



MAÎTRISE TOTALE DE L'HYPNOSE

Formation Complète et Pratique — Du Débutant à l'Expert

Toutes les méthodes · Tous les contextes · Prêt à pratiquer

■ OBJECTIF GLOBAL

À la fin de ce cours, tu maîtriseras TOUTES les méthodes d'hypnose : classique, ericksonienne, conversationnelle, rapide, instantanée, covert et avancée. Tu pourras les pratiquer sur d'autres personnes et adapter ta technique à chaque situation.

Partie 1	Fondations et Sécurité
Partie 2	Inductions Classiques
Partie 3	Hypnose Ericksonienne et Conversationnelle
Partie 4	Inductions Rapides et Instantanées
Partie 5	Hypnose Avancée et Spécialisée
Partie 6	Maîtrise et Intégration

Chapitre 1 — Qu'est-ce que l'hypnose ?

Imagine que ton cerveau est une grande maison. Normalement, il y a un vigile à l'entrée qui vérifie tout ce qui entre : les idées, les croyances, les ordres. Ce vigile s'appelle **l'esprit critique**. L'hypnose, c'est l'art de distraire ce vigile pour glisser des suggestions directement à l'intérieur, là où elles seront acceptées sans discussion.

Définition précise

L'hypnose est un **état de conscience modifiée** dans lequel la suggestibilité (la capacité à accepter des suggestions) est fortement augmentée. Ce n'est ni du sommeil, ni de l'inconscience — la personne est consciente mais dans un état de focalisation intense.

Les 3 mécanismes principaux

- Contournement de l'esprit critique : on endort le vigile pour que les idées passent librement.
- Focalisation attentionnelle : toute l'attention est concentrée sur un seul point (voix, image, sensation).
- Dissociation : la personne se « détache » partiellement de son corps ou de ses pensées habituelles.

■ Analogie simple

C'est comme regarder un film très prenant. Tu sais que tu es dans ton canapé, mais tu pleures quand le héros souffre. Ton esprit critique est « suspendu » — tu es dans un état hypnotique léger !

Chapitre 2 — Les réalités de l'hypnose (sans mythes)

■ MYTHE	■ RÉALITÉ
L'hypnose te fait perdre conscience	Tu es conscient(e) à 100%, juste très détendu(e)
On peut te forcer à faire n'importe quoi	Tu ne feras jamais rien contre tes valeurs profondes
Seuls les faibles se font hypnotiser	Les personnes intelligentes et créatives y répondent mieux
L'hypnotiseur a un pouvoir magique	C'est une compétence technique qui s'apprend
On reste bloqué en transe	Impossible — tu en sors naturellement même sans aide

Ce que l'hypnose PEUT vraiment faire

- Augmenter massivement la suggestibilité (acceptation d'idées nouvelles).
- Permettre l'accès aux ressources inconscientes (mémoire, créativité, gestion de la douleur).

- • Modifier des comportements, habitudes, phobies de façon durable.
- • Accélérer l'apprentissage et la récupération émotionnelle.

■ ATTENTION —

L'efficacité dépend toujours de 3 facteurs : le SUJET (sa suggestibilité), la TECHNIQUE (ta maîtrise), et le CONTEXTE (l'environnement, la relation de confiance). Il n'existe pas de technique universelle qui fonctionne sur tout le monde à 100%.

Chapitre 3 — Bases psychologiques et neuroscientifiques

Ce qui se passe dans le cerveau

Pendant l'hypnose, le cerveau produit davantage d'**ondes alpha** (8-12 Hz) et **thêta** (4-8 Hz). Ces ondes correspondent à des états de rêverie éveillée et de créativité profonde. Le **système limbique** (siège des émotions) devient plus actif tandis que le cortex préfrontal dorsolatéral (responsable de l'analyse critique) se met en veille partielle.

Les 4 niveaux de profondeur hypnotique

Niveau	Nom	Ce que la personne peut faire	Signal visible
1	LÉGER	Relaxation, paupières lourdes	Respiration ralentie
2	MOYEN	Catalepsie possible, amnésie partielle	Immobilité, silence
3	PROFOND	Anesthésie, hallucinations	Visage détendu, mâchoire relâchée
4	SOMNAMBULIQUE	Hallucinations complexes, suggestions posthypnotiques	Complètement focalisé

Chapitre 4 — Éthique, cadre légal et contre-indications

La règle d'or : le consentement

Hypnotiser quelqu'un sans son accord est une violation grave. Le consentement doit être **libre** (sans pression), **éclairé** (la personne sait ce qu'elle fait) et **révocable à tout moment** (elle peut arrêter quand elle veut).

Contexte	Type de consentement recommandé
Session thérapeutique ou coaching	Consentement écrit signé
Hypnose de rue / démonstration	Consentement verbal explicite
Hypnose conversationnelle	Consentement implicite par participation volontaire

Contre-indications absolues — NE JAMAIS hypnotiser

■ Psychoses et troubles mentaux graves

Risque de décompensation sévère

■ Schizophrénie non traitée	Danger de déclenchement de crise
■ Épilepsie non stabilisée	Risque de crise convulsive
■ Troubles dissociatifs sévères	Aggravation de la dissociation
■ Traumatismes lourds non traités	Risque de reviviscence traumatique
■ Sous influence alcool/drogues	Imprévisibilité totale des réactions
■ Mineurs sans autorisation parentale	Obligation légale et éthique

— EXERCICE PRATIQUE

Rédige ton PROTOCOLE PERSONNEL de consentement et de sécurité. Crée une fiche pour chaque contexte : thérapeutique, démonstration, rue. Inclus : comment tu présentes l'hypnose, ce que tu vérifies avant, comment tu gères un arrêt d'urgence.

Une **induction** c'est le processus qui fait entrer la personne en transe. C'est comme la porte d'entrée. Dans cette partie, tu apprends les méthodes classiques, celles qui ont fait leurs preuves depuis des décennies.

Chapitre 1 — Préparation et rapport (Pacing & Leading)

Avant toute induction, tu dois créer une **connexion de confiance** avec le sujet. C'est ce qu'on appelle le rapport (ou rapport hypnotique). Sans rapport, aucune technique ne fonctionne vraiment.

Le Pacing (suivre)

Tu t'accordes à la personne : tu parles au même rythme qu'elle, tu utilises les mêmes mots qu'elle, tu adoptes une posture similaire. Tu montres que tu la comprends et l' observes.

- Adapte ta voix à son rythme de respiration.
- Répète ses propres mots dans tes phrases ('Je vois que vous vous sentez fatigué...').
- Mirror subtil de sa posture (sans singe, juste une légère similarité).

Le Leading (guider)

Une fois la connexion créée, tu commences à **modifier doucement** ton propre comportement et la personne suit naturellement. Tu ralentis ta voix → elle ralentit. Tu respirez plus profondément → elle respire plus profondément.

■ Séquence PL en 3 étapes

1. OBSERVE pendant 2 minutes (rythme, posture, vocabulaire) 2. PACE pendant 3-5 minutes (suis, reflète, valide) 3. LEAD progressivement (guide vers la détente)

— EXERCICE PRATIQUE

Entraîne-toi avec un ami : sans lui parler d'hypnose, mène une conversation normale en appliquant Pacing & Leading. Observe si sa respiration et son rythme de parole s'alignent sur les tiens après 5 minutes.

Chapitre 2 — Induction par fixation du regard (méthode Braid)

C'est la méthode la plus ancienne et la plus connue. James Braid, médecin écossais du 19e siècle, l'a popularisée. Le principe : la fatigue oculaire provoque naturellement la fermeture des yeux et un état de relaxation propice à la transe.

Script complet — Induction par fixation

Positionnement	Assieds le sujet confortablement. Place un objet brillant (stylo, pendule, ton doigt) légèrement au-dessus de son axe de vision, à 20-30 cm de ses yeux.
Instruction	Dis-lui : 'Fixe cet objet sans cligner des yeux. Concentre toute ton attention dessus. Remarque comment tes yeux commencent peut-être déjà à fatiguer légèrement...'
Observation	Observe les signaux : rougeur des yeux, clignotements involontaires, larmoiements. Ce sont des signes positifs.
Suggestion de fermeture	'Tes paupières deviennent de plus en plus lourdes... À chaque seconde, il devient plus difficile de les garder ouvertes... Et bientôt, très bientôt, elles vont se fermer toutes seules...'
Fermeture et approfondissement	Quand les yeux se ferment : 'Parfait. Maintenant tu peux te laisser aller à une relaxation de plus en plus profonde...'

Chapitre 3 — Induction par relaxation progressive (script complet)

Cette méthode est la plus douce et la plus accessible pour les débutants et les sujets récalcitrants. Elle consiste à guider la relaxation musculaire de bas en haut (ou de haut en bas) du corps, en approfondissant la transe à chaque étape.

Script complet — Relaxation Progressive

"Installe-toi confortablement... Ferme les yeux si tu le souhaites... Et commence simplement par remarquer ta respiration... Ne cherche pas à la modifier, observe juste comment l'air entre... et sort..."

"Porte maintenant ton attention sur tes pieds... Remarque toutes les sensations qui s'y trouvent... Et laisse ces muscles se détendre complètement... comme si toute la tension s'évaporerait..."

"Cette relaxation monte doucement... dans tes mollets... tes genoux... tes cuisses... chaque muscle se relâche, s'alourdit, se détend... ton dos se fond dans le siège... tes épaules tombent... tes bras deviennent lourds, très lourds..."

"Et maintenant ton visage... ton front se détend... tes mâchoires se décrispent... tes yeux sont si lourds... et tu peux te laisser aller... dans un état de bien-être profond... agréable... sécurisant..."

■ Conseils de voix

Parle LENTEMENT — 2x plus lentement que normal. Fais des PAUSES après les points clés. Utilise un ton GRAVE et régulier. Synchronise tes suggestions avec les EXPIRATIONS du sujet.

Chapitre 4 — Induction par confusion

Technique ericksonienne avancée : on sature l'esprit conscient avec des informations contradictoires ou incompréhensibles. Le cerveau cherche à comprendre, s'épuise, et abdique sa résistance — c'est la porte ouverte à la transe.

"Et tu peux te demander si ta main gauche va se lever avant que ta main droite se souviene de ce que ton pied gauche ressent pendant que ton esprit commence à se demander lequel de tes deux yeux se fermera en premier..." [Pause] "...Voilà... c'est ça..."

■ ATTENTION —

Cette technique demande de la maîtrise. Si la confusion devient de l'anxiété, revenez immédiatement à une technique douce de relaxation. Toujours surveiller les signes de stress (respiration accélérée, agitation).

Chapitre 5 — Induction par respiration et visualisation

Associe une respiration rythmique à une image mentale pour créer une transe douce mais profonde. Idéale pour les personnes visuelles.

"À chaque inspiration, imagine que tu breathes une lumière dorée, chaude et apaisante... Elle descend dans ta gorge... remplit ta poitrine... se répand dans tout ton corps... Et à chaque expiration, tout ce qui est tension, stress, résistance... part avec l'air... s'évapore... disparaît..."

Lieux de détente courants à utiliser

- Plage calme avec le bruit des vagues.
- Forêt paisible avec lumière filtrée entre les arbres.
- Chalet chaleureux devant un feu de cheminée.
- Nuage blanc et doux flottant dans un ciel bleu.

■ Astuce

Demande toujours AVANT l'induction : 'Quel endroit te procure une sensation de paix absolue ?' Puis utilise CET endroit dans ta visualisation. L'efficacité double !

Chapitre 6 — Approfondissement de la transe (Deepening) — 8 techniques

Une fois la transe induite, on l'**approfondit** pour augmenter la suggestibilité. Voici les 8 techniques essentielles :

1. L'escalier descendant	Compte de 10 à 1 en imaginant descendre des marches. 'À chaque marche, tu t'enfonces 10x plus profond dans la relaxation...'
2. L'ascenseur	Visualiser un ascenseur qui descend, chaque étage = niveau de transe plus profond.
3. La fracturation (fractionnement)	Réveille partiellement le sujet puis reinduis. Chaque cycle approfondit la transe.
4. La main lourde / la lévitation	Suggère que la main devient si lourde qu'elle coule, OU si légère qu'elle flotte. Les deux approfondissent.
5. Les suggestions successives	Enchaîne des petites suggestions faciles à accepter (relaxation musculaire, chaleur) avant les suggestions principales.
6. La respiration comme ancre	'À chaque expiration, tu t'enfonces 2x plus profondément...' Synchronise la voix aux expirations.
7. Le silence calculé	Une pause de 30-60 secondes en silence total après l'induction. Le cerveau continue à descendre seul.
8. La confusion légère	Une courte phrase confuse relance la descente : 'Et tu peux te demander dans quel ordre tes pensées vont ralentir...'

Chapitre 7 — Tests de profondeur hypnotique

Avant de donner des suggestions importantes, **vérifie** le niveau de transe avec ces tests. Ils t'indiquent ce que tu peux faire et te permettent d'approfondir encore si nécessaire.

Test	Comment faire	Succès = niveau atteint
Catalepsie du bras	Suggère que le bras est rigide comme du fer. Essaie de le plier doucement.	Niveau MOYEN
Lévitation de la main	Suggère que la main est légère, flotte, monte seule.	Niveau LÉGER à MOYEN
Collage des paupières	Suggère que les paupières sont collées. Demande-lui de les ouvrir.	Niveau MOYEN
Anesthésie de la main	Suggère un engourdissement. Teste avec une aiguille pressée.	Niveau PROFOND
Hallucination positive	Suggère qu'il voit/entend quelque chose qui n'est pas là.	Niveau SOMBAT ou SOMNAMBULIQUE

Chapitre 8 — Suggestions directes et post-hypnotiques

Les 5 règles d'or d'une suggestion efficace

- Formule au PRÉSENT : 'Tu te sens calme' (pas 'tu te sentiras').
- Formule en POSITIF : 'Tu te sens libre' (pas 'tu n'as plus peur').
- Formule simplement : phrases courtes, vocabulaire simple.
- Répète 3 fois en variant légèrement la formulation.
- Associe à un ancre sensorielle (une sensation physique, un signal).

Les suggestions post-hypnotiques

Une suggestion **post-hypnotique** est une instruction qui s'active APRÈS le réveil, souvent déclenchée par un signal précis. C'est l'outil le plus puissant de l'hypnose pour le changement durable.

"Exemple de suggestion post-hypnotique simple : 'Dès que tu entendras le mot RELAX, tu reviendras immédiatement dans cet état de calme profond... Et cela à chaque fois, plus rapidement et plus facilement...'"

■ Ancrage et déclencheur

Le déclencheur peut être : un mot, un geste, un son, une sensation. Il doit être SPÉCIFIQUE (pas trop courant) et DISCRET. Toujours tester l'ancre après le réveil pour vérifier son efficacité.

— EXERCICE PRATIQUE

Pratique : Induis une transe légère sur un volontaire. Implante une suggestion post-hypnotique simple (ex: à chaque fois que tu poses les mains à plat, tu ressens une vague de calme). Teste après le réveil.

Milton Erickson (1901-1980) est considéré comme le plus grand hypnothérapeute du 20e siècle. Atteint de polio et daltonien, il a développé une approche radicalement différente : hypnotiser sans que la personne s'en rende compte, en conversation normale. Cette partie est la clé de l'hypnose moderne.

Chapitre 1 — Les 3 principes fondamentaux d'Erickson

1. LANGAGE PERMISSIF

Au lieu d'ordonner ('Ferme les yeux'), tu PROPOSES ('Tu peux, si tu le souhaites, laisser tes yeux se fermer...'). L'inconscient accepte bien mieux ce qui lui semble être son propre choix.

2. UTILISATION

Tout ce que le sujet fait devient une ressource. Il bâille ? 'Ce bâillement est le signe que ton corps commence à se détendre profondément.' Il résiste ? 'Et cette résistance peut être exactement ce dont tu as besoin pour aller encore plus loin...'

3. RATIFICATION

Confirme et valide chaque signe de transe que tu observes. 'Je remarque que ta respiration ralentit... c'est bien... ton corps sait exactement ce qu'il doit faire...' Cela renforce la transe en cours.

Chapitre 2 — Techniques avancées du langage hypnotique

A. Commandes cachées (Embedded Commands)

Une commande cachée est une instruction hypnotique **dissimulée à l'intérieur d'une phrase normale**. L'esprit conscient entend la phrase, mais l'inconscient capte et exécute la commande cachée. À l'oral, on marque la commande par un léger changement de ton.

Phrase normale	Commande cachée intégrée
'Je ne sais pas si tu peux te DÉTENDRE MAINTENANT...'	SE DÉTENDRE MAINTENANT
'Certaines personnes trouvent qu'ENTRER EN TRANSE est facile...'	ENTRER EN TRANSE
'Je me demande si tu commences à RESSENTIR UNE LÉGÈRETÉ...'	RESSENTIR UNE LÉGÈRETÉ
'Tu n'as pas besoin de FERMER LES YEUX tout de suite...'	FERMER LES YEUX

B. Présuppositions

Une présupposition est une affirmation qui suppose comme ACQUIS quelque chose que tu veux installer. Le cerveau, pour comprendre la phrase, doit accepter la présupposition.

- • 'Quand tu seras en transe, remarque la légèreté dans tes mains...' → présuppose que la transe est certaine.
- • 'Avant de t'endormir complètement, dis-moi si tu sens tes pieds...' → présuppose l'endormissement.
- • 'Tu seras surpris de voir à quelle vitesse tu vas changer...' → présuppose le changement.

C. Ambiguïtés et doubles sens

L'ambiguïté crée de la confusion douce et ouvre l'inconscient. Il existe plusieurs types :

- • Ambiguïté phonologique : 'Tu peux flotter librement' (flotter/flatter).
- • Ambiguïté syntaxique : 'L'hypnose des gens peut être fascinante' (qui hypnotise qui ?).
- • Ambiguïté de portée : 'Les hommes et femmes curieux peuvent apprendre...' (curieux ou qui apprennent ?).

D. Métaphores et histoires thérapeutiques

Erickson utilisait des histoires et métaphores pour contourner les résistances. L'inconscient comprend et intègre le message de la métaphore sans que l'esprit critique puisse le bloquer, car 'ce n'est qu'une histoire'.

"Exemple de métaphore pour la confiance en soi : 'Je connais un arbre dans la forêt... Ses racines plongent si profond dans la terre que même les plus grandes tempêtes ne peuvent le faire tomber... Il plie, parfois... mais il revient toujours en place... plus fort... plus ancré que jamais...'"

■ Structure d'une métaphore efficace

1. Un PERSONNAGE qui ressemble au sujet (sans trop)
2. Un PROBLÈME similaire à celui du sujet
3. Une RESSOURCE découverte ou développée
4. Une RÉOLUTION (implicite ou explicite)

Chapitre 3 — Hypnose conversationnelle (sans induction formelle)

L'hypnose conversationnelle se produit en discussion normale. Pas de fermeture des yeux, pas de rituel. Tu combines les techniques ericksonniennes naturellement dans ta façon de parler. C'est la forme la plus subtile et la plus puissante de l'hypnose.

Les 5 composantes clés

- • Voix hypnotique : ton grave, débit lent, pauses stratégiques, modulation.
- • Rapport profond : synchronisation totale avec l'état du sujet.
- • Embedded commands : suggestions cachées dans des phrases anodines.

- • Présuppositions continues : chaque phrase assume ce que tu veux installer.
- • Ratification constante : valide chaque micro-changement d'état.

Le 'Pacing & Leading' avancé

En conversationnel, tu Pace et Lead l'ÉTAT INTERNE de la personne, pas seulement son comportement extérieur. Tu suis ses émotions, ses croyances, ses valeurs, puis tu les guides doucement vers l'état désiré.

Fractionnement de transe en conversation

Induis subtilement, engage dans une conversation normale (sortie partielle), puis réinduis. Chaque cycle approfondit la réceptivité. Exemple : pause soudaine + regard + voix qui ralentit = re-induction subtile.

— EXERCICE PRATIQUE

Entraînement avancé : Mène une conversation de 15 minutes avec un ami en utilisant UNIQUEMENT des techniques conversationnelles (sans lui dire que tu pratiques l'hypnose).

Objectif : l'amener à un état de légère relaxation et de réceptivité accrue. Observe les changements dans son comportement, ses yeux, sa respiration.

Les inductions rapides permettent d'hypnotiser en **quelques secondes à 2 minutes**. Elles utilisent le choc, la surprise ou la surcharge pour court-circuiter l'esprit critique. Elles demandent plus de pratique mais sont spectaculaires et efficaces en démonstration.

Chapitre 1 — Principes des inductions rapides

Pourquoi ça marche en quelques secondes ?

Le cerveau traite en permanence des millions d'informations. Quand on crée une **interruption soudaine** d'un pattern automatique (serrer la main, marcher, parler), le cerveau se retrouve dans un 'vide de traitement' pendant une fraction de seconde. C'est cette fenêtre qu'on exploite pour insérer la transe.

Choc et surprise	L'inattendu désactive temporairement l'esprit critique.
Surcharge cognitive	Trop d'informations à la fois = abdication de l'analyse.
Interruption de pattern	Briser un comportement automatique crée un moment de vide.
Vitesse	Agir plus vite que la résistance consciente peut se mettre en place.
Confiance préalable	Le rapport doit être fort — la surprise sans confiance = panique.

Chapitre 2 — Induction par poignée de main (Handshake Interrupt)

Technique créée par Erickson. La poignée de main est un comportement tellement automatique que l'interrompre crée immédiatement un état de confusion et de réceptivité maximale.

Étape 1 — Initie la poignée	Tends la main comme pour une salutation normale.
Étape 2 — Saisie	Saisis le poignet (pas la main) au dernier moment. Geste doux mais précis.
Étape 3 — Interruption	Arrête le mouvement. Regarde la main. Parle à l'inconscient : 'Regarde cette main...'
Étape 4 — Suggestion immédiate	'Remarque comme elle peut commencer à se lever... légèrement... et tes yeux peuvent se fermer maintenant...'
Étape 5 — Guide vers le bas	Accompagne doucement le corps vers la relaxation (guide l'épaule, la tête).

■ ATTENTION —

Le handshake interrupt nécessite une pratique intensive avant d'être utilisé en public.
Entraîne-toi d'abord sur des amis consentants qui savent ce que tu fais.

Chapitre 3 — Induction Elman (version complète)

Dave Elman (1900-1967), pionnier de l'hypnothérapie médicale, a développé une induction rapide et fiable qui atteint le niveau somnambulique en 5-10 minutes. C'est la référence absolue pour l'hypnose clinique et thérapeutique.

Phase 1 — Fermeture des yeux

'Ferme les yeux. Maintenant, relax tous les muscles de ton visage... complètement... à tel point que tu ne pourrais pas les ouvrir même si tu le voulais vraiment.' [Teste : 'Essaie. Tu vois ? Tu ne peux pas.']

Phase 2 — Relaxation physique

'Cette relaxation se répand dans ton corps... de la tête aux pieds... laisse-la aller partout... et à chaque expiration, double cette relaxation...'

Phase 3 — Fractionnement numérique

'Dans un instant tu vas ouvrir les yeux, les refermer, et tu iras 10x plus profond.' [Répète 3 fois] *'Bien. Maintenant ouvre et ferme... ouvre et ferme... ouvre et ferme...'*

Phase 4 — Relaxation mentale

'Maintenant compte de 100 en descendant. À chaque nombre, tes pensées s'effacent... Les nombres disparaissent... tu n'en as plus besoin...' [Quand les nombres s'effacent = transe profonde]

Phase 5 — Vérification

Test de catalepsie du bras ou des paupières pour confirmer le niveau atteint.

Chapitres 4-6 — Induction par choc, catalepsie et hypnose de rue

Induction par choc / surprise

Un stimulus inattendu et intense (claquement des doigts, cri 'DORS !', lumière soudaine) crée une réponse de figement. Combine-le avec un commandement précis et un guidage physique vers la relaxation. Très spectaculaire, demande un rapport solide et une grande pratique.

"Claque des doigts devant les yeux + commande immédiate : 'DORS ! [guide l'épaule vers l'avant] Laisse-toi aller... complètement... c'est très bien... tu es en sécurité..."

Induction par catalepsie du bras

Prends la main du sujet, positionne le bras légèrement soulevé. Commence à le balancer légèrement. Suggère la rigidité progressive. Utilise la catalepsie comme preuve de transe pour approfondir : 'Tu vois que ton bras ne peut pas descendre... c'est le signe que tu es en transe... et tu peux maintenant aller encore plus profond...'

Inductions de rue et de scène

- • Toujours commencer par une démonstration de suggestibilité (test des doigts collés par exemple).
- • Choisir des volontaires qui répondent bien aux tests préliminaires.
- • Créer un contexte de 'permission sociale' — le public attend de la magie.
- • Utiliser l'induction la plus adaptée à chaque volontaire (rapide pour les bons sujets).

Réveil sécurisé — TOUJOURS respecter ce protocole

- • Annonce : 'Dans un instant, je vais compter de 1 à 5...'
- • Compte lentement avec suggestions progressives : '1... tu reviens doucement... 2... tu prends conscience de ton corps...'
- • '3... tu commences à réorienter ton attention... 4... tu te sens frais, éveillé, reposé... 5... les yeux ouverts !'
- • TOUJOURS vérifier l'état du sujet après le réveil. Ne jamais presser.

■ ATTENTION —

Un réveil brusque ou incomplet peut laisser le sujet désorienté, avec maux de tête. Si le sujet ne revient pas complètement, utilise un protocole de réveil renforcé avec contact physique léger et suggestions très directes.

— EXERCICE PRATIQUE

Session complète à pratiquer : Sélectionne 3 amis. Applique l'induction Elman à chacun. Varie la profondeur atteinte. Implante une suggestion post-hypnotique différente pour chacun. Note tes observations : temps d'induction, niveau atteint, efficacité de la suggestion.

Chapitre 1 — Hypnose covert (cachée) et influence subtile

L'hypnose covert est l'application de techniques hypnotiques **sans induction formelle et sans que la personne sache** qu'elle est influencée. C'est la combinaison de l'hypnose conversationnelle, des embedded commands et du pacing/leading en contexte quotidien.

Applications légitimes

- • Négociation et persuasion professionnelle.
- • Coaching et accompagnement de changement.
- • Communication thérapeutique informelle.
- • Leadership et management bienveillant.

■ ATTENTION —

L'hypnose covert sans consentement dans un but de manipulation, d'arnaque ou de contrôle est **ILLÉGALE** dans de nombreux pays et profondément contraire à l'éthique. Cette technique ne doit être utilisée qu'avec l'intérêt du sujet comme objectif principal.

Les 7 outils de l'hypnose covert

■ Ancrage conversationnel	Associer un état émotionnel à un mot ou geste discret.
■ Pattern interrupt subtil	Changer soudainement de sujet pour créer une fenêtre de réceptivité.
■ Mirroring émotionnel	Refléter l'état émotionnel exact, puis le guider.
■ Embedded commands	Insérer des instructions dans des phrases anodines.
■ Présuppositions continues	Chaque phrase suppose un résultat déjà acquis.
■ Storytelling hypnotique	Raconter des histoires dont le sujet est le héros implicite.
■ Questions rhétoriques hypnotiques	'Tu n'as jamais remarqué à quel point il est facile de...?'

Chapitre 2 — Hypnose de groupe et de scène

Hypnotiser un groupe amplifie l'effet par la **contagion sociale** : quand une personne entre en transe, les autres trouvent cela plus facile. Le spectacle crée une 'permission sociale' qui lève les résistances.

- • Commence par un test de groupe (doigts collés, bras lourd) pour identifier les meilleurs sujets.

- • Travaille d'abord avec les meilleurs — les autres suivent naturellement.
- • Utilise des suggestions ouvertes ('quelqu'un ici peut remarquer...') qui s'appliquent à tous.
- • La voix doit porter — parle lentement mais clairement pour toute la salle.
- • Désigne des 'relais' (personnes très en transe) que le groupe observe.

Chapitre 3 — Régression en âge et reviviscence

La régression en âge permet d'amener le sujet à **revivre mentalement des expériences passées**. Utilisée en thérapie pour accéder à l'origine d'un problème, d'une phobie ou d'un traumatisme. Nécessite un niveau de transe profond et une grande prudence.

"Imagine que tu remontes dans le temps... chaque expiration te ramène en arrière... plus jeune... plus jeune encore... jusqu'à l'époque où tu avais 10 ans... Remarque où tu es... ce que tu vois autour de toi... comment tu te sens..."

■ ATTENTION —

DANGER : La régression peut faire remonter des traumatismes non identifiés. N'utilise cette technique que si tu es formé(e) à la gestion des abreactions (crises émotionnelles). Toujours avoir un protocole de stabilisation prêt.

Chapitre 4 — Parts Therapy (thérapie des parties)

Technique puissante basée sur l'idée que le psychisme humain est composé de 'parties' différentes (la partie qui veut changer, celle qui résiste, celle qui a peur...). En hypnose, on fait dialoguer ces parties pour résoudre les conflits internes.

- • Identifie les 2 parties en conflit (ex: 'la partie qui veut arrêter de fumer' vs 'la partie qui résiste').
- • Donne une voix et une localisation physique à chaque partie (main gauche vs droite).
- • Fais dialoguer les parties : que veut chacune ? Quel est son besoin réel ?
- • Guide vers une intégration : les deux parties trouvent un accord pour servir l'intérêt commun.
- • Suggère l'intégration physique (les deux mains qui se rejoignent).

Chapitre 5 — Changement de croyances, habitudes et phobies

Protocole pour les phobies (fast phobia cure)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Ancrage de sécurité | Crée d'abord un état de ressource positive (confiance, calme). |
| 2. Dissociation | Guide le sujet à voir la scène phobique 'comme dans un film' — il est spectateur, pas acteur. |

3. Recadrage temporel	Vois la scène au passé : 'C'était il y a longtemps... tu étais différent...'
4. Rembobinage	Imagine la scène à l'envers, en accéléré, en noir et blanc avec une musique comique.
5. Ancrage positif	Installe une ressource (courage, calme) associée au déclencheur de la phobie.
6. Test	Vérifie en imagination : pense à la situation phobique. Que ressens-tu maintenant ?

Chapitre 6 — Suggestions post-hypnotiques complexes

Les suggestions post-hypnotiques complexes s'enchaînent et créent des programmes comportementaux durables. La clé : des déclencheurs précis, des actions claires et des bénéfices ressentis immédiatement.

"Exemple complexe pour la confiance en prise de parole : 'Désormais, chaque fois que tu te prépares à parler en public, tu sentiras tes épaules se redresser automatiquement... ta respiration s'approfondir... une chaleur agréable dans ton ventre... et une voix intérieure qui dit 'Je suis prêt(e)'... Et plus tu parleras, plus cette confiance grandira..."

Chapitre 7 — Anesthésie hypnotique et gestion de la douleur

L'hypnose peut réduire significativement la perception de la douleur. Elle est utilisée en milieu médical pour des interventions chirurgicales légères, dentaires et en gestion de douleurs chroniques. Le niveau somnambulique est généralement requis.

Techniques principales

- Dissociation : 'Cette partie de ton corps est là-bas... tu la regardes de loin... sans la ressentir directement...'
- Gant d'anesthésie : suggère l'engourdissement d'une main (injection d'anesthésique imaginaire), puis transfère via le toucher.
- Déplacement de sensation : 'La douleur se transforme en chaleur... en picotement... en simple pression...'
- Comptage hypnotique : focaliser l'attention sur les nombres fait diminuer la perception douloureuse.

■ ATTENTION —

L'anesthésie hypnotique NE REMPLACE PAS les soins médicaux. Elle est un complément, jamais un substitut à un diagnostic médical ou un traitement. Toujours orienter vers un médecin en cas de douleur nouvelle ou persistante.

Chapitre 8 — Gestion des résistances et sujets difficiles

'Je ne peux pas fermer les yeux'	<i>Ne force pas. Propose une fixation du regard. 'Tu peux garder les yeux ouverts et quand même aller très profond...'</i>
Rires nerveux	<i>Utilise-les : 'Ce rire est le signe que ton corps commence à lâcher les tensions... laisse-le aller...'</i>
Pensées intrusives	<i>'C'est normal d'avoir des pensées. Observe-les simplement comme des nuages qui passent... sans t'y accrocher...'</i>
'Je ne ressens rien'	<i>'Tu n'as pas besoin de ressentir quoi que ce soit de particulier. Chacun vit la transe différemment. Continue simplement à écouter...'</i>
Sujet très analytique	<i>Utilise des métaphores scientifiques. 'Tes ondes alpha augmentent en ce moment...' Il acceptera mieux ce qu'il comprend.</i>
Résistance consciente	<i>La technique de l'utilisation : 'Et cette résistance que tu ressens peut devenir exactement la ressource dont tu as besoin...'</i>

Chapitre 9 — Combinaison de styles dans une même session

Un praticien expert mélange les techniques fluidement selon l'évolution de la session. Exemple de session combinée :

Timing	Technique	Objectif
0-5 min	Pacing & Leading conversationnel	Rapport + relaxation douce
5-10 min	Induction Elman	Transe profonde rapide
10-12 min	Deepening par escalier + silence	Niveau somnambulique
12-20 min	Parts Therapy ou régression	Travail thérapeutique
20-25 min	Suggestions post-hypnotiques	Ancrage des changements
25-28 min	Réveil progressif	Réorientation complète
28-35 min	Debriefing conversationnel	Intégration consciente

Chapitre 10 — Auto-hypnose avancée pour renforcer ses compétences

L'auto-hypnose est indispensable pour développer ta sensibilité, ta voix et ta créativité hypnotique. En t'hypnotisant toi-même, tu comprends mieux les états par l'expérience directe.

- • Utilise une ancre physique personnelle pour entrer rapidement en état ressource (geste + mot).
- • Pratique 10-15 minutes quotidiennement : induction, approfondissement, suggestions personnelles, réveil.
- • Travaille ta voix intérieure : rythme, tonalité, pauses — ce qui marche sur toi marche sur les autres.
- • Utilise l'auto-hypnose avant les sessions pour te mettre en état optimal de praticien.

"Auto-induction rapide (2 minutes) : Pose les pieds bien à plat. Fixe un point en haut. Compte 3-2-1 en expirant profondément. Ferme les yeux. Dis intérieurement : 'Je suis calme, concentré, présent.' Reste 1 minute dans cet état. Compte 1-2-3 pour revenir."

— EXERCICE PRATIQUE

Protocole d'entraînement sur 30 jours : Semaine 1 : Auto-hypnose quotidienne 10 min. Semaine 2 : 3 sessions sur volontaires (techniques classiques). Semaine 3 : 3 sessions sur volontaires (techniques ericksoniennes). Semaine 4 : 2 sessions complètes combinant tout — analyse et correction.

Chapitre 1 — Développement de ton style personnel

Les meilleurs hypnothérapeutes ont tous un style reconnaissable. Ce style émerge de la pratique intense, de l'observation de ses propres forces, et de l'intégration personnelle des techniques. Il n'existe pas de 'style parfait' — il existe TON style.

- • Quelle technique te vient le plus naturellement ?
- • Quel type de sujet répond le mieux à ton approche ?
- • Quelle est ta force principale : la voix, le rapport, la créativité du langage, la rapidité ?
- • Dans quel contexte es-tu le plus efficace : thérapeutique, coaching, spectacle, conversationnel ?
- • Quelles métaphores et histoires te viennent naturellement ?

■ Exercice d'identité

Enregistre 3 de tes sessions. Écoute-les. Identifie : qu'est-ce qui sonnait juste ? Qu'est-ce qui semblait forcé ? Quels moments créaient le plus de profondeur ? Ces moments sont les graines de ton style.

Chapitre 2 — Analyse détaillée de tes sessions

Critère d'analyse	Questions à se poser	Note /10
Rapport initial	La personne était-elle détendue et en confiance dès le début ? ____	
Qualité de l'induction	La transe s'est-elle installée facilement ? Rapidement ? ____	
Profondeur atteinte	Quel niveau as-tu atteint ? As-tu vérifié avec des tests ? ____	
Pertinence des suggestions	Étaient-elles adaptées à cette personne précisément ? ____	
Gestion des résistances	As-tu su utiliser les obstacles comme ressources ? ____	
Qualité du réveil	Le réveil était-il progressif, complet, bien vécu ? ____	
Effet post-session	Qu'a ressenti la personne après ? Les changements visibles ? ____	

Chapitre 3 — Gestion des imprévus et situations d'urgence

■ Abreaction (crise émotionnelle)

Ne panique pas. Parle calmement : 'Tu es en sécurité... je suis là... laisse ces émotions passer comme un nuage...' Si ça persiste : 'Je vais compter et tu vas revenir complètement...' Réveil immédiat si nécessaire.

■ Sujet qui s'endort vraiment	Réagis par une stimulation vocale légère : 'Et tout en restant dans cet état profond, tu peux m'entendre...' Évite de trop approfondir les prochaines fois.
■ Sujet qui rit ou perturbe le groupe	Utilise les rires : 'Ce rire libère des tensions...' Ou en groupe : adresse-toi directement pour recentrer.
■ Sujet qui dit 'ça ne marche pas'	Ne défends pas. Valide : 'C'est bien que tu observes... continue juste à écouter ma voix...' Souvent, ils sont déjà en transe légère.
■ Situation médicale d'urgence	RÉVEIL IMMÉDIAT, appel des secours si nécessaire. Avoir toujours le numéro d'urgence accessible. Ne jamais faire passer le spectacle avant la sécurité.

Chapitre 4 — Protocoles complets par contexte

■ THÉRAPEUTIQUE

- • Entretien préalable (30 min) : anamnèse, objectif, contre-indications.
- • Explication de l'hypnose et obtention du consentement écrit.
- • Induction douce (Elman ou relaxation progressive).
- • Travail ciblé (régession, parts therapy, changement de croyance).
- • Suggestions thérapeutiques post-hypnotiques.
- • Réveil progressif + debriefing + plan de suivi.

■ SPECTACLE / SCÈNE

- • Présentation publique et test de suggestibilité de groupe.
- • Sélection des meilleurs sujets volontaires.
- • Induction rapide devant public (handshake ou choc).
- • Exercices scéniques progressifs (simples → spectaculaires).
- • Réveil collectif avec amnésie suggérée si approprié.
- • Remerciements et vérification du bien-être de tous.

■ CONVERSATIONNEL / QUOTIDIEN

- • Création du rapport en 3-5 minutes.
- • Pacing & Leading subtil tout au long de l'échange.
- • Embedded commands et présuppositions continues.
- • Observations et ratifications des micro-changements.
- • Ancrage d'état à un signal discret si souhaité.
- • Clôture naturelle sans 'réveil' formel.

■ COACHING

- Définition précise de l'objectif avec le client.
- Test de suggestibilité et choix de la technique adaptée.
- Induction conversationnelle ou formelle selon le client.
- Travail sur croyances limitantes et ressources.
- Suggestions post-hypnotiques d'activation des nouvelles croyances.
- Plan de pratique autonome (auto-hypnose) entre les sessions.

Chapitre 5 — Examen final de maîtrise

■ CRITÈRES DE MAÎTRISE COMPLÈTE

Pour valider ta maîtrise, tu dois être capable de réaliser les 7 épreuves suivantes avec succès et aisance naturelle :

#	Épreuve	Réussi ?
Épreuve 1	Hypnotiser un inconnu en moins de 10 minutes via induction classique.	■
Épreuve 2	Atteindre le niveau somnambulique avec l'induction Elman.	■
Épreuve 3	Réaliser une hypnose conversationnelle de 15 min sans induction formelle.	■
Épreuve 4	Exécuter un handshake interrupt avec succès en moins de 30 secondes.	■
Épreuve 5	Gérer 3 types de résistances différentes sans perdre la transe.	■
Épreuve 6	Conduire une session thérapeutique complète (phobie ou habitude) avec suivi.	■
Épreuve 7	Réaliser une session de groupe de 5+ personnes avec 80% de succès.	■

■ PROJET FINAL DE MAÎTRISE

Réalise 20 sessions documentées sur au moins 5 personnes différentes. Utilise chaque style au moins 3 fois. Analyse chaque session avec la grille du Chapitre 2 (Partie 6). Soumets ton portfolio à un pair ou superviseur pour validation. Tu es alors un hypnothérapeute praticien complet.

Tu maîtrises maintenant

TOUTES LES CLÉS DE L'HYPNOSE

*L'hypnose n'est pas un pouvoir magique réservé à quelques-uns.
C'est une compétence humaine profonde, apprise, pratiquée, perfectionnée.
Comme la médecine, la musique ou la communication — elle grandit avec toi.*

Pratique. Observe. Adapte. Recommence.