

Programme de certification en hypnose



Module 9

Schémas
hypnotiques pour
les étudiants

Programme de certification en hypnose

Table des matières

Étudier	1
Orthographe	4
Apprendre et retenir	5



Programme de certification en hypnose

Dans cette section nous allons découvrir comment optimiser le processus d'apprentissage. Quel que soit l'âge de votre client ou son niveau d'instruction, vous pouvez utiliser ces techniques pour améliorer ses performances académiques.

Étudier

Bien. Continuez à vous concentrez-vous sur ma voix et vous sentirez peu à peu chaque muscle, chaque nerf et chaque fibre de votre corps se relâcher et à détendre complètement. Et petit à petit, vous commencerez à sentir cette relaxation se répandre dans votre corps comme une vague qui traverse chaque cellule et chaque molécule, s'intensifiant, pendant que vous entrez plus profondément à l'intérieur de vous.

Et alors que vous appréciez ce merveilleux et paisible état hypnotique, j'aimerais que vous imaginiez que vous vous détendez sur une belle plage. En fait, imaginez que vous êtes sur une île, votre île. Et dans cet endroit, tout est fait juste pour vous. Vous regardez autour de vous et tout est absolument magnifique. La température est parfaite, l'air est frais et clair. Vous entendez le bruit des vagues qui viennent et repartent, et vous êtes de plus en plus calme, de plus en plus confortable, de plus en plus à l'aise.

Et alors que vous continuez à vous détendre sur cette plage, sur votre propre petite île privée, laissez les pensées de la journée se dissiper et disparaître au loin, sans rien ressentir d'autre que la sensation d'aller plus profondément dans cet état relaxant et paisible, comme si rien d'autre ne comptait sauf le changement que vous êtes venu créer ici.

Et plus tard, vous pourrez retourner à vos préoccupations et soucis. Mais, pour l'instant, continuez à vous détendre, vous pouvez marcher le long de la plage, peut-être tremper vos orteils dans l'eau, sentir l'air sur votre peau et la chaleur du soleil. Et remarquez comme chaque inspiration vous emmène de plus en plus profondément dans la relaxation.

Et à chaque pas que vous faites le long de la plage, vous trouvez que les problèmes et les difficultés auxquels vous faisiez face semblent s'éloigner, ils deviennent de plus en plus petits, de plus en plus petits, jusqu'à s'effacer et disparaître, alors que vous continuez à atteindre des niveaux de relaxation de plus en plus profonds.

Et vous entendez les vagues, vous les voyez venir et se retirer, et vous remarquez qu'elles sont d'un bleu magnifique. Vous sentez l'air de la mer, alors que vos pieds s'enfoncent dans le sable à chaque pas. Et vous continuez à remarquer votre respiration, et chaque inspiration qui vous relaxe plus profondément.

Et à chaque pas, vous pouvez sentir comme une vibration sous vos pieds, qui remonte le long de vos jambes, puis s'étend au reste de votre corps, relaxant et libérant chaque cellule, chaque fibre et chaque nerf, de la pointe de vos orteils au sommet de votre tête, du sommet de votre tête à la pointe de vos orteils, vous remplissant de cette sensation de relaxation.

Et, alors que vous continuez à marcher le long de la plage, j'aimerais que vous regardiez autour de vous, jusqu'à que vous trouviez un endroit sec et confortable. Un endroit spécial, qui semble être excellent pour vous reposer. Il peut être près de l'eau ou plus haut sur la plage. Il peut être à l'ombre d'un palmier ou près d'un rocher. Mais je veux que vous cherchiez bien jusqu'à ce que vous trouviez cet endroit particulier qui attire vraiment votre attention, qui semble accueillant et sans danger. Et dites-moi quand vous l'avez trouvé.

C'est fait.

Très bien. Qu'y a-t-il là-bas ?

Un peu d'herbe, sous un palmier.

Programme de certification en hypnose

Maintenant, si vous n'y êtes pas déjà, allez-y et asseyez-vous ou couchez-vous. Prenez une petite pause vis-à-vis du monde, et laissez-vous aller complètement. Rien d'autre à faire, sauf prendre le temps de se reposer et de se détendre. Vous entendez le son de ma voix et aussi les vagues au loin, qui s'écrasent et se retirent, alors que votre corps continue à aller à des niveaux de plus en plus profonds de relaxation.

De façon à ce qu'avec chaque vague qui vient et se retire, vous vous approchiez de plus en plus de cet état parfait de transe, afin d'effectuer les changements que vous êtes venu chercher ici. Dites-moi juste quand ces vagues sont venues et se sont retirées suffisamment de fois.

(PAUSE)

C'est bon.

Formidable. Ce que nous savons, c'est que vous avez eu quelques défis dans le passé à propos des études et de la concentration. Et ce qui est bien, c'est que les clés pour avoir une concentration, une mémoire et une compréhension parfaites, sont déjà en vous. Et, maintenant, ici, vous pouvez vraiment apprendre, comment déverrouiller toutes ces incroyables ressources et compétences, dont vous ignoriez peut-être la présence jusqu'à aujourd'hui.

Et alors que vous continuez à vous détendre, allant de plus en plus profondément à chaque inspiration, vous commencez à ouvrir votre esprit à de nouvelles possibilités, à un nouveau chapitre dans votre vie, où vous remplacez les anciennes associations négatives que vous aviez avec vos études, avec de nouvelles expériences plus positives.

Vous avez appris beaucoup de choses au cours de votre vie. Par exemple, vous avez appris à épeler et à lire, à marcher et à parler, et bien d'autres choses qui vous servent dans la vie de tous les jours. Et quelque part, dans votre esprit, tout ce que vous avez appris, toutes ces informations, sont stockées sous forme d'images, de symboles, de sons et de sensations qui vous relient à tout ce que vous avez expérimenté dans le monde extérieur.

C'est comme vous rappeler la fois où vous avez conduit votre première voiture. Parce que quand vous y pensez, vous ne voyez pas dans votre esprit les lettres V-O-I-T-U-R-E. Vous voyez peut-être à la place une image de la voiture ou une scène à travers la vitre côté conducteur. Vous vous rappelez peut-être la sensation de toucher l'intérieur de l'auto ou de l'odeur d'une voiture neuve. Tout ce que vous avez vécu jusqu'à présent est codé dans votre esprit, dans votre corps. Et votre inconscient fait cela automatiquement, tout le temps, sans aucun effort de votre part. Tout ce que vous avez appris est sauvegardé hors de votre conscience et préservé pour l'avenir.

Et vous savez que c'est vrai, parce que vous vous rappelez facilement le numéro d'un bon ami. Toutefois, où se trouvait ce numéro avant que j'en parle ? Il n'était pas dans ce que vous étiez en train de penser, ni dans ce que vous étiez en train de dire. Il était exactement où l'inconscient l'avait mis, en sûreté, jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

En fait, tout ce que vous avez vécu est là. Tout ce dont vous avez besoin est d'un rappel, un déclencheur qui extrait chaque morceau d'information au bon moment. Parce que votre inconscient est incroyablement puissant. Il peut traiter et trier un million d'informations, en même temps. Et l'inconscient peut aussi apprendre à une vitesse incroyable, stockant tout, au bon endroit pour plus tard. En fait, lorsque vous travaillez avec votre inconscient, il vous sert de bien des façons, pour augmenter votre rapidité d'apprentissage, votre compréhension et le souvenir de n'importe quel sujet vers lequel vous dirigez votre attention. Parce que votre inconscient est toujours là pour vous aider, de bien plus de façons que vous ne pourrez jamais l'imaginer.

Et dans un instant, nous allons faire quelque chose de très important. Je vais demander à votre inconscient de créer pour vous trois techniques qui vous permettront de stocker et de vous rappeler les informations que

Programme de certification en hypnose

vous souhaitez apprendre. Et vous serez conscient des éléments que votre inconscient a créés. Ou ils se présenteront simplement en dehors de votre conscience. Et cela va très bien aussi.

Et tout ce que vous devez faire est de continuer à respirer, à vous détendre de plus en plus avec chaque inspiration. Parce que, tout comme votre inconscient fait circuler le sang dans votre corps, 24 heures sur 24, tout comme il gère les battements de votre cœur, la température de votre corps et le processus digestif, votre inconscient s'assure aussi de créer des façons alternatives de stocker les informations. Je vais compter à rebours de 3 à 1. À chaque chiffre, votre inconscient va créer une nouvelle façon de stocker l'information nécessaire pour que vous reteniez mieux. Je commence...

3 - C'est bien. Laissez les choses se faire -

2 - Votre inconscient organise, prépare, construit -

1 - C'est ça. Ces nouvelles solutions viennent inonder votre esprit, créant de nouvelles perspectives et de nouvelles compréhensions.

Dans un instant, je vais de nouveau compter de 3 à 1. Cette fois-ci, alors que je compte, votre inconscient trouvera trois nouvelles façons d'améliorer votre concentration, de nouvelles façons de bloquer votre attention complètement sur ce que vous décidez d'étudier, et de comprendre totalement comment chaque morceau d'information est relié aux autres. Parce que plus vous comprenez, plus il vous est facile et rapide d'apprendre. Donc, alors que je compte de 3 à 1, laissez votre inconscient créer ces stratégies et ces améliorations qui vous permettront de comprendre plus facilement et plus complètement tout ce que vous apprenez, je commence -

3 -

2 - Et...

1 - C'est ça. Et vous êtes peut-être conscient qu'il se passe certains changements, que certaines stratégies et améliorations commencent à émerger. Ou, peut-être que tout s'est passé totalement en dehors de votre conscience. De toute façon, votre inconscient peut faire tous les ajustements, facilement et sans effort, pour que vous appreniez plus vite, compreniez parfaitement et vous souveniez de tout, et que cela devienne aussi naturel pour vous que de respirer.

Et vous n'avez pas besoin d'être conscient que cela se passe pour bénéficier de tous les avantages qui sont en train de se mettre en place et qui résultent de ce changement. Alors dans une semaine ou deux, dans un mois, vous regarderez en arrière et vous vous rendrez compte à quel point vous avez fait des progrès pour apprendre. Et vous remarquerez avec quelle facilité vous vous rappelez des informations. Parce que cela fait désormais naturellement partie de qui vous êtes. Et à l'avenir, vous vous souviendrez peut-être de ce moment, et vous réaliserez que c'est là que tout a commencé.

Et alors que vous sentez que ces changements prennent place, j'aimerais que vous vous rendiez compte que vous êtes devenu expert à effectuer de nombreuses tâches complexes. Tout comme marcher, parler, écrire et conduire. Toutes ces choses vous ont peut-être semblé difficiles à un certain moment, mais chaque fois que vous avez essayé de les faire, votre inconscient stockait les informations, faisait des ajustements, apprenait de nouveaux moyens pour que ces tâches deviennent de plus en plus faciles.

Et maintenant, de la même manière, votre capacité d'apprendre, de comprendre, de stocker et de vous rappeler des nouvelles informations va devenir de plus en plus facile. Au point de surpasser même vos plus grandes espérances. Parce que, à partir de maintenant, quand vous passerez un test ou un examen, vous serez totalement détendu, dans un état confortable et paisible de haute concentration, où toutes les informations pertinentes reviennent inonder votre conscience, sans aucun effort, naturellement.

Programme de certification en hypnose

Et désormais, chaque fois que vous passerez un test, votre inconscient se rappellera ce moment, et toutes les nouvelles stratégies et améliorations qu'il a créées pour que vous appreniez facilement et sans effort. À partir de maintenant, vous serez mentalement rapide, concentré et plein de ressources, vous vous rappellerez parfaitement tout et exprimerez même des idées complexes d'une façon claire et précise.

Et pendant que je vous parle, votre inconscient est en train de réaliser tout cela, pour que chaque suggestion devienne une réalité complète et naturelle pour vous. Dans un instant, il sera temps pour vous de revenir à un état de conscience éveillée. Je vais compter de 1 à 5. À chaque chiffre, vous serez de plus en plus alerte. À 5, et seulement à 5, vous ouvrirez les yeux, vous sentant rafraîchi, détendu, alerte et ces changements seront fermement scellés dans les recoins les plus profonds de votre esprit. Je commence maintenant à -

1 - La tension musculaire revient.

2 - De plus en plus éveillé ; les bruits reprennent leur véritable perspective.

3 - Vous vous réorientez dans la pièce, de plus en plus conscient de ce qui vous entoure, vous commencez à remarquer des choses que vous aviez cessées de percevoir.

4 - Inspirez profondément, sentez la vie, l'oxygène qui pénètre dans vos poumons, qui se répand dans votre système et...

5 - Vous êtes complétement réveillé, vous sentant rafraîchi, détendu, alerte. Vous êtes maintenant totalement revenu. Les yeux ouverts, complétement réveillé.

Orthographe

Cette technique est utilisée pour enseigner efficacement l'orthographe. Elle utilise l'imagerie interne comme outil pour augmenter la précision avec laquelle on se souvient des mots.

La plupart des élèves apprennent à lire avec la phonétique. Autrement dit, nous apprenons le son individuel des lettres, puis assemblons au fur et à mesure les mots.

Le problème, c'est que ce n'est pas très utile de se rappeler l'orthographe visuelle d'un mot avec le son. Il y a des lettres muettes, d'autres qui se prononcent différemment suivant comment elles sont assemblées, il y a toutes sortes de règles.

En fait la plupart des gens qui ont une excellente orthographe se fient au souvenir visuel. Ils voient le mot comme une image, puis vérifient avec leurs sensations si cela correspond à ce qu'ils ont vu dans les livres. C'est pourquoi cette technique est un bon outil pour aider les élèves à améliorer la précision de leur orthographe.

- Prenez un dictionnaire universitaire et placez-le entre les mains de votre client. Demandez-lui de penser à un mot qui lui causerait normalement des problèmes d'orthographe. Cherchez le mot dans le dictionnaire, et utilisez quelque chose pour marquer la page.
- Demandez à votre client de fermer les yeux et de se détendre. Demandez-lui d'imaginer un grand tableau noir ou blanc en haut et à gauche de son champ visuel.
- Ensuite, demandez-lui d'imaginer écrire ce mot en majuscules sur le tableau imaginaire. En fait, demandez-lui de bouger la main comme s'il écrivait vraiment sur ce tableau. Demandez-lui d'écrire les lettres de façon claire et nette. Si cela fonctionne mieux, il peut même utiliser sa couleur préférée pour les écrire. Ou il peut classer les mots par couleur, une colonne pour les noms, une autre pour les verbes, etc.

Programme de certification en hypnose

- En gardant cette image, demandez à votre client d'ouvrir les yeux et de comparer son orthographe à celle du dictionnaire. Si le mot est juste, demandez-lui de décrire ce qu'il ressent en écrivant un mot correctement.
- S'il a bien orthographié le mot, passez à l'étape suivante. Sinon, demandez au client de refermer les yeux, d'aller à l'intérieur de lui et de répéter l'exercice, en apportant cette fois les changements nécessaires après avoir regardé dans le dictionnaire.
- Demandez-lui de fermer les yeux et de regarder sa représentation interne du tableau. Demandez-lui d'épeler le mot à haute voix en le lisant directement à partir de l'image qu'il a créée, puis de vérifier avec ses sensations pour voir s'il a bien orthographié ou non le mot.
- Quand ceci a été fait avec succès, offrez quelques défis au client. Demandez-lui de vous réciter la quatrième lettre à partir de la gauche, la troisième à partir de la droite, etc. Faites-lui épeler le mot entier à l'endroit et à l'envers. Quand il a réussi à faire cela plusieurs fois, donnez-lui des directives détaillées, oralement ou par écrit, pour qu'il puisse réaliser cette technique tout seul.

Apprendre et retenir

Cette technique utilise ce qu'on appelle l'état d'apprentissage, où l'élève est concentré, mais détendu et capable d'absorber davantage du monde qui l'entoure. Bien des fois, nous passons à côté de l'information parce que nous sommes trop concentrés sur un seul point, au lieu de voir tous les éléments. Cet exercice aidera les élèves à perdre cette habitude, de façon à apprendre plus vite et à retenir de manière plus efficace ce qui est enseigné.

En fonction de l'âge de votre client, il vous faudra veiller au vocabulaire employé de manière à ce qu'il comprenne bien l'ensemble des suggestions.

Très bien Sébastien, j'aimerais que tu trouves un endroit en haut du mur devant toi pour te concentrer. Et alors que tu gardes la tête bien droite, lève simplement les yeux et concentre-toi sur ce point. Fixe uniquement cet endroit, garde tes yeux bien concentrés dessus.

Et alors que tu continues à te concentrer sur ce point, laisse ton esprit se détendre et ta conscience se dilater, cela permet d'augmenter ta vision périphérique. Remarque comme ta vue s'adoucit et s'élargit en quelque sorte.

Continue juste à regarder cet endroit pour laisser ta vision s'étendre, de façon à ce que tu deviennes plus conscient des choses qui sont à la gauche de ta vision et des choses qui sont à la droite. Tu peux aussi voir plus de ce qui est en haut et en bas de cette pièce.

Et laisse juste ta conscience continuer à s'étendre jusqu'à ce qu'il te semble que tu puisses voir ou sentir la pièce entière, à 360 degrés. Et pendant que cela arrive, et que tu continues à regarder droit devant toi, j'aimerais que tu saches qu'il s'agit de l'état d'apprentissage.

Quand tu es en classe, ou que tu veux juste apprendre et te rappeler davantage ce qui se passe, utilise cet état. Tout ce que tu as à faire, c'est de choisir un point haut sur un mur, de te concentrer sur ce point, puis de laisser ta vision s'élargir jusqu'à ce qu'elle englobe toute la pièce.

Dans cet état, ton esprit emmagasinerait bien plus d'informations que jamais auparavant. Et, à chaque fois que tu en auras besoin, tu pourras te rappeler instantanément tout ce que tu as appris. En fait, quand tu es dans cet état, c'est comme si ton subconscient était grand ouvert, pour que des idées et des informations importantes puissent juste se déverser dans les niveaux les plus profonds de ton esprit, où elles resteront, prêtes à revenir lorsque tu auras besoin d'elles.

Programme de certification en hypnose

Nous allons maintenant faire quelque chose pour vraiment sceller cet état. J'aimerais que tu prennes un moment pour remarquer tout ce que tu peux à propos de cet état. Remarque la façon dont tu vois les choses maintenant. Remarque comment tu respires et la position de ton corps. Fais bien attention à comment tu te sens dans cet état d'apprentissage accéléré.

Et pendant que tu absorbes complètement cette expérience, serre ensemble le pouce et l'index de ta main droite. Appuie bien sur ces deux doigts pendant que tu remarques et ressens, tout ce que tu peux sur cet état.

Et ce que nous faisons maintenant, c'est de créer une connexion entre ces deux doigts et « l'état d'apprentissage ». Comme ça, chaque fois que tu voudras être de nouveau dans cet état d'esprit, choisis un point haut sur un mur et pendant que tu te concentres dessus, presse simplement ces deux doigts ensemble et tu entreras instantanément dans l'état parfait d'apprentissage, tu te rappelleras de tout ce que tu vois et de tout ce que tu entends.