tâches qu'ils ne remarquent même pas que vous leur passez sous le nez.

Nous utilisons pour cela des techniques que nous appelons techniques de « surcharge » ou de « confusion ». Comme ces termes le suggèrent, il s'agit de moyens vous permettant de faire basculer votre client dans l'hypnose, soit en surchargeant la partie consciente de son esprit, soit en le plongeant dans la confusion.

## Analytique par rapport à non-analytique

Les inductions de type relaxation et concentration sont celles qui marchent le mieux pour les personnes non-analytiques qui se laissent aller plus facilement. Vient ensuite le cas de la personne analytique. C'est une personne dont l'esprit ne s'arrête jamais. Une personne analytique n'oppose pas volontairement de résistance ; simplement, elle ne peut empêcher son esprit de poser des questions, d'être dans l'analyse et de se demander si ce qu'elle fait est bien ou pas. C'est ce niveau d'attention consciente qui empêche les clients analytiques de pouvoir expérimenter à fond les bénéfices de l'hypnose. Ils ne savent pas comment faire taire leur dialogue interne.

En résumé, pour hypnotiser un esprit non-analytique, relaxez-le. Pour hypnotiser un esprit analytique, gardez-le occupé. Parmi vos clients, près de 80 pour cent seront de type non-analytique. Et donc, les 20 pour cent restants seront plutôt analytiques. Et il n'est pas vraiment important de savoir à quel type de client vous avez affaire. Aucun n'est plus facile à hypnotiser que l'autre. Vous devez simplement utiliser des techniques et des approches différentes avec chacun d'entre eux. C'est pour cette raison que les tests de suggestibilité sont si importants, car ce sont eux qui permettent de trouver la bonne manière d'hypnotiser votre client.

## Tests de suggestibilité

### ● Pendule de Chevreul

Cette technique a été développée par Michel-Eugène Chevreul au XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle utilise ce que nous appelons la réaction idéo-motrice, c'est-à-dire le processus par lequel une idée sur laquelle on se concentre produit un mouvement automatique et inconscient. Le pendule est un petit objet lourd – comme un bijou ou un pendentif – qui pend au bout d'une chaîne ou d'une cordelette de taille moyenne, d'environ 30 cm de long.

Vous demandez à votre sujet de regarder fixement le pendule et de l'imaginer bouger dans une direction. Très rapidement, le client va trouver que le pendule commence à bouger dans la direction qu'il a imaginée. Cela marche parce que le corps réagit à n'importe quelle idée présente dans l'esprit. Le pendule bouge à cause de minuscules, imperceptibles, mouvements inconscients des doigts du sujet.

C'est une manière très simple et facile de produire un phénomène hypnotique, mais elle fait des merveilles pour surprendre les gens et les convaincre que l'hypnose marche. Pour effectuer ce test, demandez à votre

# Programme de certification en hypnose

client de tenir la chaîne entre le pouce et l'index. Demandez-lui ensuite de regarder le pendule tandis que vous lui suggérez d'imaginer qu'il bouge.

C'est un bon test de suggestibilité à effectuer en premier, car il échoue très rarement et prépare l'esprit du client à produire des phénomènes hypnotiques plus avancés. Avant de démarrer cet exercice, vous pouvez l'introduire brièvement, en faisant peut-être un petit peu d'histoire afin d'expliquer ce qu'est un pendule. Voici un exemple :

*Faisons quelques exercices pour échauffer votre imagination et la préparer à entrer en hypnose. Nous allons commencer par utiliser un pendule. Ce pendule est un appareil qui réagit directement à l'information qui se trouve dans l'inconscient. Autrefois, les gens croyaient que le pendule réagissait à une sorte de force mystique. Ce n'est que plus tard qu'on a découvert que le mouvement du pendule résultait des idées contenues dans l'esprit de l'utilisateur.*

*J'aimerais que vous teniez ceci entre le pouce et l'index (montrez ce qu'il faut faire, puis passez-lui le pendule). C'est bien. Maintenant, gardez votre main immobile, le plus immobile possible. Sentez votre main devenir parfaitement immobile, et regardez fixement le pendule, regardez-le de près et concentrez-vous. Pensez au pendule qui se balance de gauche à droite, d'un côté à l'autre ou en cercle. Imaginez-le qui se balance dans la direction de votre choix, alors que vous conservez votre main parfaitement immobile et que vous vous concentrez.*

*Et pendant que vous visualisez le pendule en train de se balancer, encore et encore, voyez-le se balancer dans votre esprit. Voyez-le et sentez-le. Continuez à l'imaginer qui se balance, encore et encore. Et très vite, alors que vous vous concentrez sur le pendule et l'imaginez en train de se balancer, vous remarquez que, petit à petit, vous sentez son poids commencer à bouger sous vos doigts.*

*C'est ça, une réaction très rapide maintenant. Alors que vous continuez à vous représenter dans votre esprit le pendule qui se balance, encore et encore, et que vous sentez la chaîne, vous pouvez le voir commencer à bouger. Remarquez que plus il bouge, plus il se balance vite, et plus il se balance vite, plus large est son mouvement. C'est bien. Plus vite et plus large, plus vite et plus large. Il réagit de plus en plus.*

À cet instant, vous devriez obtenir un mouvement clair et précis de balancier de la part du pendule. Sinon, continuez vos suggestions amenant à penser que le pendule se balance de plus en plus. Si le client est concentré sur le pendule et imagine réellement ce que vous dites, cela marchera.

Remarquez aussi que nous décrivons de différentes manières la façon dont le client devrait penser. Nous employons des termes comme imaginer, penser, se représenter et visualiser. Tous ces mots décrivent une représentation mentale de ce que nous voulons qui arrive. Certaines personnes ont plus d'affinité avec le mot « penser » qu'« imaginer », d'autres préfèrent « visualiser » à « se représenter ». Tout ce que vous devez faire, c'est vous assurer de trouver le langage préféré de chacun pour décrire ses pensées.

## ● La chute en arrière

Pour effectuer ce test de suggestibilité, votre client et vous-même devez être debout. Le client regarde dans une direction, vous vous tenez à sa droite ou à sa gauche, face à son profil. Posez un pied derrière votre client et stabilisez votre posture. Mettez ensuite votre poids sur le pied qui est derrière votre client. C'est parce que vous devrez éventuellement retenir le client dans vos bras lorsqu'il tombe en arrière. Il faut donc faire ce test avec des gens dont la taille ne vous pose pas de problème.

Dans cet exercice, vous allez suggérer à l'esprit et au corps du client qu'il est tiré vers l'arrière. Vos suggestions amplifieront simplement la sensation de mouvement interne qu'il éprouve déjà. Toutefois, avant de commencer à suggérer ces idées, vous devez installer votre client (en position debout) d'une manière qui désoriente son équilibre. Voici un exemple de ce que vous pouvez dire :

# Programme de certification en hypnose

*Bien, mettez-vous debout une minute. C'est ça. Je vais maintenant vous demander de vous tenir face au mur et de trouver un point à regarder. Continuez simplement à regarder ce point, là sur le mur. Et pouvez-vous vous tenir debout, pieds joints (utilisez le côté de votre pied pour ramener un de ses pieds vers l'autre), tête et dos bien droits (démontrez la posture, en vous tenant droit, comme un soldat au garde-à-vous, le menton légèrement relevé).*

*C'est bien. Maintenant, fermez les yeux. Et j'aimerais que vous vous imaginiez debout sur le pont d'un bateau au milieu de sur l'océan. Imaginez ce que vous ressentiriez si vous étiez debout sur le pont d'un bateau. Sentez vos pieds appuyés sur le pont, les vagues en-dessous, berçant le bateau, d'avant en arrière, d'un côté à l'autre.*

*Vous déplacez le poids de votre corps, d'un côté à l'autre. C'est bien. Vous sentez peut-être l'odeur de l'air et la brise sur votre peau, alors que le bateau continue à tanguer et à rouler, d'avant en arrière et d'un côté à l'autre. Comme ça, oui, encore et encore, d'avant en arrière et d'un côté à l'autre. Jusqu'à ce que vous vous sentiez tiré vers l'arrière. Vous sentez que vous allez tomber en arrière. Vous tombez en arrière... MAINTENANT!*

Bâissez vos suggestions de façon à ce qu'elles correspondent aux mouvements de votre client. Quand vous le voyez aller d'un côté, dites « d'un côté à l'autre ». S'il se balance de l'avant vers l'arrière, dites « d'avant en arrière ».

Ensuite, vous suggérez au client qu'il peut sentir le mouvement lui-même. Pendant qu'il fait cela, et que vous remarquez qu'il se balance vers l'arrière, suggérez qu'il se sent tiré vers l'arrière. Poursuivez avec quelque chose comme « Vous vous sentez tomber en arrière... « Vous tombez en arrière... Vous tombez en arrière... Maintenant ! » Finissez ainsi lorsque vous voyez que le client s'apprête à tomber.

## Boule de bowling/Ballon

Voici un autre test de suggestibilité qui fonctionne rapidement, en général. De nouveau, vous utilisez l'imagination du client pour produire un mouvement musculaire. Pour commencer, vous demandez à votre sujet de tendre les bras devant sa poitrine, un peu comme un zombie hollywoodien. Vous lui demandez ensuite de tourner vers le plafond la paume d'une de ses mains.

Vous lui dites ensuite d'imaginer que sur cette paume tournée vers le haut se trouve quelque chose de très lourd, dans ce cas, une boule de bowling. En même temps, il imagine que l'autre main est attachée à un gros paquet de ballons gonflés à l'hélium et qu'elle devient de plus en plus légère. Vous continuez à suggérer légèreté et lourdeur pour chacune des mains. Les mains du client vont éventuellement se séparer, alors que les muscles de chaque bras obéissent à vos directives.

Pour beaucoup de gens, la distance entre les deux mains sera assez importante. Cela arrive dans la plupart des cas, après très peu de temps. Lorsque le client ouvre les yeux et voit la distance entre ses mains, cela le persuade du pouvoir de sa propre imagination.

*Donc, je voudrais que vous tendiez les bras droit devant vous, comme ça (montrez). Et je vais vous prendre la main droite et la retourner. Maintenant, fermez les yeux. Et imaginez que dans la main droite (appuyez avec votre main un peu sur la sienne), je pose une grosse boule de bowling bleue. Elle est très, très lourde, elle devient de plus en plus lourde. Et vous sentez le poids de cette boule qui pousse votre main vers le bas, de plus en plus bas, elle devient de plus en plus lourde.*

*Alors qu'avec l'autre main, vous allez imaginer qu'autour de ce poignet (encerclez l'autre poignet de vos doigts), j'attache une ficelle qui tient un paquet d'énormes ballons rouges gonflés à l'hélium. Ils sont très, très légers, bien plus légers que l'air. On dirait qu'ils deviennent de plus en plus légers, ils s'élèvent et montent dans le ciel, tirant sur cette main pour la soulever de plus en plus haut.*

# Programme de certification en hypnose

*Alors que de l'autre côté, cette boule devient de plus en plus lourde. Elle devient très, très lourde maintenant. Vous sentez les muscles de votre bras forcer, devenir fatigués, alors que cette boule s'alourdit de plus en plus. Dix kilos, douze kilos, très, très lourde, tirant votre bras vers le bas, de plus en plus bas.*

*Mais dans cette main là-bas (touchez l'autre main), ces ballons deviennent de plus en plus légers, de plus en plus légers ; ils flottent, ils s'élèvent et tirent la main vers le haut, de plus en plus haut, de plus en plus haut vers le ciel. C'est ça, de plus en plus haut, ils s'élèvent, ils montent, ils montent, ils s'élèvent, de plus en plus légers, plus légers que l'air.*

*Bien, ouvrez les yeux et regardez où se trouvent vos mains maintenant. Et le fait que votre corps a si bien réagi indique que vous avez une imagination très puissante et que l'hypnose sera facile pour vous.*

## ● Les mains magnétiques

*Bon, faisons quelque chose d'autre pour tester et augmenter votre capacité à vous concentrer. J'aimerais que vous vous asseyiez bien droit, les pieds bien à plat sur le sol. Maintenant, tendez vos bras droit devant vous, comme ceci (montrez en tendant vos bras). Formidable. Et joignez les mains, comme cela (montrez), un pouce au-dessus de l'autre. Bien.*

*Et je voudrais que vous regardiez fixement le dessus de l'articulation du pouce (touchez le pouce). Concentrez-vous sur ce point. Concentrez toute votre attention sur cette articulation. Pendant que vous faites cela, nous allons tester votre capacité à vous concentrer. Je vais compter de 1 à 3. Et à 3, je voudrais que vous serriez très fort l'une contre l'autre les paumes de vos mains.*

*Maintenant, 1 - de plus en plus serrées, de plus en plus serrées, de plus en plus serrées. Très, très serrées. C'est bien.*

*2 - De plus en plus serrées, de plus en plus serrées. Et alors que vous vous concentrez sur cet endroit, vous sentez vos mains se serrer de plus en plus, de plus en plus. C'est bien.*

*3 - Elles sont soudées, collées, elles sont de plus en plus serrées, de plus en plus serrées, aussi serrées que vous le pouvez.*

*À chaque mot que je dis, à chaque seconde qui passe, je veux que vous les serriez encore plus, serrez de plus en plus. Et alors que vous faites cela, imaginez juste que vos mains sont collées ensemble, verrouillées et soudées. Comme si vos paumes étaient littéralement soudées l'une à l'autre, totalement collées et scellées. Imaginez juste vos mains en train de se souder et de se coller ensemble. Vos mains se soudent de plus en plus, comme si elles avaient été taillées dans une seule pièce de métal, collées et scellées ensemble, comme une masse solide.*

*Vous pouvez maintenant essayer de dé-COLLER ces mains, et vous voyez comme elles sont collées, verrouillées ensemble, soudées comme une masse solide. Et plus vous essayez de dé-COLLER (claquement des doigts) ces mains, plus elles sont collées (claquement des doigts), plus elles sont serrées (claquement des doigts), plus elles sont soudées. C'est bien. Regardez vos doigts, vos mains sont soudées, de plus en plus serrées, de plus en plus serrées.*

*Dans un moment, je vais compter de 3 à 1. À 1, vos mains vont se lâcher et se libérer; elles vont se séparer automatiquement -*

*3-2-1- Vos mains se séparent, facilement, automatiquement et sans aucun effort. Formidable. Vous y arrivez très bien.*

*Si le client sépare ses mains, même très légèrement, dites-lui : « Parfait, c'est exactement ce que je voulais savoir ». Rappelez-vous que tout ce qui arrive est censé arriver. Vous pouvez poursuivre en disant : « vous savez, le but de l'hypnose, c'est simplement d'apprendre. Et mon travail est de vous enseigner comment*

# Programme de certification en hypnose

accéder à cet incroyable pouvoir qui se trouve à l'intérieur de vous. Continuons à échauffer votre esprit avec un autre exercice».

Voyez comment vous avez recadré votre réponse en réussite. Vous avez donné l'impression que ce qui est arrivé a rapproché votre client de son but. Vous avez aussi simplement parlé d'un « exercice » et non pas d'un « test ». Il n'y avait donc rien à réussir ou à échouer.

## Renforcement

Lorsque le client semble aller dans la bonne direction, quand vous le voyez se détendre, entrer encore plus profondément dans l'état hypnotique, vous devez lui offrir des retours sous forme de renforcements positifs. C'est une chose très simple à faire. Très souvent, il suffit de glisser quelques mots d'encouragement, tels que:

- C'est bien
- Voilà
- Très bien
- Vous vous débrouillez très bien
- Formidable
- Comme ça

Ne vous limitez pas à cette liste d'idées de renforcement. Vous pouvez créer les vôtres à partir du moment où ils envoient le message « Oui, continuez comme ça. »

## Inductions

### ● L'induction d'Elman

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

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

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

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

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

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

# Programme de certification en hypnose

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

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

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

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

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

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

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

## **(Hochement)**

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

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

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

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

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

# Programme de certification en hypnose

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

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

**100 -**

*Vous doublez votre relaxation mentale.*

**99 -**

*Plus profondément détendu.*

**98 -**

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

**97 -**

*Vous doublez votre relaxation.*

**96 -**

*Chaque nombre s'éloigne de plus en plus.*

**95 -**

*De plus en plus détendu.*

.....

*Tous partis?*

**Oui.**

*C'est bien.*

## ● Autres inductions – Les mains aimantées

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

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

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

*Deux électro-aimants dont la puissance augmente de plus en plus. Et vous sentez cette attraction magnétique qui rapproche vos mains de plus en plus près, de plus en plus près l'une de l'autre. Imaginez juste ce que ça serait, de sentir ces mains attirées l'une vers l'autre très rapidement, de plus en plus près, de plus en plus*

# Programme de certification en hypnose

*près. C'est bien. Et cette force magnétique qui augmente encore, attire les mains l'une vers l'autre, encore plus fort et plus vite. C'est ça. De plus en plus près, de plus en plus près.*

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

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

## ● Catalepsie du bras

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

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

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

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

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

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

*C'est ça. Vous pouvez arrêter d'essayer maintenant. Parce que je vais faire tourner votre poing, alors que vous continuez à regarder fixement cet endroit. (Mettez la paume de votre main contre son poing et commencez à faire un mouvement circulaire). Et remarquez qu'avec chaque rotation, vos yeux commencent à se sentir fatigués et votre tête s'alourdit. Et à chaque rotation, vous vous détendez plus profondément (poussez le bras du client vers sa cuisse). Voilà c'est bien, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément...*

# Programme de certification en hypnose

## ● Lévitiation du bras

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

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

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

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

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

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

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

## ● Se fondre dans la forme

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

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

**Un carré.**

*Un carré. Et de quelle couleur est ce carré ?*

**Une sorte de gris bleu.**

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

# Programme de certification en hypnose

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

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

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

## ● Fatigue des yeux

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

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

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

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

### **D'accord.**

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

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

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

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

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

# Programme de certification en hypnose

## ● Induction de surcharge

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

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

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

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

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

*Et vous pouvez sentir le mouvement de l'air sur votre peau. Et alors que vous êtes conscient de toutes ces choses, vous pouvez simplement fermer les yeux, maintenant, si vous le souhaitez. Ou les laisser se fermer tous seuls.*

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

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

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

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

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

# Programme de certification en hypnose

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

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

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

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

## ● Induction de confusion

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

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

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

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

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

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

# Programme de certification en hypnose

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

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

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