

Programme de certification en hypnose



Module 6

Films
intérieurs

Programme de certification en hypnose

Table des matières

Thérapie symbolique.....	1
Créer et échanger des symboles	1
Verrouiller le symbole en place	2
Imagerie mentale dynamique	3
Exercice : Imagerie mentale	8
Signal de réinduction	9
L'ancrage	9
Émerger	12
Exercice : « Ramener » votre client	13
Préparer une session.....	14
Esquisse d'une session non-analytique	15
Esquisse d'une session analytique.....	15
Exercice : Créer votre propre session	16
Etablir des sessions multiples.....	16



Programme de certification en hypnose

Thérapie symbolique

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

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

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

Créer et échanger des symboles

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

Voici un exemple de ce que vous pouvez dire :

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

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

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

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

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

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

(Hochement)

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

Environ à 4.

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

Programme de certification en hypnose

Oui.

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

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

(Hochement)

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

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

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

(Hochement)

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

10.

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

Oui.

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

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

Non, c'est bien.

D'accord.

Verrouiller le symbole en place

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

Oui.

C'est exact. Et nous savons que les sensations appartiennent à un endroit précis à l'intérieur de nous. J'aimerais maintenant que vous cherchiez à l'intérieur de votre esprit, à l'intérieur de votre corps, jusqu'à ce que vous trouviez l'emplacement parfait pour mettre ce symbole. J'aimerais que vous trouviez un

Programme de certification en hypnose

emplacement, à l'intérieur de vous, réservé aux choses auxquelles vous tenez beaucoup. Un emplacement où vous garderiez quelque chose en toute sécurité, à l'abri, pour le reste de votre vie.

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

C'est fait.

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

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

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

Imagerie mentale dynamique

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

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

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

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

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

Programme de certification en hypnose

Une plage, dans les landes.

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

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

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

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

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

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

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

Il y a des gens qui jouent au ballon.

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

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

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

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

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

Oui.

Comment est-ce ?

Relaxant.

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

La mer.

La mer, est-elle salée ?

Très salée.

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

Oui.

C'est la journée ou la nuit ?

La journée. Il y a beaucoup de soleil.

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

Programme de certification en hypnose

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

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

(Hochement)

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

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

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

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

Ça y est.

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

C'est un pont.

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

Il y a des escaliers.

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

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

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

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

8 -

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

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

5 -

4 - Quelque chose qui approche devant vous.

3 - Un monde nouveau apparaît.

Programme de certification en hypnose

2 - Il devient de plus en plus clair.

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

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

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

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

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

Oui.

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

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

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

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

Ce sont les images des problèmes des autres. Comme c'est intéressant. C'est votre pièce, située dans la maison de vos rêves, celle que vous avez voulu depuis des années. N'est-ce pas intéressant qu'il y ait des images des problèmes des autres ? Sur le sol de votre propre salon ? Pouvez-vous me dire combien il y a d'images ?

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

Est-ce que c'est encombré ?

Oui. Très encombré. Je peux à peine bouger.

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

Oui.

Et vous pouvez à peine bouger.

Oui.

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

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

Nous pourrions les faire sortir à coups de balai.

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

C'est fait.

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

Programme de certification en hypnose

Je le tiens.

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

C'est fait.

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

Je me sens très bien.

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

Merveilleusement bien.

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

C'est fait.

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

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

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

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

3 - Le monde derrière vous, qui disparaît.

4 -

5 -

6 - Devant vous, quelques couleurs apparaissent.

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

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

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

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

Programme de certification en hypnose

Extrêmement bien.

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

J'y suis.

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

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

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

Exercice : Imagerie mentale

- Imaginez qu'un client vienne vous voir pour se débarrasser de son habitude de toujours remettre les choses au lendemain. Vous allez l'aider en utilisant le processus d'imagerie mentale. Le client vous fait savoir, soit avant la session, soit pendant la transe, que dans sa scène paisible idéale, il se tient sur le pont d'un bateau de croisière à regarder l'horizon. Quelles questions pourriez-vous lui poser pour qu'en vous répondant, son expérience devienne plus réelle et détaillée ?
- De quelles façons pourriez-vous maintenant décrire différentes parties de son expérience - en termes de vue, ouïe, odorat, sensations et dialogue interne - afin d'améliorer ce scénario ?
- Avec vos propres mots, décrivez comment vous allez permettre à votre client de trouver un chemin, une passerelle ou une porte qui l'emmènera dans une partie plus profonde de son esprit.
- Une fois que votre client est passé à un niveau plus profond de son subconscient, il vous dit qu'il fait de la bicyclette avec une série de cordes attachées à l'arrière de celle-ci. Au bout de chacune de ces cordes se trouvent des membres de sa famille et des amis sur des skateboards, le client tire donc aussi leur poids. Quelle action pourriez-vous suggérer à votre client de faire pour améliorer la situation tout en gardant intacte l'essence de son image ? Vous pourriez lui faire trouver une trousse à outils pour bicyclette et en tirer une petite lime pour couper les cordes, en disant à ceux qu'il laisse derrière qu'il reviendra les voir de temps en temps. Il pourrait changer les vitesses de sa bicyclette, ce qui lui permettrait de rouler plus vite et plus facilement. Servez-vous de votre imagination et écrivez votre solution.
- Ensuite, ramenez votre client sur le chemin, en comptant à rebours et en décrivant plusieurs éléments de son endroit paisible.
- Maintenant, ramenez le client à la porte par laquelle il est entré et faites qu'il la franchisse, en restant dans une transe profonde. Écrivez comme vous vous y prendriez.

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

Programme de certification en hypnose

comme scènes paisibles. Dans un coin de la feuille, décrivez différentes scènes qui symbolisent une personne piégée, coincée, retenue, l'esprit encombré, ou encore limitée d'une certaine façon.

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

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

Signal de réinduction

Quand vous pratiquez l'hypnose pour la première fois avec quelqu'un, il est bon d'établir ce qu'on appelle un « signal de réinduction ». Cela peut être un mot, un geste ou un autre événement marquant, qui déclenchera ou renverra immédiatement le client dans une transe profonde, ou même plus profonde qu'avant. Il y a deux bonnes raisons pour faire cela.

Tout d'abord, vous ne savez pas exactement de combien de sessions le client va avoir besoin. Vous parviendrez peut-être à résoudre la plupart des problèmes en une seule session, mais chaque personne est différente et vous avez peut-être été engagé par quelqu'un qui a besoin de plus qu'une seule visite. Puisque la personne a déjà vécu avec vous un profond niveau d'hypnose dans le passé, si vous voulez éviter de refaire tout le processus préliminaire et repasser par la longue version pour induire la transe, vous pouvez simplement réactiver cet état et préparer votre client à recevoir des suggestions en quelques secondes.

Ensuite, un client peut revenir vous voir plus tard pour que vous l'aidiez avec d'autres difficultés. Cela peut se passer des semaines, des mois, et même des années plus tard. L'avantage est que dans la plupart des cas, le signal qui déclenche la réinduction, dure indéfiniment, du moins jusqu'à ce que l'hypnothérapeute le supprime.

S'il est possible de créer ce processus à tout moment durant une session, il est toutefois préférable de le faire au début (après les approfondissements), ou à la fin, juste avant que le client n'émerge de la transe.

Voici quelques-unes de façons de formuler une suggestion de réinduction :

À partir de maintenant, chaque fois que je claquerai des doigts et que je dirai le mot DORMEZ pour les besoins de l'hypnose, vous vous laisserez aller rapidement, calmement et profondément.

Chaque fois que vous êtes en hypnose, vous trouverez que c'est plus facile qu'auparavant et vous entrerez dans un niveau de transe plus profond que vous ne l'avez jamais vécu. En fait, chaque fois que vous serez assis dans ce siège, que vous fermerez les yeux et inspirerez trois fois ; vous entrerez rapidement et agréablement dans cet état de relaxation et d'hypnose, plus profondément qu'avant.

L'ancrage

« L'ancrage » est le processus qui permet de créer une association entre un état émotionnel désiré et un comportement spécifique que le client peut contrôler. Ce comportement agit ensuite comme un mécanisme déclencheur qui réactive instantanément les sensations désirées.

Cette technique sert les gens qui ont du mal à agir de façon utile dans certaines conditions, par exemple lorsqu'ils doivent parler devant une foule, ou qu'ils se « figent » devant une personne du sexe opposé.

Programme de certification en hypnose

La technique que nous allons explorer ici s'appelle « empilation d'ancres ». Ce processus combine plusieurs états puissants afin de créer une charge importante d'énergie positive. Dans cet exemple, nous voulons que le client ait plus de motivation. Nous allons combiner des états tels que la confiance, l'énergie, l'assurance, la joie et, bien sûr, la motivation. Toutefois, vous pouvez également utiliser cette technique pour amener quelqu'un à se libérer d'une frustration en faisant appel au calme, à la relaxation, au bien-être, etc.

Et ce que j'aimerais que vous fassiez (Nom du client), c'est de vous rappeler d'un moment où vous vous sentiez vraiment plein de confiance en vous et que vous contrôliez ce qui se passait. Un moment spécifique où vous sentiez que rien ne pouvait vous arrêter. Un moment, où vous étiez totalement alerte, où vous saviez exactement quoi faire et quand le faire.

Pas besoin que ce soit une occasion particulièrement extraordinaire, simplement un moment où vous saviez, avec certitude, que vous étiez capable, compétent et totalement en contrôle. Et j'aimerais que dans votre esprit, vous retourniez à cette expérience-là, comme si vous y étiez.

Vous y êtes ? Alors prenez un moment pour regarder autour de vous. Prenez conscience de tout ce que vous voyez. Écoutez bien les bruits autour de vous. Observez attentivement votre respiration et comment vous vous tenez. Maintenant, passez votre corps en revue et notez toutes les sensations. Pensez à comment on se sent lorsque l'on est en contrôle et qu'on a vraiment confiance en soi.

J'aimerais maintenant que vous intensifiez cet état. Pensez à comment vous respireriez si ces sensations doubleraient de puissance. Comment est-ce que votre posture changerait si ces sensations doubleraient encore d'intensité ? Voyez comment ces différentes sensations circulent dans tout votre corps. Très bien.

Et tandis que vous maintenez ces sensations, j'aimerais que vous appuyiez ensemble le pouce et le médium de votre main gauche. Maintenez cette pression pendant que vous continuez à absorber cette expérience. Et lorsque vous sentez que cette sensation d'être en contrôle et d'avoir confiance en vous commence légèrement à disparaître, relâchez vos doigts. C'est bien.

Maintenant, vous allez ouvrir les yeux et regarder autour de vous. Prenez une bonne inspiration et fermez à nouveau les yeux. Et j'aimerais que dans votre esprit, vous retourniez à un moment où vous vous sentiez rempli d'énergie et de vie. Un moment spécifique où vous étiez vraiment remonté et plein de vitalité.

Cela pourrait être en faisant n'importe quoi : voir votre film préféré, pratiquer une activité de plein air, passer du temps avec vos amis, peu importe. Mais j'aimerais que vous pensiez à un moment spécifique où vous vous sentiez vraiment plein d'énergie et engagé, comme si vous étiez une batterie rechargée qui durerait des jours et des jours.

Et tandis que vous revenez à ce moment, prenez un instant pour y être vraiment. Regardez tout ce que vous pouvez voir autour de vous, soyez attentif à tout ce que vous pouvez entendre. Prenez un instant pour percevoir comment vous vous sentez. Absorbent tout ce qu'il y a, et ressentez vraiment cette sensation d'être énergique et engagé.

Nous allons maintenant rendre ces sensations encore plus fortes. Que diriez-vous si ces sensations étaient deux fois plus fortes ? Comment respireriez-vous si ces sensations doubleraient encore de force ? Maintenant, laissez juste ces sensations se répandre partout à travers vous et vous pénétrer jusqu'au plus profond de votre être.

Et une fois que ces sensations sont aussi fortes que possible, appuyez de nouveau ensemble le pouce et le médium de votre main gauche. C'est bien. Gardez ces deux doigts ensemble. Vous ne les relâchez que lorsque ces sensations d'être rempli d'énergie et de vitalité commencent à disparaître.

Très bien. Ouvrez les yeux, regardez autour de vous - installez-vous peut-être plus confortablement - et refermez à nouveau les yeux.

Programme de certification en hypnose

J'aimerais maintenant que vous pensiez à un moment où vous vous sentiez vraiment plein d'assurance. Un moment spécifique où vous vouliez tenir bon, où vous étiez totalement prêt à faire ou dire ce qu'il fallait. Retournez à ce moment-là et pénétrez dans votre corps. Notez ce que vous pouvez voir, ce que vous entendez et faites attention à comment vous vous sentez lorsque vous êtes totalement prêt à prendre position pour ce qui vous semble juste. Prenez quelques instants pour ressentir vraiment cette sensation d'être totalement sûr de vous.

J'aimerais maintenant que vous rendiez cet état encore plus puissant. Pensez à comment vous respireriez si cette sensation devenait deux fois plus forte. Très bien. Pensez à comment vous tiendriez votre corps de façon à doubler encore cette sensation. Pensez à l'expression que vous auriez sur votre visage si cette sensation était encore plus forte. C'est bien. Imprégnez-vous encore de cette expérience.

Et quand cette sensation d'être rempli d'assurance devient vraiment intense, vraiment forte, appuyez de nouveau ensemble le pouce et le médium de votre main gauche. Tenez-les ainsi jusqu'à que la sensation commence à disparaître. Très bien.

Ouvrez les yeux maintenant, regardez autour de vous, respirez profondément, puis refermez de nouveau les yeux. Et j'aimerais que vous vous rappeliez un moment où vous vous sentiez vraiment motivé pour faire quelque chose. Un moment spécifique où vous étiez totalement passionné et enthousiaste à propos de quelque chose. Cela peut être n'importe quoi : jouer à un jeu, acheter une voiture, n'importe quel moment ou évènement où votre esprit était décidé à tout faire pour atteindre un but.

Retournez à ce moment, dans vos souvenirs, et soyez-y vraiment. Revivez ce moment pleinement et voyez tout ce qui vous entoure, entendez les différents bruits, notez les différentes odeurs, entrez vraiment dans cette expérience. Sentez-vous complètement motivé, enthousiaste, passionné et excité.

Et pendant que vous faites cela, j'aimerais que vous rendiez ces sensations encore plus fortes. Allez-y, doublez cette sensation, en changeant votre respiration, votre posture, les expressions de votre visage. C'est bien. Sentez cette énergie qui se répand dans votre corps et dans votre esprit. Remarquez comment ces sensations de déplacent à l'intérieur de votre corps. Accélérez-les pour qu'elles deviennent encore plus fortes et puissantes. De plus en plus vite, de plus en plus fort, c'est bien.

Et alors que ces sensations deviennent vraiment, vraiment fortes, allez-y, appuyez ensemble le pouce et le médium de votre main gauche, et relâchez-les seulement quand ces sensations commencent à disparaître. Très bien. Maintenant, ouvrez les yeux, regardez autour de vous, puis refermez à nouveau les yeux. Appuyez de nouveau vos deux doigts l'un contre l'autre. Que se passe-t-il ?

Wow. C'est juste vraiment, vraiment agréable (souriant et riant un peu).

Exactement. Vous comprenez ce qu'il s'est passé ? Nous avons créé une association entre appuyer ces deux doigts l'un contre l'autre, et ressentir un état où vous avez vraiment confiance en vous, êtes motivé et en contrôle. En fait, nous construisons un nouveau schéma dans votre cerveau, qui vous aidera à être le meilleur de vous-même dans différentes situations. Chaque fois que cette sensation peut vous être utile, il vous suffira d'appuyer ces doigts ensemble et, naturellement, ce même état agréable, puissant, viendra de nouveau se répandre dans votre corps et votre esprit.

Et chaque fois que vous referez ce geste, ces sensations deviendront plus fortes et reviendront plus vite qu'auparavant. C'est tout simplement parce que, comme vous le savez, les gens s'améliorent en s'entraînant et votre esprit trouvera ça de plus en plus facile de parvenir à ce merveilleux état.

Programme de certification en hypnose

Émerger

À la fin de la séance, vous devez ramener votre client à une conscience normale et quotidienne. Faites-le avec soin. Évidemment, vous pouvez faire sortir quelqu'un d'une transe très rapidement, sans aucune directive sur la façon de revenir, mais ce n'est pas très agréable pour lui. C'est comme se réveiller violemment d'un sommeil profond et reposant.

Il est préférable de suivre un processus progressif qui permet à votre client de se réorienter naturellement. Donnez-lui quelques instants pour se réajuster. Laissez-le sortir doucement de son état de relaxation pour que son corps reprenne une tension musculaire normale.

Vous pouvez suggérer que son sens de l'ouïe et ses perceptions redeviennent normales. Ajoutez ensuite des suggestions pour la respiration, les mouvements, peut-être même un changement de posture. Cela permet au corps de retrouver son rythme normal.

Enfin, terminez l'hypnose par un claquement net de doigts ou de mains. Cela marque une séparation décisive entre la transe et l'état de réalité normal, et signale au client qu'il est revenu. Souhaitez-lui alors la bienvenue et demandez-lui comment il se sent.

Voici quelques exemples de ce que vous pouvez dire :

Dans un instant, je vais vous ramener à un état complet d'éveil. Je vais compter de 1 à 5. À chaque nombre, vous allez ressentir de plus en plus d'énergie se répandre dans votre corps. À 5, vous ouvrirez les yeux et vous reviendrez à votre état normal de conscience, vous sentant rafraîchi, détendu et alerte. Je vais démarrer maintenant...

1 - Vous vous sentez moins détendu ; une certaine tension musculaire regagne vos bras et vos jambes.

2 - L'énergie se répand dans votre corps, rajeunissant, revitalisant, ré-énergisant chaque muscle, chaque cellule et chaque fibre.

3 - Vous inspirez maintenant à fond. Vous sentez l'oxygène gonfler vos poumons et se répandre dans le reste de votre corps.

4 - Vous vous étirez bien, vous commencez à bouger un peu.

5 – Vos yeux sont ouverts. Bien éveillé. Vous vous sentez rafraîchi, détendu, alerte, merveilleusement bien.

Re-bonjour. Comment vous allez-vous ?

Voici maintenant une autre façon de tirer votre client d'un état hypnotique et de le ramener à la pleine conscience, facilement et confortablement :

Je vais compter de 1 à 5. Chaque nombre vous ramènera un peu plus près vers votre état normal de conscience. À 5, et seulement à 5, vous ouvrirez les yeux et reviendrez totalement dans cette pièce, vous sentant merveilleusement bien. Je vais commencer à compter maintenant...

1 - Vous revenez doucement.

2- Vous vous réorientez dans cette pièce.

3 - Tous les bruits reviennent à leur vraie perspective.

4 - Inspirez profondément, étirez-vous bien

5 - Vous êtes revenu, 1-2-3-4-5, totalement revenu, vous sentant merveilleusement bien.

Re-bonjour. Comment allez-vous ?

Programme de certification en hypnose

Vous pouvez aussi laisser quelqu'un revenir à son propre rythme, tout en notant verbalement différents changements dans sa physiologie. Par exemple :

Prenez tout le temps nécessaire dans les deux prochaines minutes, pour revenir complètement dans la pièce et ouvrir les yeux. Vous vous sentez détendu, revigoré et alerte. Et ce changement est gravé de façon permanente dans les structures les plus profondes de votre esprit.

... *C'est ça. Votre respiration commence à changer.*

... *Vous commencez à bouger, l'énergie revient dans vos bras et vos jambes.*

... *Vos paupières bougent, s'entrouvrent, s'ouvrent complètement -*

- *MAINTENANT (claquez des doigts). Totalement réveillé, vous sentant rafraîchi, détendu, plein d'énergie, merveilleusement bien.*

Exercice : « Ramener » votre client

Dans cet exercice vous apprendrez comment faire « émerger » ou sortir votre client de l'hypnose, d'une manière qui est naturelle et propice à votre style. À côté des séries de chiffres ci-dessous, écrivez deux façons différentes de verbaliser le processus de sortie d'hypnose. Rappelez-vous de faire revenir le client facilement et confortablement. Vous pouvez lui suggérer de prendre conscience des différents sons, des changements dans sa tension musculaire et son rythme respiratoire, de l'énergie qui circule dans le corps, etc.

1.

2.

3.

4.

5.

1.

2.

3.

4.

5.

Programme de certification en hypnose

Préparer une session

Nous avons vu la structure de base d'une session d'hypnothérapie. Il faut toutefois apporter deux distinctions. Rappelez-vous que, lorsque vous serez avec des clients, vous allez avoir affaire à deux catégories de personnes, celles qui ont un esprit analytique et celles qui ont un esprit non analytique. Et vous devrez concevoir pour chacun une session légèrement différente.

Quand vous avez affaire à une personne non-analytique, suivez simplement le format traditionnel, dont voici la structure :

- Discours pré-hypnotique ou « Pré-Talk »
- Tests de suggestibilité
- Induction
- Approfondissements
- « Convincers » ou phénomènes pour convaincre / Tests de profondeur
- Méthode thérapeutique : suggestion directe, symbolisme, imagerie mentale, etc.
- Signal de réinduction
- Émerger

Si vous avez affaire à un client analytique, changez légèrement le processus. Comme ceci :

- Discours pré-hypnotique
- Tests de suggestibilité
- Induction analytique
- Approfondissements
- « Convincers » / Tests de profondeur
- Véhicule analytique
- « Convincers » / Tests de profondeur
- Méthode thérapeutique
- Signal de réinduction
- Émerger

Vous avez remarqué qu'après le véhicule analytique, vous testez à nouveau. Vous vous assurez ainsi que le client est là où vous avez besoin qu'il soit pour la séance. Vous approfondissez aussi la transe et parvenez à faire lâcher prise aux clients analytiques. En fait, après le premier « convaincre » (ou phénomène pour convaincre) votre client peut penser que le processus ne marche pas ou ne marchera pas pour lui. Il peut avoir certains doutes. Une fois que vous retournez à un phénomène hypnotique avec succès, son esprit pensera : « C'est fantastique, ça marche ! » À ce stade, vous avez créé une certaine anticipation positive envers ce qui arrivera par la suite.

Cette idée de « test de profondeur » amène un autre point important. Supposez que vous avez affaire à un client qui, d'après vous, est non-analytique. Toutefois, lorsque vient le temps d'effectuer un « convaincre », il ne réagit pas totalement à vos suggestions. Dans ce cas, vous pouvez changer de stratégie et utiliser un véhicule analytique pour approfondir, puis faire un simple test de profondeur.

Voici, ci-dessous deux exemples qui démontrent exactement comment ébaucher les sessions que vous créez pour différents clients.

Programme de certification en hypnose

Esquisse d'une session non-analytique

Discours pré-hypnotique

Tests de suggestibilité : Chute en arrière, Balle de bowling/ballon, bras, Catalepsie du bras.

Induction : Fatigue des yeux.

- Regard concentré sur un point, juste au-dessus du niveau de l'œil.
- Suggestions de fatigue, de lourdeur, dans les yeux et les paupières.
- Alors que les yeux se ferment, suggestion de vagues de relaxation qui se répandent dans le corps et l'esprit.

Approfondissements : Relaxation progressive, Escalier.

« Convincers » / **Tests de profondeur :** Lévitacion de la main, Main aimantée vers le visage.

Méthode thérapeutique : Imagerie mentale dynamique, Suggestion directe

Signal de réinduction : Chaque fois que je claque des doigts et que je dis « Dormez », vous retournerez rapidement, confortablement et calmement à cette même profondeur de transe, et même plus profondément.

Émerger : Compter de 1 à 5

Esquisse d'une session analytique

Discours pré-hypnotique

Tests de suggestibilité : Mains aimantées, Pendule de Chevreul, Balle de bowling/ballon.

Induction de surcharge :

- Attirez l'attention du client sur ce qu'il voit, entend, ressent, sur sa respiration et ses sensations internes. Demandez-lui d'être conscient de l'ensemble en même temps.
- Suggestions que les yeux veulent se fermer.
- Alors que les yeux se ferment, suggestions de relâchement et de relaxation.

Approfondissements : Escalier, Fractionnement.

« Convincers » / **Tests de profondeur :** Bâton marqué de chiffres de 1 à 36.

Véhicule analytique : Nuages qui s'assemblent pour former des chiffres.

« Convincers » / **Tests de profondeur :** Bras lourd.

Méthode thérapeutique : Hypnose conversationnelle - Modèle d'apprentissage précoce.

Signal de réinduction : Lorsque vous êtes avec moi, pour les besoins de l'hypnose et que vous choisissez d'être en hypnose, fermez simplement les yeux, inspirez 3 fois profondément et vous retournerez instantanément à cet état profond de relaxation et d'hypnose, seulement cette fois, plus profondément que la fois précédente.

Émerger : Laissez le client revenir à lui de façon naturelle et se réorienter dans la pièce, avec des suggestions pour un retour agréable à l'état de pleine conscience éveillée.

Programme de certification en hypnose

Exercice : Créer votre propre session

Vous avez maintenant un bon modèle de travail pour concevoir une session complète d'hypnothérapie. Bien sûr, vous pouvez toujours mélanger et combiner toutes les techniques étudiées jusqu'à maintenant et dans les prochains chapitres. Puisque vous possédez les bases fondamentales pour construire une session efficace du début à la fin, il est temps de concevoir la vôtre.

En utilisant les plans ci-dessous, esquissez deux sessions complètes, une pour un client analytique et l'autre pour une personnalité plutôt non-analytique.

Esquisse d'une session non-analytique

Tests de suggestibilité : _____

Induction : _____

Approfondissements : _____

« Convincers » / Tests de profondeur : _____

Méthode thérapeutique : _____

Signal de réinduction : _____

Émerger : _____

Esquisse d'une session analytique

Tests de suggestibilité : _____

Induction : _____

Approfondissements : _____

« Convincers » / Tests de profondeur : _____

Véhicule analytique : _____

« Convincers » / Tests de profondeur : _____

Méthode thérapeutique : _____

Signal de réinduction : _____

Émerger : _____

Etablir des sessions multiples

Maintenant, nous arrivons à sujet très important : comment mener de multiples sessions ou créer des sessions de suivi pour le client. La plupart des gens atteignent des résultats positifs considérables en une seule session. Toutefois, il y a des cas où il est préférable d'utiliser un processus hypnotique par étapes.

Disons, par exemple, que votre client a été élevé dans une famille avec des principes rigides, qui l'empêchaient de rêvasser, de fantasmer ou de pratiquer des jeux pour développer son imagination. De surcroît, le client a choisi une carrière qui ne laisse aucune place à l'innovation ou à la spéculation, un travail qui se concentre uniquement sur les faits.

Programme de certification en hypnose

Tout d'abord, vous pourriez devoir apprendre à ce client comment réaliser différentes sortes de phénomènes hypnotiques. Pour cette personne, il peut s'avérer difficile d'appliquer nombre des techniques décrites dans ce programme, simplement parce qu'elle est totalement dissociée des facultés créatrices de son esprit. Vous devez donc, avec le temps, l'aider à se reconnecter à ses capacités perdues et inutilisées.

Supposons que vous avez créé une série de sessions pour ce genre de client. Vous avez décidé d'utiliser la « croisée des chemins », une technique où vous allez l'emmener sur une route imaginaire qui se divise en différentes directions. Un chemin l'emmène vers ce qui se passera s'il décide de changer. L'autre lui montre ce qui se passera s'il continue le même comportement. Et vous terminez par un processus de recadrage qui lui apprend à changer sa perspective dans les situations de tous les jours.

Pour que cette technique réussisse, le client a besoin d'effectuer certaines choses. Premièrement, il doit pouvoir imaginer de façon vivante, différents scénarios qui n'existent pas encore. Il doit ensuite être mentalement capable de se mettre dans le corps de celui qu'il pourrait devenir. Et enfin, il doit pouvoir abandonner certains de ses schémas et ses interprétations habituelles afin de voir les choses sous un jour nouveau.

Donc, lors de sa première visite, vous pouvez établir deux objectifs :

1. Avoir un discours pré-hypnotique long et détaillé, et réussir vraiment à dissiper ses idées reçues. Dites-lui que l'hypnose est tout à fait naturelle, qu'elle marche très bien avec des gens très intelligents.
2. Présentez-lui une expérience rapide, facile et agréable d'hypnose de façon à ce qu'il sache que cela n'a rien d'effrayant.

Lors de la première session d'hypnose, vous pouvez utiliser la technique de fractionnement. Cette technique permet à votre client d'entrer et de sortir de transe plusieurs fois, très rapidement. Cela lui permet aussi d'entrer plus vite, plus facilement et plus profondément à chaque fois.

La seconde session peut avoir pour but de réapprendre à votre client à imaginer, à retrouver ses capacités créatrices. N'oubliez pas que les gens s'améliorent grâce à la pratique. Vous pouvez donc commencer par demander à votre client de faire des exercices simples, comme imaginer mordre dans un citron ou décrire l'intérieur de son domicile.

La deuxième partie de cette session pourrait consister à obtenir du client qu'il développe son pouvoir d'imagination. Vous pouvez lui demander s'il a un passe-temps favori, puis lui faire imaginer qu'il pratique ce passe-temps dans un endroit où il n'est encore jamais allé. Vous pouvez aussi utiliser le langage pour obtenir des détails sensoriels riches, de façon à ce que, dans son esprit, il puisse vraiment vivre ce scénario. Ensuite, vous pouvez lui demander quelque chose d'un peu plus difficile, en lui faisant imaginer où il se trouverait maintenant s'il avait choisi une carrière différente ou un autre style de vie.

Votre client a maintenant appris à s'imaginer dans des scénarios différents.

Lors de la troisième session, votre client pourrait adopter les perspectives d'autres personnes. Il pourrait commencer par voir les choses à travers les yeux d'un ami ou quelqu'un qu'il connaît très bien. Faites-lui ensuite vivre différentes situations en imaginant comment d'autres personnes pourraient voir le même événement.

À ce stade, vous avez effectivement appris à votre client à accéder à toutes les habiletés dont il a besoin pour réussir une séance d'hypnose. La quatrième session servira donc à mettre en place la véritable stratégie thérapeutique, celle que vous aviez décidé d'adopter dès le début.

La nécessité de recourir à ce genre de processus, est quelque chose que vous découvrirez en recueillant des informations de qualité, en faisant des tests de suggestibilité, ou en demandant au client de dire ce qu'il ressent lorsqu'il trouve difficile de suivre une suggestion.

Programme de certification en hypnose

Vous pouvez être totalement honnête avec les gens sur la possibilité d'avoir besoin de plus d'une session. Il est important de poser quelques bonnes questions au téléphone et de dire au client que dans certains cas, il est parfois nécessaire de résoudre d'abord certaines choses avant de commencer le vrai travail.

Une autre raison pour laquelle votre client aurait besoin de plusieurs sessions est due à la nature complexe de certains problèmes. Par exemple, supposons que votre client démontre une sorte de comportement dysfonctionnel qui semble provenir d'un événement traumatisant de son enfance. Il se peut qu'il ne puisse pas penser à cet événement passé, sans être totalement envahi par des émotions négatives. De plus, le client peut avoir développé une série de mécanismes de défense, de raisonnements et de « masques » psychologiques, afin de se protéger de blessures à venir.

Vous devez donc dans un premier temps réduire l'élément émotionnel, au moins pour que le client puisse voir ce qui se passe vraiment. Vous pourriez passer toute une session seulement à faire cela. Vous pouvez ici utiliser plusieurs techniques couvertes dans notre cours pour soulager la douleur psychologique et émotionnelle grâce à l'hypnose.

Vous devez ensuite dissiper beaucoup d'idées fausses qui ont empêché le client de changer sa façon d'aborder le monde, de gérer sa vie et ses interactions avec les autres. Vous devrez passer une session à faire de multiples recadrages pour ouvrir son esprit à de nouvelles possibilités et perspectives. Une fois que le client est à l'aise avec le fait d'abandonner certaines émotions réprimées et d'anciennes idées fausses, vous pouvez conduire une autre session pour faire le véritable travail.

Donc, tous les problèmes ne peuvent être toujours corrigés en une seule visite. Et votre travail consiste à prendre soin de vos clients, vous assurer qu'ils ont tous les outils nécessaires pour réussir. C'est votre objectif : veiller à ce que tous ceux qui viennent vous voir obtiennent un résultat qui va les satisfaire.

Lorsque vous conduisez de multiples sessions, vous enseignez aussi à vos clients à être à l'aise, à réagir et à accepter vos suggestions. Comme vous le savez, la coopération et la réactivité sont deux très importantes qualités que le client doit démontrer pour obtenir d'excellents résultats.