

La voix de l'inconscient

Jean-Emmanuel COMBE



DEVENEZ
HYPNOTISEUR
EN QUELQUES
MINUTES
SEULEMENT

WWW.STREET-HYPNOSE.FR

LA VOIX DE L'INCONSCIENT

JEAN-EMMANUEL COMBE

DEVENEZ HYPNOTISEUR EN QUELQUES MINUTES SEULEMENT

[HTTP://STREET-HYPNOSE.FR](http://STREET-HYPNOSE.FR)



Table des matières

PARTIE 1 : APPRENDRE L'HYPNOSE

1. INTRODUCTION.....	9
2. L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE.....	11
3. CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR L'HYPNOSE	15
4. L'HYPNOSE VUE PAR LES SCIENTIFIQUES.....	17
5. EST-CE QUE L'HYPNOSE EST DANGEREUSE ?	19
5.1. LES CHOSES A NE PAS FAIRE !.....	19
5.2. LES PRECAUTIONS A PRENDRE	19
5.3. EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER COINCE SOUS HYPNOSE ?	20
5.4. EST-CE QUE L'ON PEUT FORCER QUELQU'UN SOUS HYPNOSE ?	20
6. QU'EST CE QUE L'HYPNOSE DE RUE ?	21
7. LE SCHEMA CLASSIQUE D'UNE SEANCE D'HYPNOSE.....	22
8. A QUOI RECONNAT-ON UN BON HYPNOTISEUR ?	24
8.1. LA CONFIANCE EST MERE DE SUCCES.....	24
8.2. SOYEZ CREDIBLE !.....	24
9. COMMENT TROUVER VOS PREMIERS VOLONTAIRES	25
9.1. LES PROCHES, UN MAUVAIS CHOIX	25
9.2. LES INCONNUS DANS LA RUE, VOTRE ARME SECRETE	25
9.3. COMMENT ABORDER QUAND ON EST TIMIDE ?.....	26
10. PREPARATION DE LA SEANCE : LE PRE-TALK.....	29
10.1. PRE-TALK COMPLET AU DEBUT DE LA SEANCE	30
10.2. PRE-TALK PROGRESSIF AU COURS DE LA SEANCE.....	30
11. LE PHENOMENE HYPNOTIQUE	32
11.1. LE PROCESSUS HYPNOTIQUE	32
11.2. LES DIFFERENTES PHASES DU PHENOMENE HYPNOTIQUE.....	33
11.3. MOUVEMENTS IDEOMOTEURS.....	34
11.4. CATALEPSIE.....	34
11.1. CHANGEMENT EMOTIONNEL	35
11.2. AMNESIE	36
11.3. SENSATIONS DE CHAUD ET FROID.....	36
11.4. ANALGESIE.....	37
11.5. DISTORSION DU TEMPS.....	37
11.6. HALLUCINATIONS NEGATIVES.....	37
11.7. HALLUCINATIONS POSITIVES	38
12. LES SIGNES DE TRANSE.....	39
12.1. LE PHENOMENE HYPNOTIQUE	39



12.2.	LA SUGGESTIBILITE.....	39
12.3.	MOUVEMENTS DES YEUX.....	39
12.4.	LA DISSOCIATION.....	40
12.5.	LA CATALEPSIE.....	40
13.	LES TESTS DE SUGGESTIBILITE	41
13.1.	LES DOIGTS AIMANTES.....	41
13.2.	LES MAINS AIMANTEES	45
13.3.	LIVRES ET BALLONS	47
13.4.	LA CHUTE EN ARRIERE	49
13.5.	LA CARTE DE CALOF	51
13.6.	LES DOIGTS COLLES	54
14.	LES INDUCTIONS	55
14.1.	LE ROLE DE L'INDUCTION	55
14.2.	MAIN AIMANTEE VERS LE VISAGE.....	57
14.3.	L'INDUCTION D'ELMAN	59
14.4.	L'INDUCTION DES LIVRES ET DES BALLONS.....	62
14.5.	LE SECRET DE L'INDUCTION INSTANTANEE.....	63
14.6.	L'INTERRUPTION DE PATTERN	64
14.7.	L'INDUCTION PAR POIGNEE DE MAINS.....	65
14.8.	L'INDUCTION DES PETITS PAPILLONS.....	68
14.9.	L'INDUCTION EN HUIT PETITS MOTS	72
14.10.	L'INDUCTION « ARM PULL »	74
14.11.	L'INDUCTION AVEC LES MAINS AIMANTEES.....	75
14.12.	L'INDUCTION DES DOIGTS COLLES	77
15.	L'APPROFONDISSEMENT	79
15.1.	LE DECOMpte.....	79
15.2.	LES METAPHORES.....	80
15.3.	LE FRACTIONNEMENT.....	80
15.4.	SCHEMA D'UN BON APPROFONDISSEMENT	81
15.5.	L'APPROFONDISSEMENT PAR LA PREUVE	82
15.6.	QUELQUES ASTUCES	82
16.	LA SUPER SUGGESTION (SELON JONATHAN CHASE)	84
17.	LES SUGGESTIONS POSITIVES	85
18.	LE PRINCIPE DES ANCRAGES.....	86
18.1.	COMMENT POSER UN ANCRAGE	86
18.2.	ANCRAGE DU MOT « DORS »	87
18.1.	EXEMPLE D'UTILISATION D'UN ANCRAGE	88
19.	LE REVEIL.....	89
19.1.	ET APRES LE REVEIL.....	90
19.2.	AMPLIFIER LA SORTIE DE TRANSE	91
20.	UN VOLONTAIRE « RESISTANT » ?.....	92
20.1.	METHODE DE ROSSI REVISITEE	93
20.1.	LA VOIX OFF.....	97



21. L'IMPORTANCE DU RIRE.....	100
21.1. PENDANT LE <i>PRE-TALK</i>	100
21.1. PENDANT LES SUGGESTIONS	101
21.1. AU REVEIL.....	101
22. COMMENT BIEN GERER L'ECHEC ?	102
22.1. COMMENT CONTOURNER UN ECHEC	103
22.2. AU MOMENT DE L'INDUCTION	104
23. SECURITE ET ETHIQUE	105
23.1. SECURITE POUR LES INDUCTIONS	105
23.2. LES ABREACTIONS.....	106
23.3. L'HYPNOTHERAPIE.....	107
24. LE CADEAU HYPNOTIQUE	108
24.1. L'AUTO-HYPNOSE.....	108
24.2. LE BIEN-ETRE A VOLONTE	109
25. CONCLUSION.....	110

PARTIE 2 : SUGGESTIONS & ROUTINES

1. INTRODUCTION.....	111
2. LES SUGGESTIONS	113
2.1. REVER.....	114
2.2. LA LEVITATION DE BRAS	115
2.3. BRAS IMPOSSIBLE A PLIER.....	116
2.4. MAINS COLLES / PIEDS COLLES / FESSES COLLES	117
2.5. 5€ POUR TOI SI...	119
2.6. LA BAGUETTE MAGIQUE.....	120
2.7. BANANE !.....	121
2.8. LE POIDS LOURD.....	122
2.9. DU RIRE AUX LARMES.....	123
2.10. LANGUE CATALEPTIQUE	124
2.11. L'HOMME STATUE	125
2.12. BRAS DE FER.....	126
2.13. LES DOIGTS DANS LE NEZ.....	128
2.14. MON BEAU MIROIR	129
2.15. LE CHAUD ET LE FROID.....	130
2.16. LE SON DE LA VOIX.....	132
2.17. AMNESIE D'UN CHIFFRE	133
2.18. AMNESIE DU PRENOM.....	135
2.19. ANESTHESIE	137
2.20. HEY, T'ES BOURRE ?	139
2.21. LA CHAISE ELECTRIQUE	140
2.22. LE PHILTRE D'AMOUR.....	141
2.23. BOUCLE INFINIE	142
2.24. LA LUNE, ICI LA TERRE.....	144
2.25. EUPHORIE ET COLERE	145
2.26. ELLE EST OU LA BOUCHE ?	146



2.27. CHANGEMENT DE LANGAGE	147
2.28. PAUSE - LECTURE	149
2.29. UNE HISTOIRE DE GOUT	151
2.30. UNE HISTOIRE D'ODEUR.....	152
2.31. ÇA, C'EST A MOI !	153
2.32. JOHN DOE	154
2.33. JE DIS, DONC TU ES	155
2.34. VAUDOU	157
2.35. T'ES SOURD ?.....	158
2.36. TU ENTENDS DES VOIX.....	159
2.37. CHANGEMENT DE PERSONNALITE	161
2.38. CIGARE IMAGINAIRE.....	162
2.39. ETRE UN HOMME... OU UNE FEMME.....	163
2.40. INVISIBILITE.....	164
2.41. VIEILLISSEMENT / RAJEUNISSEMENT.....	165
2.42. RENCONTRE AVEC UNE STAR	167
2.43. TU ES UNE STAR !	168
2.44. RETOUR VERS LE FUTUR.....	169
2.45. RETROUVAILLES INATTENDUES	170
2.46. VOIX OFF – VOIX ON	171
2.47. J'AI GAGNE 1M D'EUROS.....	172
2.48. ORGASME HYPNOTIQUE	173
3. LES ROUTINES COMPLETES.....	174
3.1. LA METAPHORE.....	174
3.2. ROUTINE IDEALE POUR DEBUTER	175
3.3. ROUTINE DE DEMONSTRATION.....	182
3.4. OBTENIR UNE AMNESIE SANS TRANSE	184
3.5. ROUTINE(S) DE LA DERNIERE CHANCE	188
3.6. INTEMPOREL	192
3.7. ROUTINE DE RELAXATION.....	195
3.8. L'EROTISME REVISITE PAR L'HYPNOSE	196
3.9. HYPNOTISER PAR SKYPE (OU PAR TELEPHONE)	199
3.10. HYPNOSE ET MAGIE	203
3.11. PILIER DE BAR	207
3.12. ROUTINE POUR DEUX AMI(E)S.....	211
3.13. ROUTINE DE GROUPE.....	214
4. ANNEXES.....	218
5. CONCLUSION.....	222



Remerciements

Ma première pensée va sans détour à Marine, que vous retrouverez tout au long de ce livre pour illustrer les différentes techniques exposées.

Je n'aurai jamais eu la motivation d'écrire ce livre sans le soutien inébranlable de mes camarades hypnotiseurs à Toulouse. A tous ceux là, merci.

Juste avant l'achat de ce livre, vous vous êtes peut-être dit que sa couverture était particulièrement soignée et très jolie. Quoi qu'il en soit, je vous invite à découvrir les travaux de Kiltea, auteur de la couverture de ce livre, à l'adresse suivante : www.imiximik.fr

Un énorme merci à celui qui m'a fait découvrir l'hypnose à travers une approche ludique et pratique : Anthony Jacquin.

Je ne peux pas ne pas évoquer Messmer, ne serait-ce que pour l'inspiration sur la routine « Intemporel » après avoir assisté à son spectacle.

Et un gros « merde » à Maxx Hypnosis, hypnotiseur de spectacle très prometteur, à qui j'ai frauduleusement emprunté la suggestion « les doigts dans le nez ».

Et plus généralement, un grand merci à toute la communauté Street Hypnose, qui m'apporte tellement, Blog et Forum confondus.



Avant-propos (Olivier Perrot)

Jean-Emmanuel Combe est un jeune homme qui s'est passionné pour l'hypnose, comme d'autres avant lui. Et comme d'autres avant lui, il lui a fallu trouver des cobayes pour s'entraîner. Et c'est là que sa démarche devient originale. Il décide de s'entraîner dans la rue en abordant des inconnus. Cette démarche suppose un certain culot, et ce faisant il initie en France la « Street Hypnose » : l'hypnose de rue. Un mouvement présent depuis des années dans le monde anglophone, mais comme d'habitude, la France accuse un temps de retard. Cette hypnose s'inspire de l'hypnose classique, celle que les hypnotiseurs de spectacle utilisent. Elle démarre elle aussi par des tests de suggestibilité, puis enchaîne des phénomènes hypnotiques. Comme beaucoup de passionnés Jean-Emmanuel partage ensuite sa passion au travers de son blog « street-hypnose.fr » et propose une première version en téléchargement gratuit d'un petit eBook précurseur de ce livre. Il a été téléchargé plus de 8000 fois, attestant d'une large audience.

Je dirige une école d'hypnose réservée aux professionnels de santé. À ce titre je dois amener les élèves à prendre confiance en eux et à oser se lancer dans la pratique. L'hypnose est une technique puissante et impressionnante, qui peut effrayer ceux qui auront peur de faire mal. Un peu à l'image du chirurgien débutant qui manipule un scalpel affûté et n'a pas le droit de déraper. Premièrement ne pas nuire, nous instruit le serment d'Hippocrate, cher aux médecins. Or si on laisse la peur diriger notre vie, on ne fait plus rien. Le seul moyen de ne jamais se tromper, c'est de ne rien faire. Il faut oser, et Jean-Emmanuel ainsi que tous les hypnotiseurs de rue, osent justement. Je me suis donc demandé ce qu'ils avaient à nous apporter.

Il existe une autre difficulté : le grand public connaît essentiellement l'hypnose de spectacle. Les patients s'attendent à dormir et à être inconscient. Cela met d'autant plus la pression à l'hypnothérapeute débutant. Certains croient trouver la solution en n'annonçant pas, en n'affichant pas, la pratique de l'hypnose. Voire carrément en préférant dire qu'il s'agit de relaxation. Or ce que l'on croit gagner d'un côté on le perd de l'autre. En effet si l'on parle de relaxation au lieu d'hypnose on se prive des attentes fortes que véhicule culturellement ce concept. Et on a moins de résultats. On en arrive à ce que j'appelle la « calinothérapie », c'est-à-dire de la relaxation sur laquelle on plaque une métaphore... Mais relaxation plus métaphore ça ne fait pas l'hypnose. Là encore il faut prendre confiance et oser. A nouveau, Jean-Emmanuel et ses disciples se promènent avec une pancarte annonçant clairement la couleur : séance d'hypnose gratuite... Il fallait oser.

Jean-Emmanuel par sa pratique décrite dans ce livre apporte des réponses. La principale est qu'il réhabilite le droit à l'échec. Jean-Emmanuel nous montre l'attitude à adopter afin de ne pas se décourager, de rebondir positivement sans cesse. Comme Erickson, il s'adapte au sujet et propose une hypnose utilisationnelle. Il n'y a pas d'échec, simplement parfois vous réussissez, parfois vous progressez. Cette



attitude permet de prendre confiance en soi et de développer sa capacité à oser. C'est primordial. Et il faut aussi savoir adopter la position basse en hypnose, afficher la confiance, éviter la timidité pour permettre au patient d'accéder plus rapidement à la transe. De plus cette pratique dans la rue rejoint l'hypnose tout-terrain que j'enseigne. Il faut savoir travailler dans le bruit car l'hypnose trouve sa place aux urgences également, et pas seulement dans les cabinets feutrés et silencieux du psychologue.

Son autre apport est d'apprendre à travailler vite. À sa façon il apporte sa pierre aux inductions rapides, et mieux, nous montre à quel point on peut utiliser directement des processus hypnotiques comme l'analgésie, sans aucune induction. Ceci éclaire les nano-inductions d'un Gaston Brosseau. Jean-Emmanuel propose des procédures pour enchaîner avec succès les phénomènes hypnotiques dans une progression intelligente. C'est ce besoin pour les urgentistes et dentistes d'économiser de longues inductions qui m'a amené à redécouvrir les inductions rapides. J'ai pour cela revisité l'hypnose de spectacle, les inductions instantanées et les transes profondes.

Et justement Jean-Emmanuel apporte dans la façon de dépasser des résistances, et là encore il met un coup d'accélérateur à l'hypnose. Toute hétéro hypnose (hypnose à deux), est avant tout une auto hypnose. C'est-à-dire que c'est le sujet qui apprend à aller en hypnose. L'hypnotiseur est une sorte de professeur qui vous montre le chemin comme le moniteur d'auto-école. Jean-Emmanuel l'a très bien compris et est un excellent professeur pour ses volontaires. Il sait à merveille expliquer au volontaire que rien n'est possible sans son consentement, que nous avons besoin de son aide, de sa bonne volonté pour avancer. Erickson lui-même disait à ses patients : "aidez-moi à vous aider..."

Pour toutes ces raisons, je lui ai proposé de participer à une de nos formations. Les professionnels de santé ont apprécié son apport. Il l'a fait très sérieusement et a montré comment, même ceux qui ne sont pas censés être suggestibles au premier abord peuvent accéder rapidement à l'analgésie grâce à un apprentissage accéléré et adapté du lâcher-prise. Il a donné ainsi la preuve de sa compétence.

Au risque de paraître critique, voire alarmiste, je voudrais aussi dans cette préface rappeler à tous la nécessaire prudence à utiliser la puissance de l'hypnose. Il existe des contre-indications à la pratique de l'hypnose comme la psychose. Hypnotiser un psychotique peut être dangereux pour lui et le faire basculer dans une poussée délirante. L'inconvénient est que le psychotique ne porte pas une étiquette sur le front. La majorité des médecins pensent que l'enseignement de l'hypnose doit être réservé aux seuls professionnels de santé. Ce livre est parfaitement documenté, très complet et il met l'hypnose à la portée de tous.

On pourrait se demander : l'hypnose à la portée de tous, est-ce finalement une bonne chose ? Quoi qu'il en soit, le premier venu peut aujourd'hui apprendre l'hypnose par le biais des vidéos sur Internet par exemple. On ne l'empêchera pas sauf à légiférer, ce qui n'est pas d'actualité. Alors si l'hypnose est vraiment à la portée de tous, jusque



dans les cours de lycée, autant essayer de recadrer au mieux et canaliser afin d'éviter les imprudences. Ayez comme Jean-Emmanuel vous l'enseigne un profond respect de la personne, une éthique et une prudence nécessaire.

Enfin je terminerai par un clin d'œil. Depuis maintenant 9 ans j'anime des formations à Paris et à... Toulouse. J'y ai formé près de 200 stagiaires. Et c'est un sentiment particulier que de voir que c'est sur les rives de la Garonne que la « Street Hypnose » a pris son envol.

Olivier Perrot

Psychologue clinicien

Président de l'Association Française de Nouvelle Hypnose (AFNH)

Directeur du journal francophone d'hypnose PHOENIX

<http://www.hypnoses.org> - drperrot@orange.fr



Apprendre l'hypnose

1. Introduction

Ce livre a pour objectif de proposer une ressource en français à toutes les personnes désirant se perfectionner ou apprendre l'hypnose dans un contexte ludique : **l'hypnose de rue**. Il n'a pas pour vocation à se substituer à une formation délivrée par un professionnel. En revanche, si vous suivez pas à pas les routines que je vous proposerai tout au long de la seconde partie, et que vous vous exercez avec le bon état d'esprit, la bonne attitude, avec la confiance et l'assurance nécessaire, vous allez réussir à hypnotiser.

L'hypnose peut être utilisée pour soigner des maladies diverses et variées. L'hypnose peut provoquer un changement positif profond et durable au niveau de l'inconscient. Un professionnel de la santé peut ainsi aider ses patients à arrêter de fumer, à perdre du poids, à libérer de phobies grâce à cet outil. Tous ces aspects de l'hypnose, aussi intéressants soient-ils, nécessitent une formation longue et sérieuse pour être appliqués convenablement et ne seront par conséquent pas abordés dans ce livre. Si vous souhaitez vous orienter vers l'hypnose thérapeutique, ce livre n'est pas pour vous. Si en revanche vous êtes déjà formé à l'hypnose thérapeutique et que vous souhaitez apprendre des techniques d'hypnose plus rapides et plus modernes, vous pouvez continuer la lecture sereinement. Si enfin vous êtes juste curieux et/ou souhaitez apprendre l'hypnose dans un but ludique, ce livre a été écrit pour vous.

Que serait l'hypnose sans ces spectacles qui fascinent et montrent une image plus spectaculaire de l'hypnose. Depuis des décennies, des hypnotiseurs montent sur scène et jouent avec leur image, s'affublent de pseudonymes à l'allure ésotérique, attirent les gens en leur faisant croire qu'ils peuvent contrôler les esprits, magnétiser, envoûter, et pourquoi pas même ensorceler. Ils rentrent dans la peau de personnages mystiques qui aujourd'hui contribuent à donner une mauvaise image de l'hypnose.

Heureusement, depuis quelques années, une nouvelle vague d'hypnotiseurs plus modernes se propage dans le monde entier, privilégiant l'humour et la démythification. Marc Savard, célèbre hypnotiseur outre-Atlantique en est l'exemple le plus marquant, et il représente à mon avis ce que nous verrons apparaître en France d'ici quelques années : des shows humoristiques basés sur l'hypnose.

Enfin, l'hypnose se décline aussi dans un troisième aspect qui sera le sujet principal de ce livre : l'hypnose de rue, ou Street Hypnose. Apprendre à hypnotiser n'importe qui, n'importe où, n'importe quand, avec respect et bienveillance. C'est ni plus ni moins ce que je vous propose.



Chaque séance d'hypnose est unique. De par vos erreurs, de par les réactions quelques fois surprenantes de vos volontaires, votre courbe d'apprentissage sera sans fin.

Dernier point, mais pas des moindres, la sécurité et l'éthique sont primordiales. C'est la condition *sine qua non* pour que l'hypnose soit un succès assuré. Les risques ne sont pas vraiment psychologiques tant que vous vous limitez à des suggestions basiques, mais plutôt de l'ordre physique. Une mauvaise chute par exemple est si vite arrivée... Gardez toujours cet objectif à l'esprit. Votre priorité, c'est votre volontaire.

Tout au long de ce livre, des illustrations viendront vous guider pour que vous compreniez mieux les différentes mises en situation et acquériez la bonne gestuelle. J'aimerais insister sur le fait que le plus important est d'être à l'aise avec ce que vous allez dire. Utiliser vos propres mots vous permettra de plus facilement vous plonger dans le bon état d'esprit. Être, ou à défaut paraître, le meilleur des hypnotiseurs. Pas n'importe lequel. Votre attitude et la confiance en vous que vous dégagerez sera bien plus importante que n'importe quel script. Vous pourriez prononcer des scripts à la lettre, cela ne ferait pas de vous un bon hypnotiseur, et le résultat pourrait vous décevoir. Utilisez les mots et formulations qui vous parlent le plus. Développez votre propre style, et vous deviendrez meilleur encore.

Il n'y a pas de mal à imiter, au début. Au final, restez vous-même.

Parmi toutes les techniques que je vais vous proposer, certaines vont peut-être vous paraître « trop faciles pour être vraies ». Je ne vous demande absolument pas de me croire sur parole, je vous demande au contraire d'essayer, en conservant toujours à l'esprit que l'intention et la volonté de réussir prévalent sur tout le reste. Il n'y a pas de mal non plus à vouloir être progressif dans votre démarche. Ce livre regorge d'informations dont vous allez certainement ignorer l'importance à la première lecture. Et peut-être que votre début de parcours se résumera à quelques échecs déplaisants. Ne vous découragez pas. Relisez, pratiquez, pratiquez et pratiquez encore.



2. L'histoire de l'hypnose

Je ne vais pas vous faire un cours d'histoire, mais vous donner une idée du chemin parcouru jusqu'à l'hypnose que vous allez apprendre aujourd'hui.

Il est difficile de proposer une date à laquelle l'hypnose serait apparue. Le fonctionnement de l'hypnose a toujours existé en nous, et les différentes civilisations qui se sont succédé au cours du temps l'ont toutes utilisé d'une manière ou d'une autre. De tout temps, l'hypnose a attiré l'attention de nos ancêtres pour ses vertus thérapeutiques.

La communauté scientifique s'accorde aujourd'hui pour dire que le père fondateur de l'hypnose moderne n'est autre que Mesmer. Mesmer, pas MesSmer l'hypnotiseur de spectacle québécois. Un seul S ! Franz Anton Mesmer de son vrai nom.



Franz Anton Mesmer

Il est le premier à parler de magnétisme animal vers la fin du 18e siècle. Il considère le magnétisme comme un fluide physique et universel dont il déclare rapidement être capable de l'utiliser à des fins thérapeutiques, à travers des passes (mouvements de mains). Il provoque chez ses sujets ce qu'il appelle des crises magnétiques qui vont libérer ces personnes de leurs problèmes ou de leurs blocages par harmonisation de leur fluide interne. Pour lui, toute guérison provient de l'harmonisation de ce fluide. Cette nouvelle théorie va révolutionner le monde. Autrefois, on associait ces pratiques à des exorcistes ou des guérisseurs en tout genre. Désormais, des scientifiques cherchent à en comprendre toutes les facettes techniques.



Malheureusement, Mesmer, en manque de reconnaissance probablement, s'enfermera dans une approche presque religieuse du magnétisme, qui le discréditera avec le temps.

En 1784, l'académie des Sciences, sur ordre du roi Louis XVI, sera chargée d'examiner la doctrine de Mesmer. Cette commission était composée de médecins très reconnus de l'époque tels que Guillotin, Jolie ou encore Sallin-D'Arcet et de nombreux délégués de l'académie des sciences tout aussi appréciés. Finalement, la théorie sur le fluide animal fut complètement discréditée et rangée au placard. Et cette idée que **l'imagination** puisse être à l'origine de ces phénomènes s'est répandue dans le monde entier à une vitesse incroyable.



Marquis de Puységur

Et c'est son élève, le marquis de Puységur, qui poursuivra ces recherches sur le magnétisme animal. Et contrairement à Mesmer qui pensait être à l'origine de la guérison du patient grâce à son talent de magnétiseur, Puységur comprendra rapidement que la personne possède déjà en elle la solution. C'est par hasard, comme beaucoup de découvertes scientifiques, qu'il découvrit un état différent de l'état magnétique de Mesmer lorsqu'il essaya de provoquer une crise magnétique chez l'un de ses patients. Après quelques passes magnétiques, son patient tomba dans un sommeil profond, calme et serein. A la différence près qu'il était capable de parler de manière très lucide, d'accéder à des données et des raisonnements en temps normal refoulés. Il fut même capable de donner un diagnostic à sa maladie, et de proposer à Puységur la bonne thérapie pour le guérir.

Le marquis qualifia cet état de somnambulisme provoqué, pour le différencier du somnambulisme naturel (lié au sommeil).



Puységur se rendit alors compte que cet état magnétique était plus dépendant du magnétiseur que du patient. En effet, il arriva ensuite à provoquer ce sommeil somnambulique chez tous ses patients, mettant de côté les fameuses crises de Mesmer. Il avait comme volonté première de s'intéresser à son patient, à son évolution, plus qu'à la reconnaissance de ses pairs. Là où Mesmer s'exhibait dans les grandes places parisiennes, Puységur lui s'exerçait sur des paysans dans une petite commune rurale.

Le marquis de Puységur était un homme intelligent, cultivé, et on le qualifierait aujourd'hui très certainement d'humaniste.

*« Je crois en l'existence en moi d'une puissance. De cette croyance dérive ma volonté de l'exercer. Toute la doctrine du magnétisme est enfermée dans les deux mots **Croyez et Veuillez**. Je crois que j'ai la puissance d'actionner le principe vital de mes semblables; je veux en faire usage. Voilà toute ma science et mes moyens. Croyez et Veuillez messieurs, et vous en ferez autant que moi. »*

Puységur et tous ses successeurs ont marqué dans le marbre un principe fondamental utilisé aujourd'hui encore en hypnose thérapeutique. C'est l'idée que l'état hypnotique peut permettre aux patients d'accéder à un niveau de leur être qu'ils ne soupçonnaient pas à l'état de veille. Fort de ce constat, Puységur estimait que les sujets devenaient alors leurs propres médecins, et que lui était simplement un être bienveillant capable de les guider pour qu'ils se prennent en main eux même.



James Braid



Jules Cloquet

Début du 19ème siècle, en 1829 plus exactement, on assiste à la première opération chirurgicale sous hypnose avec Jules Cloquet, un chirurgien français. Et il ne s'agissait pas de n'importe quelle opération, puisque c'était une ablation d'un cancer du sein. Malheureusement, ses travaux n'eurent pas le retentissement mérité, la faute



à l'utilisation du magnétisme animal et de son fameux fluide qui rebutait n'importe quel médecin un peu trop terre à terre.

Si je tiens également à vous présenter James Braid, c'est simplement que c'est à lui que l'on attribue aujourd'hui les plus importants travaux autour de l'anesthésie par l'hypnose. C'est aussi le premier (ou presque) à utiliser le terme Hypnose, et il restera dans l'histoire celui qui a su réellement rendre scientifique l'hypnose. Il laissa définitivement tomber les passes de mains magnétiques pour y préférer la fixation d'objets divers. Il sut donner envie aux médecins de son temps de s'intéresser à cette nouvelle science qu'il appela hypnotisme. Malheureusement, les premiers anesthésiants chimiques (l'Ether entre autre) ont rapidement fait leur apparition et l'hypnose a disparu du milieu médical pendant de très longues années...

L'histoire de l'hypnose est l'une des plus complexes tant elle est chargée en rebondissement. Ce n'est absolument pas dans l'intérêt de ce livre que de couvrir l'ensemble des doctrines qui n'ont cessé d'évoluer au cours du temps. Si l'histoire de l'hypnose vous intéresse, si j'ai attisé votre curiosité, je vous conseille fortement de vous renseigner sur l'interminable affrontement entre l'école de Nancy (école de la suggestion) et l'école de Paris (école de la Salpêtrière) qui ont contribué à faire de l'hypnose ce qu'elle est aujourd'hui, à travers des noms comme Bernheim, Charcot, etc.

Aujourd'hui l'hypnose redevient à la mode face à notre méfiance vis-à-vis de tous ces produits chimiques, et de plus en plus de médecins s'intéressent à l'hypnose et l'utilisent quotidiennement en tant qu'anesthésiant ou simplement en complément d'une anesthésie locale pour des chirurgies diverses et variées. De plus en plus, on entend et lit des cas cliniques ou des études contrôlées pour lesquels l'hypnose se substitue totalement à l'anesthésie chimique. C'est un retour 200 ans en arrière, et c'est peut-être un moindre mal. En Allemagne, un dentiste sur deux a recourt à l'hypnose pour soulager ses patients. Malheureusement, parler d'anesthésie par l'hypnose en France provoque souvent autour de moi étonnements, rires, et moqueries. Notre culture nous inculque une profonde réticence vis à vis d'un phénomène qui n'est pas encore compris totalement d'un point de vue scientifique. Et pourtant, Jules Cloquet affirmait déjà à l'époque que :

« La vérité, pour incroyable qu'elle soit, n'en est pas moins la vérité, et qu'il faut toujours la dire. »



3. Ce que vous devez savoir sur l'hypnose

L'hypnose est un terme encore un peu tabou en France, perçu avec plein de préjugés. Avant même de parler techniquement de ce qu'est l'hypnose, j'aimerais vous en décrire les grandes lignes de manière un peu plus théorique.

Etre un bon hypnotiseur, ce n'est pas faire les gros yeux et crier « DORS ! » de toutes ses forces en espérant que l'autre personne tombe dans nos bras, totalement inconsciente. C'est l'image que l'on a bien souvent des spectacles d'hypnose. A la télévision, c'est un peu différent, on nous a davantage habitué au pendule, oscillant de droite à gauche jusqu'à faire sombrer la personne automatiquement dans un profond état de transe hypnotique. Dans le meilleur des cas, la personne finira par s'endormir de lassitude.

L'hypnose est avant tout un état naturel que l'on qualifie **d'état modifié de conscience**. Dans la vie, tous les jours, nous traversons de multiples états de consciences équivalents. Ce sont tous ces moments de la journée où l'on a l'impression de s'évader et de se déconnecter de notre réalité habituelle. Que ce soit en lisant un bon livre, en conduisant sur une autoroute, ou simplement en regardant la télé. Ce sont aussi tous ces moments d'extrême concentration, quand vous êtes pris dans un jeu passionnant, ou en train d'exercer votre plus grande passion. Parmi tous ces états modifiés de consciences, certains permettent d'accéder plus facilement à l'inconscient. Retenez bien **qu'une personne hypnotisée restera toujours parfaitement consciente et lucide**. Elle pourra par exemple être centrée sur ses propres sensations internes (relaxation, bien-être), ou sur une scène qu'elle visualise en imagination. Très souvent, elle ne prêtera plus du tout attention aux bruits extérieurs. A tel point qu'il est tout à fait possible d'hypnotiser dans un bar bruyant ou une discothèque, tant que la personne continue de vous entendre clairement et distinctement afin de suivre vos suggestions.

L'hypnotiseur aide la personne à retrouver cet état naturel, et à l'approfondir. L'inconscient passe alors au premier plan pendant que le conscient s'évade petit à petit. Cette notion pourrait laisser penser que le conscient s'en va « ailleurs ». En réalité, il glisse plutôt à l'intérieur du corps de la personne, dans un état très proche de la méditation. La personne hypnotisée, qui est dans un état de forte suggestibilité, va finalement autoriser son inconscient à suivre les suggestions de l'hypnotiseur, pour créer ce que l'on appelle des phénomènes involontaires. On peut ainsi empêcher un bras de se plier, coller une main sur une table, faire léviter un bras, réaliser une amnésie du prénom, et bien d'autres choses encore. La réalité de la personne est modifiée, son propre corps peut lui sembler extérieur, on parle alors de **dissociation**.

Une personne sous hypnose reste parfaitement consciente de tout ce qui l'entoure. Si un danger intervient, elle pourra rouvrir les yeux et réagir immédiatement. Et si on



ne faisait qu'induire une transe sans jamais la tester à travers des phénomènes hypnotiques particuliers, il arriverait très souvent que la personne hypnotisée se sente dans un état en apparence tout à fait normal. Certaines personnes, très réceptives à l'hypnose, auront l'impression de se sentir « partir » dans un état vraiment différent de leur état normal. Cet état, caractéristique, se matérialise par une profonde relaxation accompagnée d'une sensation de bien-être généralisée dans l'ensemble du corps et de l'esprit.



4. L'hypnose vue par les scientifiques

Parler d'hypnose, c'est parler des modifications comportementales assimilées à cette notion abstraite. Il s'agit autant de l'état de relaxation (la « transe ») que des comportements involontaires (mais acceptés) provoqués par les suggestions hypnotiques, comme ne plus ressentir la douleur, oublier son prénom, ou ne plus voir une personne présente.

Ces modifications sont généralement associées à une modulation de régions cérébrales que l'on retrouve également dans des phénomènes plus courants comme la mémoire, l'attention, la perception, ou même l'émotion.

Malheureusement, les scientifiques sont incapables de tomber tous d'accord sur une définition précise et physiologique de l'hypnose, et les multiples théories se focalisent sur des aspects totalement différents. Là où ils sont d'accord, en revanche, c'est dans l'interprétation du phénomène. En effet, les scientifiques jugent qu'une suggestion n'est réussie que lorsque l'évènement est ressenti comme involontaire par la personne hypnotisée.

Sur le plan cérébral, ils ont mis en évidence une augmentation du volume de la partie antérieure du corps calleux, ces faisceaux de fibres qui relient les deux hémisphères, chez les sujets hautement hypnotisables. Cela favoriserait la communication des deux hémisphères. Les neuroscientifiques pensent même que les sujets très facilement hypnotisables seraient dotés d'une meilleure connexion entre les deux lobes frontaux, ce qui leur procurerait un meilleur contrôle cognitif, c'est-à-dire une capacité accrue d'agir sur leurs pensées, sensations ou émotions, ce qui ouvrirait la voie à une modification plus accessible des expériences sensorielles.

La dimension physiologique de l'hypnose a aussi été démontrée par une succession de manipulations pharmacologiques qui ont démontré qu'il était possible d'améliorer la suggestibilité d'une personne. On peut notamment évoquer le protoxyde d'azote, mieux connu sous le nom de gaz hilarant (utilisé en chirurgie pour les anesthésies) qui permet une augmentation de la suggestibilité de presque 25%. Ses propriétés hallucinogènes y sont certainement pour quelque chose. La kétamine, molécule utilisée comme anesthésiant, provoque les mêmes symptômes.

La dimension psychologique est tout aussi importante, et a également été démontrée. Sur un panel assez large d'une cinquantaine de personnes, divisées en deux groupes, des scientifiques ont réalisé une expérience : obtenir l'analgésie d'une main. Pour un des deux groupes, les scientifiques trichaient une première fois en demandant à la personne, qui avait les yeux fermés, « combien de fois vous ai-je touché ? » alors qu'en réalité ils ne l'avaient pas touché une seule fois. Ensuite, ils reposaient la même question, en touchant plusieurs fois la main. Ce groupe a obtenu de bien meilleurs résultats, preuve que l'on a pu modifier leur réceptivité à l'hypnose simplement en



modifiant leurs attentes. Certainement que le sérieux que l'on attribue inconsciemment à des scientifiques a joué en leur faveur, les personnes ne se doutant pas une seconde qu'elles aient pu être « rusées ». Néanmoins, le résultat reste étonnant.

D'un point de vue fonctionnel maintenant, le cortex cingulaire antérieur, une région du lobe frontal impliquée dans le contrôle exécutif, est plus fortement activé lors de tâches attentionnelles chez des sujets très réceptifs que chez des sujets peu sensibles. Le contrôle exécutif reflète la capacité de sélectionner les informations pertinentes, de les maintenir en mémoire pendant un certain temps pour les traiter et de changer de stratégie mentale, si nécessaire, pour résoudre un problème.

L'hypnose reste un phénomène mal connu et peu étudié, et il est encore difficile d'établir des conclusions claires sur les mécanismes neurobiologiques à l'œuvre. Comme dans d'autres domaines des fonctions mentales, il semble qu'il existe une sensibilité individuelle à l'hypnose dont les causes sont multiples, mais il est néanmoins possible d'obtenir des phénomènes hypnotiques simples sur à peu près tout le monde, tant que les attentes et la motivation des volontaires permettent une réception appropriée des suggestions hypnotiques.



5. Est-ce que l'hypnose est dangereuse ?

L'état d'hypnose n'est ni dangereux, ni contre-indiqué. Il s'agit d'un état naturel que tout le monde est capable d'expérimenter, à des degrés différents.

5.1. Les choses à ne pas faire !

Toutefois, il y a des contre-indications, même si elles seront pour la plupart d'entre vous évidentes. La chose la plus importante, c'est de **ne jamais utiliser l'hypnose pour aider une personne dans un but thérapeutique, à moins d'être un professionnel de la santé formé par une école d'hypnose reconnue**. Nous autres, devons accepter que l'hypnose soit un outil tellement puissant qu'il doit être utilisé avec sagesse. Ainsi, laissons place à l'émerveillement, le jeu, la découverte de soi, et mettons de côté tout objectif de changement durable. Vous avez sans doute, quelque part dans votre passé, vécu des traumatismes qui sont désormais enfouis au plus profond de vous. Ils ne vous atteignent plus de la même manière, ou ils sont simplement oubliés parce que votre inconscient juge inutile de faire remonter cette information au conscient. Ces traumatismes doivent absolument rester à leur place. Et l'hypnose, si elle est mal utilisée, peut malheureusement faire resurgir violemment tous ces traumatismes et déclencher une décharge émotionnelle très forte.

Si j'en avais la possibilité, je vous interdirai purement et simplement d'utiliser les souvenirs des personnes que vous allez hypnotiser, qui sont sources de traumatismes prêts à refaire surface à tout moment. **Plonger une personne dans ses souvenirs est la pire des choses que vous puissiez faire avec l'hypnose.** Sauf si, évidemment, il s'agit de souvenirs uniquement positifs. J'en reparle de manière beaucoup plus approfondie dans le dernier chapitre de la 1^{ère} partie du livre consacrée à la sécurité et à l'éthique de l'hypnotiseur de rue, où je vous donnerai également des techniques pour réagir en cas de problèmes. Parce qu'il faut que vous soyez préparés à toute éventualité.

5.2. Les précautions à prendre

Cela ne concerne pas tant l'hypnose que les réactions des personnes hypnotisées face à l'hypnose. En effet, certaines personnes, suite à l'induction, vont littéralement perdre l'équilibre. Cela peut paraître évident, mais soyez toujours prêt à rattraper les personnes au cas où elles ne tiendraient plus debout au moment de l'induction. Pareillement pour des personnes assises, faites très attention à ce qu'elles ne tombent pas de leur chaise.



D'autres personnes peuvent par exemple avoir les jambes qui flanchent dans l'état d'hypnose. Privilégiez donc une position assise si vous n'êtes pas sûr de pouvoir retenir la personne.

5.3. **Est-ce que l'on peut rester coincé sous hypnose ?**

La réponse est NON. L'hypnose, par définition, est un état modifié de conscience. Et comme tout état modifié de conscience, il est temporaire. De la même façon, vous pourriez demander « *est-ce que l'on peut rester coincé en train de rire toute notre vie ?* ». Cela vous paraît fort improbable, n'est-ce pas ?

5.4. **Est-ce que l'on peut forcer quelqu'un sous hypnose ?**

Encore une fois, la réponse est NON. On ne peut pas forcer une personne à faire ce qu'elle ne veut pas. Au mieux, elle sortira brutalement de l'état d'hypnose lorsque vous lui suggérerez quelque chose qui lui déplaît.

En revanche, il est possible de jouer avec la réalité pour obtenir certains comportements que la personne n'aurait pas eus en temps normal. Par exemple, une personne qui aurait peur de parler devant 200 personnes, pourra très bien le faire sous hypnose si elle a l'impression de ne voir que 2 personnes dans la salle. Mais au final, inconsciemment, l'information « il y a 200 personnes dans la salle » est bien présente, et l'inconscient ne laisserait pas la suggestion se réaliser si elle présentait un quelconque danger ou problème pour la personne hypnotisée.



6. Qu'est ce que l'hypnose de rue ?

L'hypnose de rue est avant tout un état d'esprit. Plus qu'apprendre à hypnotiser, **l'objectif est d'être capable d'hypnotiser n'importe qui, n'importe où, n'importe quand.**

Lorsque que l'on se présente comme un hypnotiseur face à des inconnus ou même des proches, il y a une affirmation qui revient très souvent. « *Ça ne marche pas sur moi ces trucs-là* ». C'est une porte ouverte qui ne demande qu'à être traversée. Et pas question de se défilter derrière des excuses infondées comme « *Un autre jour peut-être, il y a trop de bruits là* » ou encore « *Il est préférable d'être assis pour être hypnotisé, on fera ça un autre jour* ». Votre état d'esprit désormais doit être que toutes les occasions sont bonnes pour hypnotiser et progresser. Sans aucune appréhension, quels que soient l'endroit et l'environnement. Quelques minutes suffisent. Et peu importe qu'ils soient debout dans un bar bruyant, ou bien confortablement assis dans leur canapé, ils auront oublié jusqu'à leur prénom en un claquement de doigt. Un bar, une discothèque, une soirée entre amis, un parc. Toutes ces situations sont idéales pour apprendre et pratiquer l'hypnose.

Les personnes que vous allez rencontrer sont pour la plupart enfermées dans une routine. Et lorsqu'elles acceptent d'être hypnotisées, en quelques secondes, grâce aux phénomènes hypnotiques, tout peut changer. Essayez d'imaginer ce que ces personnes peuvent ressentir lorsque leur main droite se fige et refuse de bouger, comme si cette main n'était plus la leur. Peut-être aussi peuvent-elles avoir l'impression que leur main ne reçoit plus les signaux envoyés par leur cerveau et qu'elle écoute seulement les suggestions de l'hypnotiseur. Essayez d'imaginer cette sensation, étrange, que s'ils le voulaient vraiment ils pourraient bouger cette main, mais que plus ils essaient de toutes leurs forces et plus elle se bloque davantage. Et il suffit alors d'un petit souffle ou d'un claquement de doigts pour que la main retrouve sa liberté. Cette unique sensation change la perception qu'ont les gens de la vie, ou d'eux même. Parce que si nous sommes capable, grâce à notre imagination, d'oublier jusqu'à notre propre prénom, améliorer notre quotidien peut devenir un jeu d'enfant. C'est avant tout cela l'hypnose de rue. **L'émerveillement et la prise de conscience par le jeu.**

L'hypnose est un outil merveilleux, et sa seule limite restera toujours votre imagination. C'est pourquoi je vous proposerai un ensemble de suggestions et de routines pour vous aider au début, et il ne tiendra qu'à vous ensuite de créer et développer les vôtres.



7. Le schéma classique d'une séance d'hypnose

Une séance d'hypnose peut être résumée en quelques étapes, que l'on va ensuite prendre le temps de décomposer une à une avec des exemples pour chacune d'entre elles.

La séance type, où l'on va hypnotiser une personne dans la rue par exemple, peut se découper en 7 étapes. Toutes ne sont pas obligatoires, certaines sont facultatives selon le contexte et l'environnement extérieur.

1. Aborder un groupe de personnes
2. Le *pre-talk*
3. Les tests de suggestibilité
4. L'induction
5. L'approfondissement de la transe
6. Les suggestions (routines)
7. Le réveil

Afin de vous aider à mieux cerner ces différentes notions, toutes aussi importantes les unes que les autres, voici un petit résumé explicatif pour vous les décrire dans un premier temps de manière succincte.

Avec le *pre-talk* nous allons d'abord préparer la personne pour qu'elle joue le jeu et se laisse aller complètement. Il faut réussir à lui donner envie de se porter volontaire. Pour cela, il s'agit bien souvent de démythifier l'hypnose et la rendre plus acceptable aux yeux des personnes abordées.

Les tests de suggestibilité nous permettront ensuite de tester comme le nom l'indique la réceptivité des personnes à l'hypnose, afin d'évaluer si elles répondent plus ou moins bien à nos suggestions. Attention, une personne non réceptive à vos suggestions dans un contexte particulier peut en réalité être très réceptive dans un autre contexte avec un autre hypnotiseur. Rien n'est gravé dans le marbre.

L'étape suivante consiste à **induire la transe** la plus profonde possible en un minimum de temps. Nous utiliserons ainsi principalement des inductions dites rapides ou instantanées. Ce sont des méthodes très modernes qui permettent de réduire le temps d'induction à moins d'une minute, voire même quelques secondes.

Une fois la transe installée, il faut l'**approfondir** continuellement à l'aide de suggestions bien précises tout en gardant à l'esprit qu'il est inutile de trop approfondir.



Et ensuite, qu'est-ce que l'on peut faire une fois que l'on dispose d'une personne sous hypnose ? Avec ce livre, je mets à disposition toutes les suggestions que j'utilise dans le cadre de mes sorties hypnose de rue. **Une cinquantaine de suggestions sont disponibles dans la deuxième partie du livre.** Elles sont triées par niveau de difficulté, et elles sont toutes accompagnées d'exemples de scripts afin de vous permettre de mieux en comprendre les tenants et aboutissants. Votre imagination fera le reste.

Enfin, **un bon réveil** permet de terminer la séance avec un maximum de suggestions positives pour que la personne hypnotisée conserve un souvenir agréable et inoubliable de cette séance d'hypnose avec vous. Ne sous-estimez jamais la puissance des suggestions positives. Aussi, nous devons nous assurer que la personne soit bien « reconnectée ». Dans le cas contraire, un mauvais réveil peut laisser la personne avec une sensation désagréable d'être ici et ailleurs en même temps, souvent accompagnée d'un mal de tête. Je ne le répéterai jamais assez, soyez attentif, et assurez-vous que les personnes que vous avez hypnotisées soient parfaitement retournées à leur état normal.



8. A quoi reconnaît-on un bon hypnotiseur ?

8.1. La confiance est mère de succès

Si vous souhaitez devenir un bon hypnotiseur, il va falloir être (ou paraître) confiant, et sûr de vous. C'est une règle CA-PI-TALE.

Si vous prétendez être capable d'hypnotiser des inconnus dans la rue, évitez de montrer des mains tremblantes, alors que vous devriez être dans votre zone de confort, totalement serein. Si j'en suis capable, vous en êtes capable. Je n'ai ni don, ni talent, ni pouvoir magique. J'ai autant de charisme qu'une huître, et une voix tellement classique qu'on me reconnaît à peine au téléphone. Pourtant, quand il s'agit d'hypnotiser quelqu'un n'importe où, n'importe quand, je n'ai aucun doute sur le fait que je vais réussir à emmener cette personne là où je veux qu'elle aille.

8.2. Soyez crédible !

Etre crédible, c'est être reconnu dans un domaine par autrui. Je peux être crédible en tant qu'hypnotiseur pour le jeune homme de 20 ans qui souhaite découvrir et apprendre l'hypnose, et n'avoir aucune crédibilité pour le psychiatre hypnotiseur de renommée internationale qui a passé sa vie à hypnotiser pour soigner. Ce que vous voulez avant tout, c'est être crédible aux yeux des personnes que vous allez hypnotiser. Vos proches, vos amis, des amis d'amis, ou des inconnus dans la rue.

Afin de renforcer votre crédibilité, il faut que vous développiez une certaine forme d'expertise sur le sujet de l'hypnose. Lisez énormément, ne vous contentez pas de ce livre, et soyez capable d'expliquer ce qu'est l'hypnose et comment elle fonctionne de la façon la plus fluide et limpide possible. Vous pouvez aussi relater vos précédentes expériences réussies. Et si vous n'en avez aucune, n'hésitez pas à en rajouter quelques unes sorties de votre imagination (tout en restant humble, évidemment). Faites en sorte que vos propos se tiennent et vous ressemblent. N'annoncez pas avoir hypnotisé des inconnus dans la rue si la réputation qui vous précède est celle d'une personne ultra-timide et réservée. Vous ne paraîtrez pas crédible. Vous pouvez dans ce cas simplement expliquer que vous avez déjà hypnotisé avec succès quelques collègues de travail ou de votre université, et que vous êtes maintenant suffisamment en confiance pour hypnotiser vos amis voire même des inconnus rencontrés lors d'une soirée.

Si vous souhaitez être respecté, parler ne suffit pas. Ensuite il faut démontrer.



9. Comment trouver vos premiers volontaires

Vous êtes effrayé à l'idée d'aborder un groupe d'inconnus dans la rue sous prétexte qu'ils pourraient vous rejeter ? Vous avez peur de paraître ridicule vis-à-vis de vos proches si jamais vous n'arriviez pas à les hypnotiser ?

9.1. Les proches, un mauvais choix

Quand il s'agit de demander à des proches de se laisser hypnotiser, ce n'est jamais facile. Comme précisé au-dessus, l'hypnotiseur a besoin d'être crédible. Or, si vos proches ne vous ont jamais vu à l'œuvre, ils ne vous accorderont aucun bénéfice du doute. Pour eux, vous êtes incapable d'être un hypnotiseur. Et par conséquent, vos chances de réussites sont faibles. Vos proches restent néanmoins de très bons cobayes pour vos premiers essais, afin de vous aider à trouver vos marques et vos mots sans trop bégayer. Mais n'attendez pas de résultats extraordinaires avec votre femme ou votre ami d'enfance.

9.2. Les inconnus dans la rue, votre arme secrète

La peur d'aborder des inconnus dans la rue est semblable à la peur de sauter en parachute, la peur de prendre l'avion, ou même la peur de l'araignée qui ne vous veut aucun mal. La vérité, c'est que cette peur ne s'envolera jamais vraiment. Par contre, on peut la rendre plus passive, moins présente, moins dominante. Il s'agit d'accepter sa peur. Accepter que notre inconscient nous transmette quelques fois des renseignements irrationnels qu'il faut ne pas écouter.

En effet, on se cherche toujours des milliers d'excuses pour repousser le moment fatidique où il va falloir se lancer. Le contexte parfait n'existe pas. Il faut se l'ancrer profondément dans notre esprit. C'est tellement facile de se trouver des excuses. Certaines sont justifiées. Je vous recommande notamment d'éviter les groupes trop nombreux. En effet, l'effet de groupe l'emporte souvent sur la volonté de jouer le jeu. Mais ce qui est justifié pour moi, ne le sera pas pour un autre. Certains hypnotiseurs peuvent tout simplement aimer faire le show dans la rue en abordant un groupe d'une dizaine de personnes. En revanche, je pense que nous tomberons tous d'accord pour dire qu'il serait préférable d'éviter d'aborder les personnes qui sont en train de manger. Ce n'est jamais agréable d'être coupé en plein milieu d'un bon goûter.

Attention toutefois à ne pas vous laisser glisser dans un cercle vicieux. Sinon, vous n'aborderez plus personne. Ils marchent donc ils sont pressés. Ils ont l'air occupé. Ils jouent aux cartes. Ils sont en train d'écouter de la musique. Ils sont en train de lire. Ils



ont l'air bizarre. Ils jouent de la musique. Ils font du sport. Il fait trop froid. Il y a trop de vent. Il fait trop chaud. Ca peut aller très, très loin, dès que la peur prend le dessus. Et au final vous n'aborderez personne. Fixez-vous des limites liées à votre éthique, votre personnalité, et n'en démordez pas. Le reste, ce seront surtout des pensées limitantes.

9.3. Comment aborder quand on est timide ?

Voici une méthode progressive qui vous permettra petit à petit de vous améliorer jusqu'à hypnotiser de parfaits inconnus dans la rue.

➤ Etape n°1 : demander une information quelconque

Commençons par ce que vous savez déjà faire. Tout le monde a déjà arrêté un passant pour lui demander un renseignement. Sortez de chez vous, et commencez par simplement aborder des personnes de votre âge pour leur demander des informations anodines. Cela ne sert à rien d'aborder une personne de 50 ans si vous en avez seulement 20, vous ne seriez pas très crédible à ses yeux en tant qu'hypnotiseur par la suite.

Je vous assure que votre réservoir de confiance va se remplir très rapidement en constatant que les personnes sont globalement très souriantes si vous l'êtes également !

En effet, plus vous gagnerez en assurance, et plus les personnes que vous rencontrerez deviendront vos miroirs. Si vous êtes souriant, joyeux, vous allez égayer leur journée en quelques secondes et ils vous rendront volontiers cette bonne humeur contagieuse. Si à l'inverse vous faites la tête, ils vous serviront sur un plateau leur mauvaise humeur.

➤ Etape n°2 : on introduit le mot hypnose

On reprend l'étape n°1, et après avoir obtenu votre renseignement, vous allez terminer la conversation par une question très ouverte du type : « *Simple curiosité, vous pensez quoi de l'hypnose ?* ».

Vous constaterez alors qu'il y aura autant de réactions différentes que de personnes abordées. Et cette richesse vous forcera à improviser et vous adapter aux diverses expériences des gens face à l'hypnose. Vous aurez certainement à expliquer ce qu'est réellement l'hypnose, et cette expérience vous aidera à lutter contre les préjugés les plus récurrents.

Certains s'en iront sans un regard. D'autres seront curieux, mais sceptiques. D'autres encore vont voir en vous le messie qui va enfin leur révéler ce qui se cache derrière ce



mot mystique. Parmi cette panoplie représentative, certains vous demanderont si vous êtes hypnotiseur, et si vous pouvez leur faire une rapide démonstration.

➤ Etape n°3 : les jeux d'imagination

L'hypnose est un mot qui fait peur. Et fatallement, les réponses des personnes abordées sont souvent révélatrices d'une peur profondément ancrée. Souvent difficile à briser, voire même à contourner, il est quelques fois plus simple quand on débute de se limiter à faire vivre aux gens des expériences amusantes en leur montrant la puissance de leur imagination. Pas d'induction, pas d'approfondissement, juste des petits jeux pour gagner en fluidité et en confiance en soi.

Je vous renvoie au chapitre dédié aux [tests de réceptivité](#), qui remplissent parfaitement ce rôle. Je vous recommande notamment les doigts aimantés, les mains aimantées, ainsi que le test des livres et ballons.

➤ Etape n°4 : une vraie séance d'hypnose de rue

Deux méthodes, deux styles.

Vous pouvez dans un premier temps aborder une ou plusieurs personnes en commençant par une question du type « *Bonjour, vous connaissez l'hypnose ?* ». Si la personne ne fuit pas en courant, vous pouvez ensuite rapidement expliquer que vous êtes un hypnotiseur souhaitant partager vos connaissances et faire vivre aux gens une expérience hypnotique agréable et relaxante.

Bonjour, vous connaissez l'hypnose ? (Et peu importe leur réponse vous continuez) ***Je suis hypnotiseur, et je vous propose de tester en quelques minutes, à travers des petits jeux d'imaginactions, ce qu'est réellement l'hypnose. Vous verrez, cela n'a rien à voir avec ce que l'on peut voir à la télévision ou en spectacle. L'hypnose, c'est un état naturel qui va vous permettre de vivre une profonde relaxation et des phénomènes assez marrants comme une main collée, ou l'oubli de votre prénom. Le tout grâce à VOTRE imagination. Vous voulez commencer par un petit exercice d'imagination pour voir si vous êtes bien réceptif ?***

Et si vous êtes accompagné et que vous n'avez pas peur d'avoir une foule qui s'attroupe autour de vous au bout de quelques minutes, je vous recommande vivement de vous créer une petite pancarte comme celle que nous utilisons pour le site Street Hypnose :



Street Hypnose

L'hypnose à la rencontre **de la rue**

SÉANCE D'HYPNOSE GRATUITE !

street-hypnose.fr



10. Préparation de la séance : le *pre-talk*

Le *pre-talk*, terme inspiré du monde anglophone, regroupe tout ce qu'il se passe avant le début de la séance d'hypnose. Aussi fou que cela puisse paraître, il est pourtant la clé de votre réussite.

Il s'agit d'y passer quelques secondes, rarement plus, afin d'expliquer ce qu'est vraiment l'hypnose, et pourquoi une personne hypnotisée peut rester sereine et se sentir en sécurité à tout moment. L'hypnotiseur doit aussi attiser la curiosité et donner envie à la personne de découvrir une expérience nouvelle et unique. La personne qui se porte volontaire doit sentir dans vos paroles que quelque chose va se passer, sans savoir quoi exactement. Quelque chose d'inhabituel. Surtout, ne vous perdez pas dans un long discours.

« *Tu ne vas pas me faire faire la poule hein ?* »

C'est malheureusement une question qui revient souvent quand on aborde le sujet de l'hypnose. Les gens ont peur de perdre leur libre arbitre. Insistez donc bien sur le fait qu'ils resteront toujours complètement conscients et en pleine possession de leurs moyens. Parmi les questions les plus récurrentes, on retrouve aussi les personnes qui se demandent si elles vont dormir sous hypnose, si elles vont oublier tout ce qui va se passer durant la séance, si on peut les forcer à faire quelque chose contre leur volonté, si elles vont dire des choses qu'elles auraient préféré garder secrètes, ou simplement si on peut rester coincé sous hypnose. Rien de cela n'est vrai. Et maintenant que vous savez ce qu'est vraiment l'hypnose, à vous de trouver les bons mots pour les rassurer. Pour les personnes qui sont persuadées que l'hypnose n'aura aucun effet sur eux, n'enclenchez surtout aucune résistance en les mettant au défi. Proposez-leur simplement de tenter l'expérience, en restant à l'écoute, sans aider ni résister.

Je ne pourrais que trop vous conseiller de toujours rester souriant, naturel, et sûr de vous. Et même si intérieurement vous tremblez de peur, faites en sorte que cela ne se voie pas. « *Fake it, till you make it* » est une célèbre citation en hypnose. « *Faites semblant, jusqu'à que vous y arriviez vraiment* ».

Voici une petite astuce très simple qui fait souvent sourire et qui permet de détendre l'atmosphère et supprimer quelques clichés. Demandez à la personne de fermer les yeux, puis de prendre une grande inspiration tout en relâchant un à un tous les muscles de son corps.

« *Voilà, c'est ça l'hypnose ! Ca vous a plu ? Vous en voulez encore ?* »

C'est un bon moyen de présenter l'hypnose comme un état naturel. Et avec ce petit jeu, vous pouvez déjà accumuler nombre d'informations. Est-ce que la personne a bien suivi vos suggestions ? Est-ce qu'elle a hésité longtemps avant de fermer les yeux ? Est-ce qu'elle a vraiment pris une grande inspiration comme demandé ? Est-ce



qu'elle a commencé à essayer de se détendre ? Si la personne a suivi toutes vos suggestions, vous pouvez enchaîner sereinement. Dans le cas contraire, il faut essayer d'attiser un peu plus sa curiosité. Il faut lui donner envie de suivre vos suggestions. C'est la clé d'une séance d'hypnose réussie.

10.1. **Pre-talk complet au début de la séance**

Lorsque la personne en face de vous dégage un sentiment de peur, ou lorsqu'elle vous donne l'impression d'avoir une très mauvaise image de l'hypnose, je vous recommande de démystifier un maximum en amont avec un *pre-talk* aussi complet que possible, et un jeu de questions-réponses où vous cherchez à comprendre les peurs de la personne pour mieux la rassurer ensuite.

L'hypnose est un état naturel, similaire à tous ces moments de la journée où vous êtes absorbé par une tâche en particulier. Que tu sois en train de lire un livre passionnant, ou dans les nuages en train de conduire parce que tu connais la route par cœur, tu rentres dans un état très proche de l'hypnose. Tu resteras parfaitement conscient, lucide, et c'est simplement grâce à ton imagination et ta concentration que tu seras capable de vivre ce que l'on appelle des phénomènes hypnotiques. De la main collée, impossible à décrocher, aux plus fortes hallucinations. Tout devient possible grâce à l'hypnose. Et même quand je dirai tout à l'heure le mot « dors », ça n'aura rien à voir avec le sommeil. Il s'agira juste d'un état de profonde relaxation, dans lequel tu resteras parfaitement conscient. Tu continueras de tout entendre, de tout ressentir. La seule différence, c'est que, si tu l'acceptes, tu pourras vivre des phénomènes que tu ignorais jusqu'à présent. Je te propose d'essayer quelques petits tests d'imagination pour te faire une idée plus précise ?

L'objectif est d'attiser la curiosité, de donner envie à la personne de vous suivre, et surtout de suivre vos suggestions. Si la personne rebondit avec des questions plus précises, vous pouvez y répondre. Mais si vous sentez que les questions sont sans fin, mettez-y un terme et choisissez un autre volontaire. Vous n'êtes pas là pour faire un cours d'hypnose non plus, à moins qu'il s'agisse de l'un de vos proches, évidemment. Auquel cas, vous pouvez prendre tout le temps nécessaire.

10.2. **Pre-talk progressif au cours de la séance**

Dans la rue, nous n'avons pas forcément envie de passer deux minutes pour chaque volontaire à lui expliquer ce qu'est l'hypnose. Surtout lorsque ces mêmes volontaires nous ont déjà vu hypnotiser juste avant d'autres volontaires.



Au final, un rapide *pre-talk* pourrait se résumer à :

Peu importe que tu saches ou non ce qu'est l'hypnose, je te demanderai juste de jouer le jeu totalement en imaginant du mieux possible toutes mes suggestions. Je ne peux absolument pas te forcer ou t'obliger à faire quelque chose que tu n'aurais pas envie de faire. Si tu ne suis pas mes suggestions, ça ne marchera pas, c'est aussi simple que ça. Prêt ?

Certains préfèrent tout expliquer en amont, d'autres (comme moi) ont pris l'habitude de le faire au fur et à mesure que la séance avance pour homogénéiser le tout. Par exemple, quand j'en arrive à l'induction des mains aimantées que je vais vous présenter ci-dessous, j'explique pendant que les mains se rapprochent que je dirai le mot « *dors* », mais que cela n'aura rien avoir avec le sommeil, et qu'il s'agira simplement d'un état de relaxation. J'explique aussi que la personne doit volontairement essayer de se relaxer au maximum, et que cela ne se fera pas tout seul.

Et au cours de l'approfondissement qui suit, je glisse souvent ces quelques phrases pour les rassurer :

C'est normal que tu te senses parfaitement normal. C'est normal que tu ressentes absolument tout normalement. C'est normal que tu entendes tout et te senses parfaitement conscient. Et pourtant, si tu tiens ce bras en l'air* (en levant un de ses bras légèrement), ***tu peux te rendre compte de la puissance de ton imagination en commençant à imaginer ce bras devenir de plus en plus léger...**

Dans cet exemple, on enchaîne sur une lévitation du bras (le bras qui monte tout seul). Mais libre à vous de rassurer les personnes avec vos propres mots. En rassurant la personne, nous l'encourageons simplement à continuer l'expérience plus sereinement.



11. Le phénomène hypnotique

Le phénomène hypnotique pourrait être défini comme la conséquence d'une suggestion. Cette dernière n'est autre qu'une proposition faite à la personne hypnotisée de vivre des phénomènes physiques et psychiques sans l'intervention volontaire du conscient. Néanmoins, les phénomènes hypnotiques ont l'avantage d'être des évènements qui sont palpables pour le sujet, contrairement à la simple relaxation.

Dans le contexte de Street Hypnose, le phénomène hypnotique joue un rôle crucial. En effet, il est le déclencheur d'un changement. Lorsqu'une personne arrive en nous disant très clairement « *j'aimerais essayer, mais je ne crois pas en l'hypnose* », notre objectif devient très simple : provoquer chez elle un maximum de phénomènes hypnotiques afin de la convaincre de l'existence de l'hypnose. Si nous nous contentons de lui proposer une simple séance de relaxation, elle en ressortira certainement en pleine forme, mais bien loin d'avoir changé d'avis sur l'hypnose. Elle vous dira alors n'avoir jamais eu l'impression d'être dans un état d'hypnose. Juste détendue.

L'hypnose, c'est avant tout une dissociation avec la vraie réalité nous permettant de créer une nouvelle réalité. Si nous créons la dissociation sans construire la nouvelle réalité derrière (les phénomènes hypnotiques), la transe perd tout son intérêt dans le cadre de la rue.

Le phénomène hypnotique jouit aussi d'autres avantages. Il émerveille, il séduit, il ouvre les esprits. Il est l'élément catalyseur qui va permettre au volontaire de prendre conscience de cette force qui sommeille en lui. « *Je suis vraiment capable de faire tout ça ? Wow !* ». Ensuite, l'oiseau fait son nid, et cette expérience inattendue, dans un contexte banal comme la rue, peut provoquer des changements encore plus importants. « *Mais si je suis capable d'oublier mon prénom comme ça, ce doit être pareil pour arrêter de fumer. Et si j'essayais l'hypnose pour arrêter de fumer ?* ». Bien entendu, ce n'est pas votre rôle de l'aider à se soigner de cette addiction, mais vous avez ouvert une brèche et le professionnel qui s'occupera de cette personne aura 50% du travail déjà effectué en amont sans même le savoir.

11.1. Le processus hypnotique

On ne peut pas commencer une séance d'hypnose en suggérant des hallucinations.

C'est de ce constat que découle ce que j'appelle le processus hypnotique. En d'autres termes, il faut s'imaginer une échelle, avec à sa base des phénomènes simples, et au sommet des phénomènes plus complexes. Vous pouvez sauter une ou deux marches si la personne est très réceptive, mais vous ne pouvez pas monter directement au



sommet de l'échelle. C'est simplement suicidaire. Ca passe... Ou ça casse, et vous ne maîtrisez rien. Plusieurs phénomènes peuvent appartenir à un même niveau.

Les routines que je vais vous présenter ensuite, aussi originales et drôles soient-elles, sont toutes basées sur ce même système. A aucun moment une routine contiendra une hallucination avant même une amnésie. Tout en conservant à l'esprit que la routine doit avoir un sens, une logique et une histoire...

11.2. Les différentes phases du phénomène hypnotique

➤ Les degrés d'intensité du phénomène hypnotique

Il existe différents niveaux d'intensité au sein d'un même phénomène hypnotique. Ces stades symbolisent l'aspect qualitatif du phénomène hypnotique. La première phase est une transe légère, fragile, éphémère. La deuxième représente la phase de dissociation, dans laquelle vous parviendrez à modifier la réalité de votre volontaire. La dernière (pour simplifier, parce que l'on pourrait subdiviser ces phases en sous-phases presque indéfiniment) est le somnambulisme, où le volontaire vit pleinement la suggestion, comme expliqué précédemment.

Pour chaque phénomène hypnotique, j'identifierai les différentes phases que l'on rencontre le plus souvent en Street Hypnose, afin que vous ayez des repères solides pour construire vos routines.

Distraction : on appelle cette phase ainsi parce qu'elle n'est ni durable, ni stable. En effet, les suggestions ont tendance à disparaître dès que l'hypnotiseur arrête d'entretenir la concentration appuyée de son volontaire.

Dissociation : l'utilisation de termes propres à la dissociation permet à la personne hypnotisée de se déconnecter de ce qui l'entoure. Ainsi, tout se passe comme si le volontaire était à la fois présent, attentif, et en même temps conscient que les suggestions échappent à son contrôle. Pourtant, il reste toujours une partie en lui qui sait ce qui se passe et à quoi il se prête.

Somnambulisme : cf. ci-dessous.

➤ Le somnambulisme

Cette notion est essentielle.

Le somnambulisme est le fait de réagir aux suggestions sans en avoir pleinement conscience. Il est caractérisé par une amnésie spontanée au réveil. Il faut donc sans cesse faire remonter les informations au conscient pour que les personnes se souviennent de ce qu'il vient de se passer. Mais attention, ne croyez pas pour autant que vous pourrez faire faire n'importe quoi à vos volontaires. En effet, la suggestion est toujours acceptée dans un premier temps de manière consciente (et inconsciente).



Toutes les personnes ne peuvent pas forcément parvenir à vivre les phénomènes hypnotiques de manière aussi profonde (en tout cas pas avec le premier hypnotiseur venu). Ce que j'appelle les « somnambulistes » sont d'ailleurs souvent les personnes que l'on retrouve sur scène dans les spectacles d'hypnose.

Aussi, sachez que l'utilisation de ce mot n'a rien à voir avec le somnambulisme nocturne, où les personnes se lèvent et réalisent des actions diverses et variées pendant leur sommeil. C'est simplement un mot qui est resté pour des raisons historiques. Autrefois, nous parlions de somnambulisme naturel (lié au sommeil) et de somnambulisme provoqué (par l'hypnose).

Avant de monter au phénomène hypnotique suivant, je vous conseille de toujours obtenir au moins une phase de dissociation dans le niveau précédent.

11.3. Mouvements idéomoteurs

Ce sont des mouvements incontrôlés, automatiques, comme le bras qui se lève tout seul, ou les mains qui se rapprochent. Ces gestes inconscients sont accessibles et réalisables complètement à froid. Ils sont donc les éléments essentiels du début de chaque routine.

➤ Exemple : la lévitation de bras

Prenons l'exemple de la suggestion du bras qui se lève tout seul dans les airs.

Phase 1 : la personne sent son bras lourd, c'est-à-dire qu'elle a l'impression que si elle relâchait l'effort pour maintenir son bras en l'air, celui-ci tomberait. Et bizarrement, elle sent également les petits à-coups qui font monter le bras de plus en plus haut.

Phase 2 : La personne sent son bras devenir de plus en plus léger à mesure qu'il monte, à tel point que le bras pourrait rester en position sans aucun effort.

Phase 3 : La personne a l'impression qu'une force extérieure vient tirer le bras et celui-ci peut monter de manière parfaitement autonome. Il existe un moyen très simple de faire la différence entre les phases 2 et 3. Il vous suffit de demander à la personne d'essayer de résister, et le bras continuera de monter inévitablement dans le cas de cette dernière phase.

11.4. Catalepsie

C'est la perte de contrôle du mouvement d'une partie de son corps. La catalepsie implique aussi généralement une certaine rigidité du muscle. Le bras peut par



exemple rester en l'air sans que la personne ait l'impression de faire le moindre effort. Une main collée sur une table ou des pieds collés au sol reposent sur ce même principe. La catalepsie sera très souvent l'élément catalyseur des routines, celui qui va émerveiller et permettre d'enchaîner facilement sur des phénomènes plus complexes.

Selon les personnes, leur réceptivité, vous obtiendrez dans un premier temps l'une de ces trois réponses (ou un mix entre deux). Et en persévérant, vous parviendrez de plus en plus souvent à augmenter l'intensité du phénomène jusqu'à obtenir une vraie belle catalepsie, à savoir la phase 3 ci-dessous.

Phase 1 : phase de distraction. La personne hypnotisée a l'impression de ne pas avoir envie de bouger le membre en catalepsie. De manière générale, si on s'arrête de parler trop longtemps sans entretenir la suggestion de catalepsie, elle s'en va spontanément. Comme son nom l'indique, il faut entretenir la distraction.

Phase 2 : phase de dissociation. Le membre en catalepsie ne répond plus aux signaux envoyés par la personne hypnotisée. En d'autres termes, la personne a l'impression que ce membre ne lui appartient plus, ou qu'elle n'a plus la force de le bouger.

Phase 3 : phase de somnambulisme. La personne hypnotisée force réellement, contracte l'ensemble de ses muscles, mais le membre ne bouge toujours pas. La personne ressent vraiment une force extérieure qui l'empêche de bouger le membre en catalepsie. Et on peut lui demander de vraiment essayer de le bouger, tant que la personne reste concentrée sur le membre en catalepsie, elle sera incapable de le bouger tant que l'hypnotiseur continue d'accompagner la personne. Le seul moyen de sortir de cette suggestion est de penser à autre chose, afin de sortir de l'état d'hyper concentration engendré par l'hypnose. Chose difficile quand l'hypnotiseur joue avec la personne : « mais tu essayes VRAIMENT de décoller ta main là ? Essaye plus fort ! ».

11.1. Changement émotionnel

Une personne sous hypnose peut passer du rire aux larmes sans comprendre l'origine de cette métamorphose. Une simple suggestion suffit pour déclencher le plus beau des rires.

➤ Exemple : le fou-rire.

Phase 1 : phase de distraction. Il faut provoquer une situation cocasse. On peut par exemple coller la main sur la tête, et utiliser cet état de fait à notre avantage en rajoutant une couche à la situation.



Tu t'imaginais un jour te retrouver dans la rue comme ça avec une main collée sur la tête ? Rien qu'en t'imaginant dans cette situation bizarre, tu vas sentir le fou-rire monter en toi de plus en plus.

Phase 2 : phase de dissociation. On peut ancrer le fait de toucher l'épaule comme déclencheur d'un fou-rire. Je vous renvoie au chapitre sur les ancrages pour mieux comprendre le fonctionnement de cette technique. Ensuite, il suffit d'activer l'ancre pour obtenir instantanément l'effet voulu, sans que la personne hypnotisée ne comprenne le mécanisme à l'intérieur d'elle-même. Elle est consciente du comique de la situation mais ne peut s'empêcher de rire malgré tout.

Phase 3 : phase de somnambulisme. La personne vit pleinement son fou-rire, sans se poser de questions. Si vous lui demandez pourquoi elle rigole, elle vous expliquera tout à fait naturellement l'origine de son fou-rire, quel qu'il soit dans son imagination.

11.2. Amnésie

Il s'agit de la perte temporaire d'une partie de la mémoire. On peut suggérer toutes sortes d'amnésies. De la perte du prénom, d'un chiffre, jusqu'à la totalité de la mémoire.

Phase 1 : phase de distraction. La personne voit toujours l'information dans son esprit, et n'arrive simplement pas à la retransmettre vocalement.

Phase 2 : phase de dissociation. La personne ne voit plus l'information, et n'arrive plus à mettre la main dessus tout en ayant parfaitement conscience du comique de la situation. Elle sait que ne pas avoir de prénom est bizarre et étrange, mais elle n'arrive juste pas à retrouver le vrai prénom. Elle a conscience d'avoir oublié son prénom.

Phase 3 : phase de somnambulisme. La personne a l'impression que l'information à oublier n'a jamais existé. Si on remplace par exemple son prénom par un autre, à la question « *quel est ton prénom ?* » la personne répondra de la manière la plus naturelle qui soit par son tout nouveau prénom. Que ce soit Paul ou Marie-Jeanne importe peu.

11.3. Sensations de chaud et froid

Cette suggestion est assez complexe à interpréter pour l'hypnotiseur, étant donné son point de vue extérieur. C'est pour cette raison que je ne détaillerai pas les différentes phases, afin de ne pas prendre le risque de vous acheminer sur une mauvaise voie.



11.4. Analgésie

Insensibilité à la douleur d'une partie du corps. A différencier de l'anesthésie, où la personne ne sent vraiment plus rien, pas même le toucher. A utiliser avec précaution. C'est le phénomène hypnotique utilisé dans le cadre d'opérations hospitalières avec anesthésie par l'hypnose.

Phase 1 : phase de distraction. Inspiré de l'hypnose Ericksonienne, il s'agit souvent de raconter une histoire et d'emmener la personne « ailleurs », dans un endroit paisible où elle peut se laisser aller et oublier la réalité. La personne est alors emmenée dans un joli voyage imaginaire où la douleur n'a juste plus d'utilité.

Phase 2 : phase de dissociation. Dans un style plutôt direct, on peut suggérer l'absence de douleur. En étant au contraire davantage Ericksonnien, on se concentrera davantage sur la stabilisation de la première phase, afin de dissocier la personne de la partie de son corps qui renvoie les signaux de douleur. Ainsi, la personne peut se surprendre à ne plus rien ressentir d'autre que le toucher. Et quelques fois, même ce toucher peut sembler étrange. Ou différent.

Phase 3 : phase de somnambulisme. Cette phase se rapproche en réalité de ce que l'on appelle l'anesthésie. La personne ne sent absolument plus ni toucher ni douleur. Elle peut ainsi avoir l'impression que sa main est une prothèse, ou la main d'un autre.

Selon moi, et avec une certaine réserve étant donné que ce n'est que le reflet de mon expérience personnelle, l'anesthésie complète par l'hypnose n'est que l'intensité maximale de la suggestion de suppression de la douleur. L'analgésie étant alors une version qualitativement moins performante.

11.5. Distorsion du temps

La personne perd la notion du temps qui s'écoule. Sous hypnose, le temps passe beaucoup plus vite. Dix minutes peuvent paraître dix secondes.

11.6. Hallucinations négatives

L'hallucination négative consiste à faire disparaître un élément visuel, auditif ou kinesthésique (qui touche le ressenti) pour la personne hypnotisée.

Phase 1 : phase de distraction. La personne réagit comme si l'information avait disparu, tout en sachant très bien quelle est cette information et où elle se trouve réellement. Par exemple, si on suggère que l'on va être invisible et que l'objet que l'on



tient entre les mains va voler dans les airs, la personne va vraiment voir cet objet voler tout en sachant pertinemment que ce sont nos mains qui sont à l'origine de ce petit tour. La personne nous voit sans nous voir. Elle voit avec ses yeux, sait qu'on est là, mais l'inconscient qui lui dit le contraire dans son esprit fait apparaître ce réel paradoxe.

Phase 2 : phase de dissociation. L'information disparaît totalement, mais la personne sait au fond d'elle-même que la situation n'est pas « réelle ». Une partie reste accrochée à la réalité.

Phase 3 : phase de somnambulisme. La personne réagit comme si l'information qui disparaît n'avait jamais existé, et ce de façon parfaitement naturelle. Pour reprendre l'exemple de l'invisibilité et de l'objet qui vole, la personne va vraiment croire que l'hypnotiseur est un magicien hors pair !

11.7. Hallucinations positives

Perception visuelle, auditive ou kinesthésique d'une scène créée par l'imagination. On peut ainsi faire apparaître toutes sortes d'objets, personnes, sensations et sons.

Phase 1 / 2 : phase de dissociation. Il est très rare d'avoir une hallucination positive sans dissociation. De manière générale, quand on arrive à dérouler une routine jusqu'à obtenir des hallucinations positives, la personne est déjà dans une transe hypnotique relativement profonde. Elle voit, ressent et entend quelque chose qui normalement n'existe pas, mais reste convaincue que cette situation est sordide et irréelle.

Phase 3 : phase de somnambulisme. La personne interagit avec ce nouvel élément suggéré de la façon la plus naturelle qui soit, peu importe la bizarrerie de la situation.



12. Les signes de transe

Comment savoir si une personne est bel et bien en transe ? Et si tel est le cas, dans quel niveau de transe ?

En thérapie, on s'attache au relâchement musculaire, à la respiration qui tend à devenir plus calme, aux déglutitions plus récurrentes, à la distorsion du temps et bien d'autres choses encore... Mais nous allons reléguer tous ces critères au rang de curiosité, en tout cas dans le cadre de l'hypnose de rue.

12.1. Le phénomène hypnotique

Le seul signe de transe fondamental auquel nous devons absolument nous fier, c'est le phénomène hypnotique. On ne se limite pas à l'observation, on est dans l'action. Encore une citation de nos amis anglophones : « *always test your work !* ». Mot à mot, « *Testez toujours votre travail* ». À un phénomène hypnotique correspond un niveau de transe. Une amnésie ne correspond pas au même niveau de transe qu'une hallucination. En d'autres termes, réaliser des phénomènes hypnotiques, c'est aussi tester le niveau de transe.

12.2. La suggestibilité

C'est la faculté de la personne à accepter vos suggestions, dans un contexte bien particulier. Habituellement, on a tendance à imaginer la suggestibilité comme un facteur de transe. En effet, on se dit que si la personne est suggestible, elle ira plus facilement en transe. Et on oublie de la voir comme un signe de transe à part entière.

Lorsque l'on aborde une personne, elle sera déjà probablement réceptive à nos suggestions, au moins un minimum. Mais après quelques minutes d'hypnose, elle le sera encore plus. Des suggestions de plus en plus fortes seront ainsi acceptées par son inconscient. On peut donc dire que la transe hypnotique développe et accroît la suggestibilité de la personne. Plus la personne va accepter des suggestions fortes, et plus la transe devra être considérée comme profonde.

12.3. Mouvements des yeux

Lorsqu'une personne visualise et imagine des choses les yeux fermés, ces derniers vont bouger sous ses paupières de manière plus ou moins rapide. C'est le signe qu'elle essaye sincèrement de suivre vos suggestions. Attention, c'est un signe de transe à



prendre avec des pincettes. Il détermine si une personne est en transe parce qu'elle suit vos suggestions, mais il ne permet pas de savoir à quel niveau de transe la personne se trouve. Voyez le plus comme un indicateur, une aide supplémentaire.

12.4. La dissociation

Elle se manifeste par un désintérêt ou un détachement complet ou partiel vis à vis de l'environnement extérieur. La personne peut ainsi avoir l'impression que le monde extérieur s'éloigne, et vivre l'expérience depuis l'intérieur d'elle-même, assistant ainsi en spectateur aux différents événements. Certaines personnes peuvent alors ressentir leur corps comme étranger, surtout lorsque celui-ci agit en dehors même de la volonté consciente. La dissociation peut aussi s'exprimer plus spirituellement, quand la personne va personnaliser l'inconscient, en le laissant s'exprimer à travers des images ou des ressentis. On remarque ce phénomène à travers les réactions des personnes hypnotisées. Du rire spontané à l'étonnement lorsqu'un phénomène se réalise. La dissociation peut aussi engendrer une peur, et c'est le rôle de l'hypnotiseur d'être attentif et de rassurer.

Quelques fois, vous aurez l'impression que les personnes que vous avez hypnotisées sont « parties », ou ailleurs. En réalité, elles sont au contraire bien présentes, à l'intérieur d'elles-mêmes. Dans un état proche de la méditation, elles rentrent dans un état de profond bien-être et ne font plus du tout attention à l'environnement extérieur. Dans ce cas, vous constaterez que les personnes semblent un peu dans les nuages, déconnectées, et ce peu importe qu'elles aient les yeux ouverts ou fermés. Et le plus troublant dans tout ça, c'est qu'elles n'écoutent plus que la voix de leur guide : l'hypnotiseur. Si d'autres personnes se mettaient à leur parler autour, elles ne les entendraient même plus.

12.5. La catalepsie

Même si nous pourrions la classer dans la catégorie des phénomènes hypnotiques, il s'agit aussi d'un signe de transe, qui arrive très souvent spontanément, sans suggestion de la part de l'hypnotiseur. Concrètement, il s'agit d'une suspension d'une partie du corps, peu importe sa position. Par exemple, lorsque l'on soulève le bras d'une personne sous hypnose, il arrive très souvent que le bras reste suspendu sans aucun effort. La personne ne prête juste plus attention à son bras. Elle ne se rend même pas compte qu'il est et reste dans cette position tout seul.



13. Les tests de suggestibilité

Les tests de suggestibilité ne sont pas indispensables. En revanche, ils sont très souvent utilisés avant l'induction de la transe hypnotique afin de jauger la réceptivité des volontaires aux suggestions de l'hypnotiseur.

Dans certaines occasions, ces tests peuvent constituer des inductions à part entière, tellement le mécanisme est semblable. Ils sont présentés comme des exercices de concentration et d'imagination et non pas comme des tests binaires (avec échec ou réussite), pour éviter à la fois que l'hypnotiseur, et le volontaire, ne puissent ressentir un quelconque échec.

Un volontaire qui répond très bien à ces tests est un bon volontaire !

Un volontaire sur qui ces tests ne fonctionnent pas peut rester un bon volontaire !

Par contre, les inductions utilisant les mêmes mécanismes seront à éviter. Ces tests vous donneront des informations importantes. D'abord, l'opportunité d'observer si la personne suit ou non vos suggestions. Une personne qui ne veut pas suivre vos suggestions est un mauvais volontaire. Ensuite, ils permettent de déceler sur la personne les premiers signes de transe. Et, ne l'oublions pas, ils offrent aussi à la personne l'occasion d'expérimenter des sensations nouvelles, ce qui aura pour conséquence de renforcer sa confiance en vous, et ainsi augmenter les chances de réussite de la suite de la séance.

13.1. Les doigts aimantés

La personne peut être dans une position assise ou debout au choix. L'objectif de cet exercice est que les deux index se rejoignent comme s'ils étaient attirés l'un contre l'autre par deux puissants aimants.

C'est généralement ce par quoi la plupart des hypnotiseurs de rue commencent. Ce test de suggestibilité est le plus simple et propose un taux de réussite presque absolu. Seules les personnes qui résistent volontairement aux suggestions échouent à ce test. En effet, un aspect physiologique rentre en jeu. Pour la petite anecdote, c'est un jeu qui est fréquemment réalisé dans les cours de récréation tellement il est simple d'accès. Et pourtant, l'effet peut mystifier littéralement une personne qui découvrirait pour la première fois des mouvements inconscients. C'est l'objectif principal de ce test : faire en sorte qu'ils soient dans l'expectative.



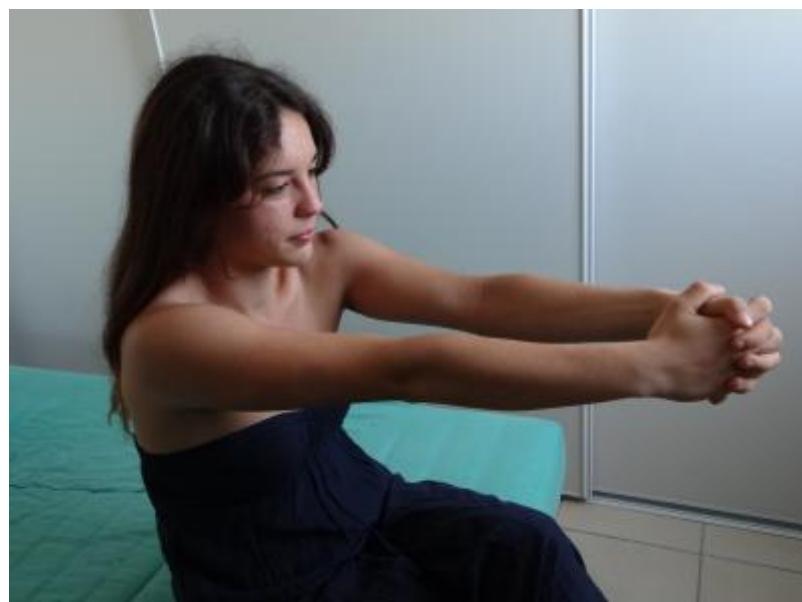
Si vous mettez vos mains comme sur la photo ci-dessus, et que vous relâchez petit à petit les muscles de vos doigts, ces derniers vont naturellement se rencontrer. C'est une aide non négligeable, et beaucoup sont ceux qui vont vous le faire remarquer parce qu'ils ont conscience de cette petite astuce. Ne vous justifiez pas, rebondissez rapidement sur les mains aimantées (le prochain test de suggestibilité) en expliquant que c'était juste un hors d'œuvre et qu'il n'y a aucune aide physiologique avec le prochain exercice.

Afin de préparer au mieux la personne qui se porte volontaire pour être hypnotisée, on va volontairement lui faire suivre quelques suggestions basiques pour préparer le processus hypnotique. On peut par exemple demander de prendre une grande respiration, de décroiser les jambes, ou encore de bouger un peu plus à droite ou à gauche. En plus de tout ça, je vous propose de positionner les bras de la personne en trois étapes.

Dans un premier temps, on demande de se mettre dans cette position, bras tendus mains face à face.



Puis on va demander de croiser les mains.



Enfin, on suggère de ramener les mains comme si on allait faire une prière, et il ne reste ensuite plus qu'à redresser les deux index.



Voici un exemple de ce que vous pouvez dire ensuite :

Super ! Maintenant, tu vas imaginer tes deux index devenir deux puissants aimants. Et plus ces aimants deviennent puissants dans ton imagination, plus ces doigts vont être attirés automatiquement, de plus en plus fortement, de mieux en mieux. Et plus ces doigts s'attirent, plus la force qui lie ces deux aimants peut s'intensifier encore deux fois plus. Très bien. Et lorsque ces doigts se touchent, tu peux naturellement laisser tomber les bras le long du corps et prendre une grande respiration pour te relâcher complètement.

Lorsque les doigts se touchent, passez directement aux mains aimantées. C'est la suite logique et je vous le recommande fortement.



13.2. Les mains aimantées

La personne peut être dans une position assise ou debout au choix, avec les deux bras tendus devant elle, les paumes des mains face à face.



L'objectif de cet exercice est que les mains se rejoignent, attirées l'une contre l'autre par deux puissants aimants. Ce test utilise le même mécanisme que les doigts aimantés mais n'utilise plus l'aide physiologique de ce dernier.

Vous devez apprendre et maîtriser cet exercice. Je l'utilise tout le temps, partout. C'est celui qui me permet de démarrer en douceur une séance d'hypnose improvisée, celui qui me permet d'introduire l'hypnose à des sceptiques, celui qui me permet de convaincre que l'hypnose existe bien. Ce test de suggestibilité est accessible à tous, et le maîtriser vous aidera inévitablement dans votre apprentissage de l'hypnose.

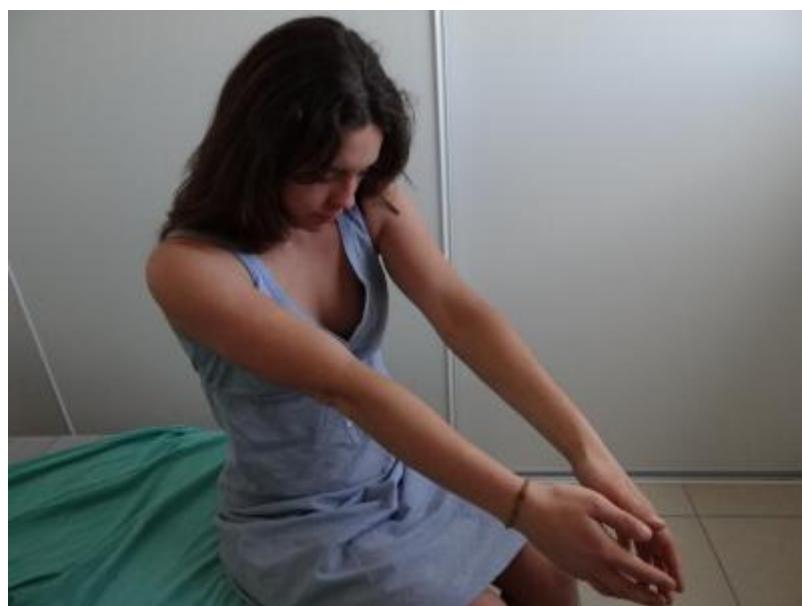
La réalisation est on ne peut plus simple, et le seul prérequis pour le réaliser est d'avoir un minimum d'assurance pour assurer une certaine fluidité et un bon débit de parole. Je ne saurais que trop vous conseiller de toujours bien expliquer ce qu'il va se passer, en amont, bien avant de demander à la personne de le réaliser. Une fois que les consignes sont bien comprises et que vous avez montré ce que vous attendez, le pourcentage d'échec est quasiment nul. L'impression qu'une partie du corps bouge toute seule est vraiment très convaincante, et vous apportera de précieux renseignements sur la capacité de concentration et d'imagination de votre volontaire. Vous pouvez faire faire cet exercice les yeux ouverts ou fermés. Néanmoins, il va de soi qu'utiliser notre imagination est plus simple les yeux fermés. Pour les débutants, il vaut donc mieux demander à la personne de fermer les yeux pour augmenter ses chances de réussite.



Tout n'est que suggestion. Il faut donc être convaincu que cela va marcher, et convaincant. Il faut que vous le vouliez vraiment, que vous imaginiez ces bras qui vont se rapprocher de plus en plus, et de plus en plus vite ! Il faut presque que vous parliez aux bras plus qu'à la personne.



Et plus tu visualises ces aimants qui deviennent de plus en plus puissants dans ton esprit, et plus ces mains se rapprochent, comme attirées inévitablement l'une vers l'autre. Deux fois plus vite, deux fois plus fort !



Quand les mains finissent par se toucher, l'exercice est terminé. Vous pouvez aussi lier cet évènement à un autre.

Quand tes mains vont se toucher, tu pourras simplement prendre une grande inspiration et te relaxer profondément.



13.3. Livres et ballons

On demande à la personne de tendre les deux bras devant elle, paumes de la main face contre sol, avant de lui demander de retourner la main de son choix face contre ciel.



C'est un test de suggestibilité qui permet de présenter l'hypnose en quelques dizaines de secondes. Cet exercice fonctionne sur 90% des personnes, à divers degrés. Vous aurez toujours, ou presque, un des deux bras qui descend visiblement. L'autre, en revanche, montera un peu moins souvent, et c'est là un signe reconnaissable de forte réceptivité, lorsqu'il monte vraiment.

Cela peut paraître anodin, mais on demande à la personne de retourner une main face contre ciel pour une raison bien précise. Avec cette suggestion, on ajoute un effet physiologique. Lorsque l'on retourne sa main face contre ciel, bras tendu, on sent tout de suite une lourdeur accrue, des muscles qui se mettent à travailler. On n'y prête pas forcément attention, mais cette position est par définition moins naturelle.

Sur cette main, tu vas imaginer que l'on va déposer des livres très lourds. Des dizaines d'encyclopédies volumineuses qui vont alourdir de plus en plus ce bras. Visualise tout ce poids qui va raidir ce bras et le faire devenir de plus en plus lourd.

A l'inverse, tu peux imaginer sur cette autre main des ballons remplis d'hélium accrochés sur ce poignet par une corde imaginaire. Visualise tous ces énormes ballons si légers qu'ils vont lever ce bras de plus en



plus haut, comme s'il montait automatiquement, de plus en plus vite, de mieux en mieux.

Je vous conseille de toujours commencer par la suggestion des livres qui vont faire peser le bras. La personne va forcément ressentir cette lourdeur dans le bras. L'objectif est de convaincre la personne qu'il se passe quelque chose d'anormal. C'est la première étape obligatoire si l'on veut accroître son taux de réussite. Il faut que la personne s'étonne de ce qu'il se passe, afin qu'elle soit ouverte à des effets plus impressionnantes encore. La lévitation de l'autre bras, à travers la suggestion des ballons remplis d'hélium, représente la deuxième étape.

Si la lévitation du bras fonctionne et que la personne sent son bras s'élever par de petits à-coups inconscients, c'est gagné ! Vous pouvez passer à l'induction sans aucun problème. Le reste relève de l'anecdote tellement la personne est désormais conditionnée pour la réussite de l'hypnose.

Deuxième cas de figure, elle ne ressent pas grand chose. Mais lorsqu'elle ouvre les yeux, elle constate bien un écart entre ses deux bras. Elle peut supposer que seul le bras pesant s'est abaissé et que l'autre n'a pas bougé. Mais au fond elle n'en sait rien, reste volontaire pour continuer, et accepte inconsciemment que le test a fonctionné. C'est tout ce qui compte.

Dernière possibilité, aucun des deux bras n'a bougé. La personne refuse de lâcher prise, et refuse de se laisser aller. Elle n'a donc aucun intérêt à continuer l'expérience. Une personne qui résiste à un effet physiologique n'est juste pas hypnotisable dans le contexte de cette séance. En revanche, tout le monde est hypnotisable, c'est ma conviction. Cela dépend juste de l'hypnotiseur, du lien qui se crée avec l'hypnotisé, et du contexte.

Lorsque vous jugez le test concluant, vous pouvez directement passer à une induction. Si vous doutez encore de la réceptivité de votre volontaire, n'hésitez pas à essayer un autre test de suggestibilité pour confirmer ou infirmer vos premières impressions.



13.4. La chute en arrière



On demande à la personne de se tourner et on place nos deux mains sur ses épaules (ou ses omoplates) en exerçant une légère pression. On suggère ensuite qu'elle va être attirée vers l'arrière au moment où on enlèvera nos mains. L'objectif est qu'elle se sente tomber vers l'arrière.

Il n'y a pas de mauvais moment pour l'utiliser. Que ce soit à froid ou après d'autres tests importe peu au final.

Ce test est un bon moyen de mesurer le niveau de confiance que vous attribuez à votre volontaire. Si cette personne se laisse tomber en arrière complètement jusqu'à ce que vous la rattrapiez, c'est un très bon signe. Si elle se rattrape au dernier moment, il faut aussi le prendre positivement. En revanche, si à la moindre sensation de recul la personne fait un pas en arrière, il va falloir la détendre davantage avant de continuer !

Dans un instant, je vais retirer mes mains et tu te sentiras complètement attiré vers l'arrière par une force irrésistible. Tu n'as pas besoin d'aider



ni de résister, simplement de te concentrer sur le contact entre mes mains et tes épaules.

Enlevez ensuite vos mains en les glissant vers l'arrière, et surtout pas en les soulevant vers le haut. L'effet est saisissant pour la personne qui le vit, et vous n'avez plus qu'à enchaîner par un autre test de suggestibilité ou une induction.



13.5. La carte de Calof

On sort sa carte de visite (ou toute autre carte), on la donne au volontaire et quelques secondes plus tard il ne peut plus la lâcher. Lorsque le test est concluant (~60-80% du temps dans mon cas), la personne sera tellement impressionnée qu'elle ne vous laissera plus partir. Fascinée par ce qu'il se passe, elle vous invitera volontiers à continuer l'expérience hypnotique. Utilisez ce test lorsque vous êtes suffisamment confiants pour ne pas avoir peur de l'échec. Vous n'aurez jamais un taux de réussite parfait avec ce test qui suggère une catalepsie d'entrée de jeu.

Ce test de suggestibilité est mon favori dans le cadre de l'hypnose de rue. Je le réalise en général après les mains aimantées ou les livres et ballons, voire complètement à froid. Il est même idéal pour poursuivre après un tour de magie de cartes. La carte de Calof est selon moi le test le plus spectaculaire si on établit un rapport accessibilité / fascination. Non seulement l'effet est impressionnant pour la personne, mais le temps nécessaire à sa réalisation est très court, moins d'une minute.

Ce test étant plutôt binaire, réussite ou échec, il ne faut pas se jeter trop tôt dans la gueule du loup. Afin de limiter le pourcentage d'échec, je vous conseille de réaliser les mains aimantées dans un premier temps pour évaluer la réceptivité de la personne à vos suggestions. Vous pouvez aussi vous contenter de suggestions basiques pour tâter le terrain. Vous pouvez leur demander de lâcher leur cigarette, de bien se tenir droit, de mettre les deux pieds joints, de prendre une grande respiration.

Demandez à la personne, en mimant la position vous même, de tendre le bras devant elle de cette manière :





Puis vous allez lui donner la carte à tenir entre les doigts - de préférence l'index et le pouce - et en profiter pour abaisser un peu le poignet de cette manière :



Ce détail a encore une fois toute son importance. On utilise encore un effet physiologique pour favoriser le taux de réussite. Essayez de décoller vos doigts avec le poignet qui penche un peu vers le bas, et vous allez voir que c'est tout de suite plus dur. Je vous conseille ensuite de lever un peu le bras, afin qu'il soit légèrement plus haut que le regard.

Tu vas porter toute ton attention sur un point bien précis de cette carte. Peu importe lequel, tu ne le lâches plus des yeux. Très bien. Maintenant tu vas répéter en boucle dans ta tête « je vais lâcher cette carte ». Et tu ne t'arrêtes pas tant que je ne te dis pas le contraire. Serre bien cette carte, ne la laisse pas tomber. Et bizarrement, sans que tu ne comprennes vraiment pourquoi, ces doigts vont se coller, se souder à cette carte. Au compte de trois, ils seront complètement scellés et il te sera impossible de les décoller. Plus tu essaieras de les décoller, et plus ils vont se coller deux fois plus fortement. 1 - 2 - 3 - les doigts se collent totalement... Essaie de les décoller, de toutes tes forces, et note à quel point plus tu essayes, moins tu y arrives.

Quand on demande à la personne de répéter dans son esprit, en boucle, « je vais lâcher cette carte », ce n'est pas quelque chose de forcément obligatoire. Mais je vais vous donner plusieurs bonnes raisons de l'utiliser. Déjà, c'est une porte de sortie idéale dans le cas d'un échec si la carte se décolle. On peut ainsi renverser l'effet attendu.

Bravo, tu as une vraie force intérieure. C'était pour te montrer de manière évidente qu'on ne peut pas forcer quelqu'un à aller contre sa volonté sous hypnose. Tu voulais lâcher la carte, tu l'as lâchée.



Maintenant, avec le prochain exercice, je vais te demander de jouer le jeu à 200% et de suivre chacune de mes suggestions.

La deuxième raison, c'est qu'il faut mettre toutes les chances de son côté. Et pour qu'une suggestion passe mieux, il faut concentrer le sujet sur un maximum de sens différents pour distraire son conscient et mieux atteindre son inconscient :

Kinesthésique : le contact entre ses doigts et la carte.

Auditif : la phrase qu'elle doit répéter dans sa tête, en boucle.

Visuel : la fixation d'un point sur la carte.

Le troisième facteur qui rentre en jeu, c'est la confusion. Quand la personne s'attend à lâcher la carte, et que quelques secondes plus tard on lui suggère qu'elle ne peut même plus la lâcher, ce qu'on appelle le facteur critique déraille et laisse plus facilement passer la suggestion.

Un autre exemple de ce que l'on aurait pu suggérer pour la catalepsie des doigts sur la carte :

Tu vas porter toute ton attention sur un point bien précis de cette carte. Peu importe lequel, tu ne le lâches plus des yeux. Très bien. Maintenant tu vas répéter en boucle dans ta tête « je vais lâcher cette carte ». Et alors que tu continues de répéter et entendre cette phrase dans ton esprit, essaye de lâcher cette carte et note à quel point ces doigts sont complètement et automatiquement collés. Et plus tu vas essayer de lâcher cette carte, plus tu vas sentir ces doigts se coller davantage, se souder et se sceller totalement.

Lorsque la catalepsie est en place, la cerise sur le gâteau :

Je vais compter jusqu'à trois, et à trois tu pourras lâcher cette carte tout à fait naturellement. 1, 2, 3.

Que l'effet s'estompe aussi facilement, sur commande, est au moins aussi impressionnant que les doigts collés. La personne sent que ses muscles se relâchent soudainement et que les doigts se libèrent. Et la première réaction est souvent un simple « *Wow !* ».



13.6. Les doigts collés

Il s'agit de suggérer à une personne volontaire que, suite aux doigts aimantés, les doigts se collent complètement au point qu'elle ne puisse plus les décoller.

C'est un test de suggestibilité « avancé », à savoir qu'il ne fonctionnera clairement pas sur tout le monde, loin de là. Je recommande de l'utiliser lorsque vous disposez de plusieurs volontaires (au moins 3) afin de détecter rapidement parmi eux quels sont les plus réceptifs. Vous pouvez ensuite directement continuer avec l'induction des doigts collés.

Lorsque les doigts se touchent lors du test des doigts aimantés, vous allez immédiatement suggérer que les doigts se collent et se soudent totalement.

Et instantanément, lorsque les doigts se touchent, ils se collent complètement. Automatiquement, sans que tu fasses quoi que ce soit, ils vont se souder et se sceller totalement, et tu seras incapable de les décoller tant que je ne te dirai pas le contraire. Au compte de trois, tu pourras essayer et plus tu essaieras plus ils se colleront davantage encore. Avec le 1, ils s'accrochent l'un à l'autre encore plus solidement, comme si on les avait entourés d'une grosse couche de scotch. Avec le 2, c'est deux fois plus fort, les deux doigts se collent, et avec le 3, tu peux essayer de les décrocher mais c'est impossible. Essaye, et ils se resserrent encore deux fois plus fortement.

A partir de là, vous pouvez soit faire se décrocher les doigts, soit continuer directement sur l'induction des doigts collés.



14. Les inductions

14.1. Le rôle de l'induction

Dans l'absolu, l'induction ne sert à rien. Elle n'est ni obligatoire, ni légitime, et dépend en réalité de l'usage que vous souhaitez faire de la suggestion.

Si votre souhait est d'obtenir un maximum de phénomènes hypnotiques en un minimum de temps, j'aurai même tendance à dire que l'induction est une perte de temps. Nous le constatons régulièrement dans la rue, où nous obtenons nombre de catalepsies et amnésies sur des personnes à l'état de conscience normal, dit « état de veille ». En d'autres termes, sans induction ni approfondissement. L'induction conserve cependant des objectifs bien particuliers qui permettent d'accroître la réponse aux phénomènes hypnotiques de nos volontaires dans le contexte de la rue, et sert aussi de catalyseur pour amener les personnes dans un niveau de relaxation et de détente très profond.

En général, quand une personne est dans un état d'hypnose, elle se sent comme déconnectée de la réalité, voire même déconnectée de son corps. On parle alors de « dissociation ». La personne peut ressentir son propre corps de façon extérieure, et avoir l'impression que ce n'est plus réellement le sien. En d'autres termes, elle devient spectatrice. Le cas le plus flagrant intervient dans le cadre de ce que l'on appelle « l'écriture automatique ». Il s'agit d'une suggestion permettant de laisser l'inconscient écrire sans que le conscient ne fasse quoi que ce soit. C'est une expérience troublante, et souvent réservée à la thérapie. Ce que j'essaie de vous expliquer, c'est que lorsque l'on joue avec les différents phénomènes hypnotiques à l'état de veille, il n'y a pas (ou peu) de dissociation au départ, et celle-ci s'installe petit à petit à mesure que les suggestions s'enchaînent de façon cohérentes et pertinentes.

En revanche, l'induction (et surtout celles avec une rupture de pattern, ou un choc) apportera une rapide et soudaine dissociation, que l'on stabilise ensuite avec l'approfondissement et l'enchaînement des suggestions.

Les personnes que vous allez hypnotiser auront des réactions différentes selon leur capacité à lâcher prise et à se laisser aller. Certains vont littéralement se sentir « partir » et il vous faudra faire attention à bien les retenir pour éviter de les voir chuter par terre. D'autres, et ils seront majoritaires, se sentiront parfaitement normal et auront presque l'impression de « faire semblant ». Ce n'est absolument pas un problème. A ce stade de la séance, vous voulez qu'ils jouent le jeu pleinement.

Il faut que vous compreniez que dans certains cas, où les personnes n'ont pas l'impression qu'il se passe quoi que ce soit de spécial lors de l'induction, c'est simplement que la dissociation n'a pas pris. Pour l'instant. Mais, en soi, ce n'est pas si important. Votre routine doit vous permettre de vous adapter. Et dans le cas où la



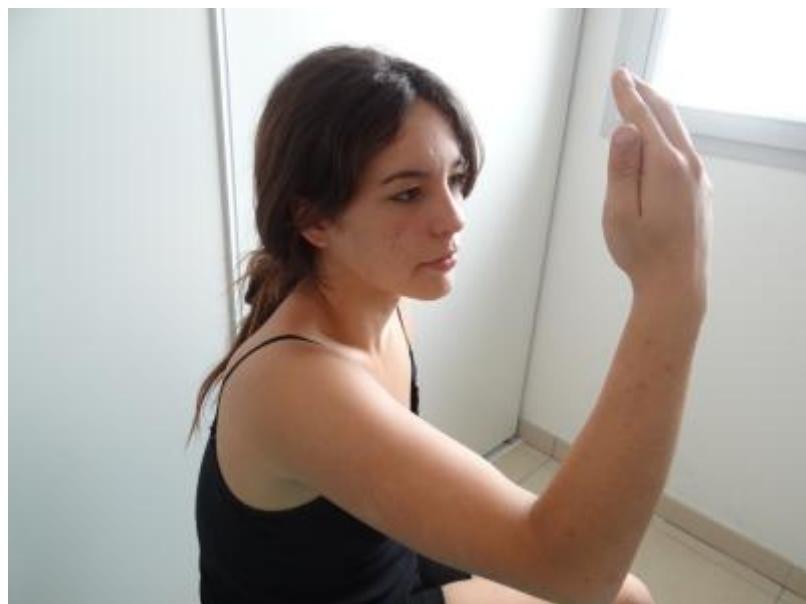
dissociation est plus faible suite à votre induction, vous allez simplement approfondir la transe un peu plus, jusqu'à sentir que la personne lâche prise et se laisse aller dans un état intérieur de relaxation et de détente suffisants.



14.2. Main aimantée vers le visage

C'est une induction qui peut durer de quelques secondes à une ou deux minutes pour les personnes les moins réceptives. Si le test des mains aimantées a réussi, il est fort probable que cette induction soit un succès. En effet, ce sont les mêmes mécanismes.

Concrètement, on demande à la personne de placer sa main à 15-20cm de son visage, puis de choisir et fixer un point très attentivement sur cette main. Ensuite, on suggère que la main va être aimantée vers le visage de la même manière que les deux mains étaient attirées l'une contre l'autre pendant le test des mains aimantées.



Tu vas placer ta main à environ vingt centimètres de ton visage. Puis tu vas choisir et fixer très attentivement un point sur cette main. Tu peux observer sa taille, sa forme, sa couleur. Et plus tu vas fixer ce point, plus cette main va être aimantée vers ce visage, comme ces deux mains tout à l'heure.

N'hésitez pas à positionner vous-même le bras et la main de façon à ce qu'ils soient comme sur la photo ci-dessus. La main doit être juste au-dessus du visage, pour être aidée un maximum par la gravité.

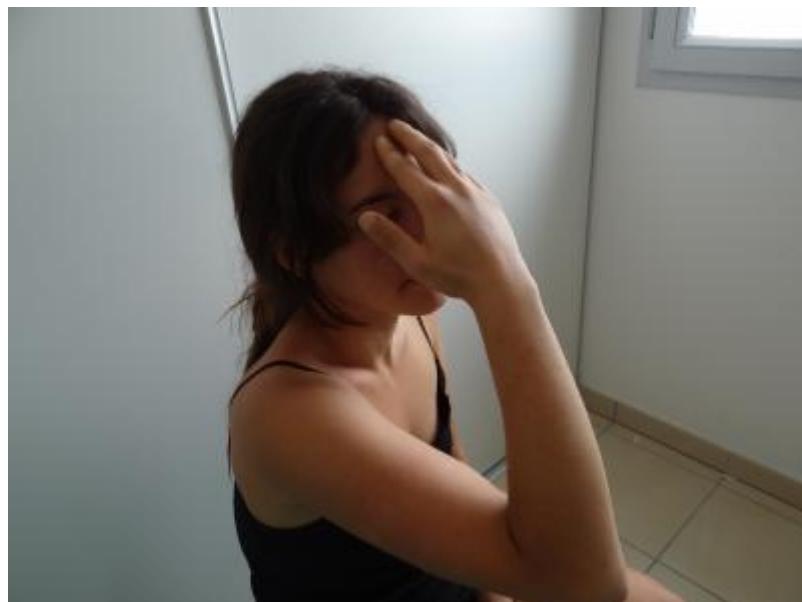
Si vous ne voyez pas la main bouger, n'hésitez pas à pousser la main par à-coups dans un premier temps pour montrer à la personne ce que vous attendez de son inconscient. En général, cela marche beaucoup mieux ensuite.

Et lorsque cette main touchera le visage, tu te détendras complètement. Ta tête tombera vers l'avant et tu auras l'impression de plonger à l'intérieur de toi-même. Je dirais le mot « Dors » mais ça n'a rien à voir



avec le sommeil. C'est juste un état de profonde relaxation où plus rien n'a d'importance.

Lorsque la main s'apprête à toucher le visage, vous avez deux possibilités. Soit vous laissez faire naturellement, et la personne plongera à l'intérieur d'elle même de manière naturelle lorsque la main rentrera en contact avec le visage.



Soit vous pouvez exercer une légère pression (avec un ou deux doigts) derrière la tête, comme une petite pichenette, en disant le mot « dors ». La main doit alors naturellement toucher le visage à ce moment précis. Si ce n'est pas le cas, aidez un peu en rapprochant la main du visage juste avant de terminer l'induction.

Cela aura pour effet de créer un petit choc qui fera passer plus facilement la suggestion « dors ». À vous de choisir ce que vous préférez.



14.3. L'induction d'Elman

Cette induction, considérée comme rapide mais non instantanée, a été inventée par le célèbre hypnotiseur Dave Elman. Il est aussi auteur et à l'origine d'une vraie bible (en tout cas c'est la mienne) sur l'hypnose thérapeutique : « Hypnotherapy ». Sa méthode d'induction est à la fois rapide et progressive, proposant toutes les notions importantes d'une mise en transe réussie.

Cette méthode comprend aussi tous les mécanismes d'approfondissement de la transe hypnotique que je décrirai dans le chapitre suivant, il est donc inutile de continuer l'approfondissement à la fin de cette induction. Vous pourrez directement enchaîner sur des phénomènes hypnotiques concrets.

Je vous conseille cette induction lorsque vous êtes dans un endroit calme et tranquille. En famille, dans une soirée, avec un bon canapé pour que les personnes que vous allez hypnotiser soient bien confortablement installées.

Je la recommande si vous souhaitez montrer l'efficacité de l'hypnose sans la jouer trop spectaculaire avec les inductions instantanées.

L'induction est tirée de son livre « Hypnotherapy » et je ne vais que la paraphraser avec mes propres mots.

► Catalepsie des paupières

Cette catalepsie est une catalepsie légère. Souvenez-vous, cette impression de ne pas avoir envie de les ouvrir, tout en sachant très bien qu'au fond il suffit de le vouloir vraiment pour parvenir à les décoller.

Prend d'abord une grande respiration... Longue et profonde, et puis ferme tranquillement les yeux.

Maintenant, tu vas pouvoir détendre tous les muscles autour de tes yeux, les uns après les autres, jusqu'à qu'ils soient parfaitement relâchés. Tellement détendus, qu'ils ne fonctionnent même plus. Et quand tu es sûr qu'ils sont complètement inertes, teste-les afin de t'assurer qu'ils ne fonctionnent plus. Essaie tout doucement de les ouvrir et constate à quel point plus tu essayes, et plus ces yeux refusent de s'ouvrir. Tu ressens peut-être cette sensation de ne pas avoir envie de les ouvrir, ou ne pas avoir envie d'avoir envie...

C'est le premier test. Si la personne ouvre les yeux, c'est plutôt mauvais signe. Cela veut simplement dire qu'elle résiste, consciemment ou inconsciemment, et qu'elle ne se plie pas à vos suggestions. Si les yeux sont si relâchés qu'ils ne fonctionnent plus, il est évident qu'ils ne devraient pas s'ouvrir. Si cette catalepsie échoue la première fois,



retentez une seconde fois en demandant à la personne de relâcher davantage les muscles et les nerfs autour des yeux, jusqu'à être sûr de ne plus pouvoir les ouvrir.

Si le premier test a fonctionné, nous allons ensuite approfondir l'expérience.

➤ Approfondissement

Dans un premier temps, Elman suggère une simple relaxation généralisée à tout le corps.

Cette sensation que tu ressens au niveau des yeux, je veux qu'elle se propage dans tout ce corps. De la tête aux pieds. Du sommet de ton crâne jusqu'au bout de tes orteils, complètement relâché et détendu.

Puis il utilise la technique de l'approfondissement par fractionnement dont il est à l'origine.

Dans un petit moment, je vais successivement te demander d'ouvrir puis de refermer tes yeux. A chaque fois que tu refermeras ces yeux, tu te détendras complètement, deux fois plus profondément. 1, 2, 3 : ouvre les yeux. Très bien. Maintenant referme les (idéalement, on fait un geste de la main devant ses yeux pour guider les yeux qui se ferment) ***et approfondis cette expérience deux fois plus. Super.*** (A refaire trois fois)

Enfin, Elman propose de tester la lourdeur du bras, comme indication du niveau de transe, avant de l'approfondir de nouveau.

Je vais maintenant soulever ton bras et le laisser retomber ensuite. Si ce corps est totalement relâché comme il devrait l'être, le bras sera lourd et complètement mou comme une poupée de chiffon. Lorsque le bras retombe, je veux que tu accentues la relaxation encore deux fois plus. (Soulevez le bras, et laissez-le retomber sur les cuisses, à refaire deux ou trois fois selon la lourdeur du bras).

➤ Relaxation mentale

La relaxation peut être physique, mais sache aussi qu'elle peut être mentale. Pour te détendre complètement mentalement, je te demanderai tout à l'heure de décompter dans ta tête à partir de 100. Et chaque fois que tu prononceras un nombre à voix haute, tu ajouteras « deux fois plus profondément » et tu doubleras cette relaxation mentale. Si bien qu'autour de 95 ou 96, tu seras tellement détendu qu'il n'y aura plus aucun nombre ensuite... tu peux voir passer dans ton esprit les premiers nombres, jusqu'à qu'ils disparaissent totalement.

Tu peux commencer à compter.



Personne Hypnotisée : « *100, de plus en plus profondément* » -> ***Deux fois plus détendu,***

Personne Hypnotisée : « *99, de plus en plus profondément* » -> ***Et constate à quel point ils commencent à disparaître.***

Personne Hypnotisée : « *98, de plus en plus profondément* » -> ***Deux fois mieux***

Personne Hypnotisée : « *97, de plus en plus profondément* » -> ***Ils sont presque partis...***

Et lorsque la personne s'arrête de compter, continuez ainsi :

Maintenant qu'ils ont complètement disparu, laisse-toi glisser à l'intérieur de toi dans cette expérience deux fois plus intense encore.

Si la personne continue de compter au-delà de 96, guidez là doucement :

Tu dois les faire disparaître, je ne peux pas le faire pour toi. Fais les disparaître, devenir flou, se dissiper, s'effacer... Sont-ils partis ?

Si oui, reprenez la phrase juste au-dessus, sinon insistez une dernière fois :

Je vais de nouveau soulever ce bras, et lorsqu'il retombera sur tes cuisses ils auront cette fois totalement disparu. Le choc du contact entre la main et ta cuisse va créer un petit bug dans ton esprit qui peut les faire disparaître complètement pour te permettre de vivre pleinement cette expérience.

Si vous n'arrivez pas à obtenir ce dernier effet, je vous conseille malgré tout de poursuivre et de ne pas vous démonter.



14.4. L'induction des livres et des ballons

Cette induction est considérée comme lente, à savoir qu'elle peut durer plusieurs minutes. Il s'agit de commencer la séance par le test de suggestibilité des livres et des ballons, pour ensuite amener progressivement une relaxation intégrale de tout le corps.

Je vous recommande très fortement cette induction lorsque vous débutez et que vous n'êtes pas totalement en confiance. Je vous la conseille également lorsque vous avez en face de vous un volontaire un peu récalcitrant dont vous sentez qu'il aura beaucoup de mal à lâcher prise lors d'une induction instantanée par exemple.

Cette Induction est directement inspirée de l'expérience de Diane Vibert, hypnotiseuse de spectacle et hypnothérapeute au Québec. Cette induction commence naturellement avec le test de suggestibilité des livres et ballons. Et lorsque la personne possède un écart vertical entre ses deux mains d'environ 20 à 30 centimètres, vous allez dans un premier temps suggérer que le bras lourd se relâche complètement jusqu'à retomber le long du corps.

Au compte de trois, ce bras, lourd, pesant, va devenir complètement mou et détendu. Il tombera le long du corps comme une poupée de chiffon. 1, 2, 3 – Le bras se relâche totalement (n'hésitez pas à pousser le bras vers le bas pour l'aider un peu) ***le long du corps, tout en conservant une certaine lourdeur, et il va peser des tonnes.***

Ensuite, nous voulons transférer cette lourdeur et cette relaxation dans les autres parties du corps.

Maintenant, je vais prendre cette lourdeur, cette relaxation (il faut toucher le bras comme si vous preniez vraiment cette sensation) ***et la transmettre dans l'autre bras*** (à nouveau, il faut toucher l'autre bras, qui va se relaxer instantanément dès que vous allez le faire). ***Super, et maintenant que ce bras est lui aussi totalement relâché, je vais de nouveau prendre cette lourdeur et l'emmener délicatement jusque sur ta nuque.*** (Toucher la nuque en entraînant doucement la tête vers l'avant).

A ce moment là, la personne va vraiment commencer à se sentir plonger à l'intérieur, et la tête qui descend va accentuer le phénomène. Il ne vous reste plus ensuite qu'à relâcher un à un tous les membres de son corps.

De nouveau, je prends toute cette relaxation agréable et je la transmets au niveau des épaules. Puis je la transfère dans le dos. Dans les jambes... Parfaitement détendu, relâché. Et à chacune de tes respirations, tu peux sentir tous les muscles, tous les nerfs, qui se relâchent et se détendent encore plus.



14.5. Le secret de l'induction instantanée

L'objectif d'une induction instantanée est d'induire très rapidement un état modifié de conscience, qui va favoriser davantage encore les réponses inconscientes de l'hypnotisé.

Cela peut vous surprendre, mais le vrai secret d'une induction instantanée, c'est la confiance en soi. Si vous montrez à la personne que vous êtes sûr de vous, et que vous êtes persuadé qu'elle va rentrer en transe, la technique derrière n'a que très peu d'importance. La technique est une aide toute relative comparée à l'importance de votre conviction. La personne doit voir en vous un hypnotiseur. Il arrive régulièrement que la seule différence entre une réussite et un échec avec une induction de ce type n'est autre que la perception qu'a le volontaire de vos talents d'hypnotiseur. C'est pourquoi j'insiste si souvent sur le fait que vous devez paraître, à défaut d'être, le meilleur de tous les hypnotiseurs. Montrez votre confiance en vous, narrez vos réussites (même si elles n'existent pas encore) et attisez la curiosité de vos volontaires. « *Fake it, till you make it* », souvenez-vous. Si la personne croit en vos compétences, vos chances de réussite sont bien plus grandes.

Autre élément important, le mot « dors » ou « dormir » est très connoté dans notre culture comme étant le mot qui permet d'entrer dans une transe hypnotique. En revanche, on pourrait utiliser n'importe quel autre mot, à partir du moment où on explique ce qu'il représente pour nous. L'important, c'est le déclencheur.

Petit rappel : à aucun moment la personne ne dort vraiment, et si on avait expliqué qu'au mot banane la personne tomberait dans un profond état de relaxation et de détente, cela aurait très bien pu fonctionner aussi.

Une induction est dite instantanée dès lors que l'on peut amener une personne dans un état de profonde transe en moins de quelques secondes. Au final, toutes les inductions instantanées se ressemblent et suivent un schéma très précis.

- Porter toute l'attention du sujet sur un ou plusieurs points particuliers.
- Interruption de pattern ou choc.
- Le déclencheur, souvent le mot « dors ».
- Approfondissement de l'état de transe

Après l'induction, et même si vous n'êtes pas convaincu de sa réussite, approfondissez immédiatement la transe. Quelques fois la personne peut sourire lors de la mise en transe, par surprise, et cela n'enlève rien à la profondeur de la transe. N'assimilez pas l'état de transe à un état végétatif. Elle pourrait très bien se gratter le nez et être parfaitement en transe.



14.6. L'interruption de pattern

Notre inconscient enregistre nos habitudes, et les reproduit ensuite de manière totalement automatique. Vous respirez, vous marchez, sans prendre le temps de penser à comment cela fonctionne. C'est tellement ancré en vous, que tout devient automatique. L'inconscient prend alors le relais et exécute des dizaines (centaines ?) de mouvements sans que vous en ayez même conscience.

Je vais vous donner quelques exemples.

Vous vous rendez dans un lieu parfaitement inconnu, et vous voyez inscrit sur la porte « *Poussez pour entrer* ». Inconsciemment, vous allez en toute confiance continuer de marcher et vouloir pousser la porte. Si on vous fait une mauvaise blague, et qu'il fallait en fait tirer la porte pour qu'elle s'ouvre, vous allez avoir comme un blanc dans votre esprit au moment où la porte va refuser de s'ouvrir, le temps que vous compreniez ce qu'il vous arrive. Vous vous attendiez à ce que la porte s'ouvre, et la surprise est telle que votre inconscient ne sait pas exactement comment il doit réagir. Il part alors à la recherche d'informations qui vont l'aider à résoudre ce problème. Cela peut durer une demi-seconde, jusqu'à plusieurs secondes selon les personnes. Il s'ouvre alors à l'environnement extérieur et devient hautement suggestible.

Un autre exemple, celui que l'on va utiliser juste après. Il s'agit encore de poignée, mais cette fois de poignée de mains. Si je vous tends spontanément la main en vous disant « *Moi c'est Jean-Emmanuel et vous ?* », inconsciemment vous allez me tendre votre main pour serrer la mienne, et me donner votre prénom. Parce que c'est dans vos habitudes, vous êtes programmé comme ça. Et si au lieu de serrer votre main, j'exécute un mouvement que votre inconscient ne reconnaît pas comme étant habituel, cela va créer une brèche où passera beaucoup plus facilement la prochaine suggestion.

Dans le cadre de l'hypnose, il faut imaginer que l'inconscient passe soudainement devant le conscient et dit : « *coucou, je suis l'inconscient, qu'est ce que je peux faire pour toi ami hypnotiseur ?* ». Si vous donnez alors une suggestion à cet inconscient bien à l'écoute, il va s'exécuter beaucoup plus facilement. C'est ainsi que l'on peut induire presque instantanément une profonde transe hypnotique.



14.7. L'induction par poignée de mains

De tout temps, les hypnotiseurs ont toujours eu un petit penchant pour la poignée de mains.

Il faut savoir qu'il y a plusieurs types d'inductions par poignée de main. La plus connue dans le monde de l'hypnose de rue est celle que je vais vous présenter. En revanche, il faut savoir qu'il en existe d'autres, plus compliquées et délicates à mettre en œuvre. Je ne peux m'empêcher de citer Milton Erickson, qui a développé lui-même plusieurs variations. Dans l'une d'entre elle, qui l'a rendu célèbre tant les gens craignaient d'être hypnotisés par le simple fait de lui serrer la main, il utilise la poignée de main pour induire une catalepsie. En apparence, cette induction paraît très simple. On voit l'hypnotiseur serrer la main de la personne, de manière presque naturelle, sauf qu'il utilise à la fin des contacts très légers avec les doigts, et finit par enlever sa main sans que la personne ne se rende compte qu'il n'y a plus aucun contact entre leurs deux mains. De cette manière, il met le bras et la main en catalepsie en quelques dizaines de secondes seulement. C'est une induction relativement complexe.

L'induction que je vais vous présenter, nous vient tout droit de Richard Bandler, l'inventeur de la PNL. Elle est beaucoup plus simple, et repose sur l'interruption de pattern. Elle peut ne durer que 10 à 15 secondes, rarement plus.

Cette induction cumule les avantages. Elle est rapide (très rapide), utilise à la perfection l'interruption de pattern, et le taux de réussite est assez impressionnant.

Vous offrez simplement votre main droite au sujet comme pour une poignée de main tout à fait banale. Il faut bien sûr encourager la personne à réaliser ce mouvement de manière inconsciente. On peut par exemple la remercier d'avoir participé aux exercices précédents, juste après le test de suggestibilité. On peut aussi se présenter en donnant son prénom et en tendant sa main. Lorsque la personne fait de même, on va légèrement écarter notre main droite et utiliser notre main gauche pour délicatement attraper le poignet droit de la personne (idéalement avec le majeur et le pouce) et placer la paume de cette main à environ 20-30 centimètres de son visage. Ensuite, on poursuit de la même façon que l'induction de la main aimantée vers le visage, en version accélérée.

Utilisez cette induction directement après les tests de suggestibilité ou en réinduction.

La clé de cette induction, c'est l'interruption de pattern. Alors que l'inconscient s'attend à serrer normalement votre main, il bugue et attend de voir ce qui se passe. Ce mouvement doit être exécuté de manière naturelle, douce, et dans la continuité.



Ne soyez surtout pas pressé, ni brusque. Il faut que votre ton, votre rythme de voix, reste identique. Comme s'il ne s'était rien passé de particulier.



L'objectif à partir de cet instant est de guider la personne en donnant des suggestions les unes après les autres. La première consiste à demander à la personne de fixer très attentivement un point sur sa main, en la montrant du doigt avec votre main droite pour guider davantage la personne.



Regarde ta main, et fixe très attentivement un point sur cette main.

Notez que l'on passe de « *ta main* » à « *cette main* ». On renforce le principe de dissociation.

Si la personne s'exécute, c'est gagné, le reste viendra naturellement. Si elle a un geste de recul, c'est que vous avez raté quelque chose, que vous avez été trop brusque, ou simplement que la personne ne répond pas favorablement à vos suggestions. D'où l'importance du test de suggestibilité.



Ensuite, il s'agit de faire constater à la personne un ou plusieurs évènements concrets et vérifiables, avant d'en suggérer un nouveau que l'inconscient de la personne acceptera alors plus facilement.

Et alors que cette respiration devient plus calme [constatation], ***que tu ressens le contact avec cette chaise*** [constatation], ***tu peux te relaxer deux fois plus profondément*** [suggestion].

Vous pouvez appliquer cet exemple à toutes les situations.

Et alors que cette main se rapproche de ce visage [vous poussez légèrement la main avec votre index, par à-coups, en relâchant petit à petit le contact du pouce et du majeur], ***que tu sens ta vision devenir de plus en plus floue.*** [Naturellement, si vous rapprochez votre main de votre visage en la fixant, votre vision va devenir floue], ***tu peux sentir cette main se rapprocher de plus en plus de ce visage, comme aimantée, deux fois plus fortement, deux fois plus vite.*** [Vous pouvez claquer des doigts pour rythmer la progression de la main, pour accentuer l'effet]

L'objectif est que la main bouge de manière inconsciente. Petit à petit vous ne l'aidez plus et vous laissez faire les choses naturellement. Le bras doit tenir tout seul, en catalepsie, et vous pouvez alors enlever votre main gauche (celle qui tenait le bras) complètement.

Très bien, comme ça, deux fois plus aimantée.

Pour approfondir l'expérience, vous pouvez ensuite demander à la personne de fermer les yeux. Le reste est situationnel. Vous pouvez par exemple associer le fait que la main touche le visage avec une autre suggestion.

Et lorsque cette main touchera ce visage, peu importe que cela se passe dans 5 ou 20 secondes, tu pourras te relâcher complètement. Comme si tu plongeais à l'intérieur de toi dans un profond état de relaxation et de détente...

Ou...

Et lorsque cette main touchera ce visage, elle sera complètement collée, soudée. Visualise cette ventouse qui va se coller automatiquement sur ce visage.

Lorsque la main s'apprête à toucher le visage, une dernière possibilité s'offre à vous. Vous pouvez introduire un petit choc supplémentaire en donnant la suggestion « dors ! ». Il s'agit simplement d'exercer une légère pression derrière la tête pour la ramener vers l'avant afin que la main touche soudainement le visage.



14.8. L'induction des petits papillons

John Cerbone et Richard Nongard étaient autrefois un duo d'hypnotiseurs hors pair, autant d'un point de vue thérapeutique que scénique, et ils sont aujourd'hui relégués au second plan à mon grand regret. Leurs sites respectifs font un peu vieux jeu, mais ils n'en restent pas moins deux grands maîtres de l'hypnose. Ils sont talentueux, et ils sont pour moi une source d'inspiration depuis mes débuts.

J'ai retrouvé un petit texte tiré d'une interview où John Cerbone explique comment lui est venue l'idée de cette induction. Voici la citation originale traduite par mes soins :

« Lorsque j'ai inventé la Cerbone butterfly induction, une première version de mon livre était déjà en circulation. Inventer de nombreux scripts de suggestions dans le cadre thérapeutique n'était clairement pas suffisant. Je voulais créer mes propres inductions. »

Lors d'une conférence d'hypnose, j'ai regardé quelques anciens hypnotiseurs, des vieux de la vieille, utilisant des techniques d'induction rapide et instantanée, et je ne pouvais m'empêcher de penser « comment puis-je faire la même chose plus rapidement, plus intensément, avec plus d'impact et de meilleurs résultats. »

Sur le chemin du retour, vers le sud sur l'autoroute 95 aux États-Unis, comme la plupart des gens qui conduisent pendant plusieurs heures, j'ai rêvé éveillé. Alors que je rêvassais, ou devrais-je dire, alors que j'étais dans un état d'hypnose, mon imagination vagabondait sur une technique, un mouvement des mains et des doigts, qui à mon avis allait fonctionner de façon spectaculaire. Cela s'est produit quand je me suis approché, croyez-le ou non, de la sortie d'une ville appelée Mystic, dans le Connecticut. Allez savoir, c'était peut-être une inspiration mystique ! Je me suis arrêté juste après la sortie, dans un parking, et j'ai écrit mon idée sur le dos d'une serviette de restauration rapide.

J'ai essayé cette technique que j'avais visualisée deux jours auparavant lors d'une séance privée. La cliente est instantanément rentré en transe, chavirant sur le côté droit du divan, avec un large sourire sur son visage. Elle était rentrée, en moins de deux secondes, dans un état modifié de conscience. Je me suis dis que je venais de trouver quelque chose. »

Cette induction rentre dans la catégorie des inductions instantanées. De l'ordre de quelques secondes, tout au plus. Pendant que l'on s'empare d'un des deux bras de notre volontaire en s'assurant qu'il est bien détendu, on va agiter devant ses yeux l'autre main en faisant des mouvements en forme de « T » jusqu'à tirer légèrement sur le bras en disant « dors ».



Cette induction instantanée peut-être utilisée directement après les tests de suggestibilité ou en réinduction.

Prenez avec votre main gauche le bras droit de la personne, et insistez lourdement pour que ce bras devienne complètement mou. Pour sentir que la personne commence à se relâcher, vous pouvez bouger légèrement le bras en demandant à la personne de le relâcher complètement. Il faut qu'elle abandonne littéralement son bras, et le laisse valser de droite à gauche au grès de vos mouvements.

Parallèlement (c'est à dire en continuant de bouger légèrement ce bras), il faut placer l'autre main à une vingtaine de centimètres du visage de la personne, et lui demander de suivre ces doigts avec les yeux ET avec la tête. Il faut ensuite faire des petits mouvements avec cette main, horizontalement puis verticalement, et bouger aléatoirement les doigts de haut en bas, comme des petites ailes de papillons.



Pendant ce laps de temps, on va répéter en boucle l'expression « suis mes doigts », très rapidement. Pour finir, après quelques secondes, on tire légèrement (j'insiste sur le mot légèrement) avec notre bras gauche en donnant l'ordre de partir en transe. Que ce soit avec le mot clé « dors » ou un autre.

Il est intéressant aussi de diriger la personne vers une position de transe plus confortable. Pour cela, on utilise les doigts papillons, en les orientant vers le bas au moment de dire le mot clé « dors ». Ainsi, la personne aura ce mouvement de la tête qui tombe vers l'avant, l'aidant à se relâcher complètement.

Cette induction utilise une rupture de pattern, un peu comme l'induction poignée de mains. On casse un mouvement qui était en train de devenir automatique, afin que la suggestion passe encore mieux. On peut aussi claquer des doigts par exemple lorsque l'on prononce le mot dors pour renforcer cet effet.

Juste avant le dénouement, on sent la personne partir petit à petit. Son regard devient presque vitreux, et toute son attention est portée sur les doigts qu'elle essaye de suivre. C'est un état de haute suggestibilité, et l'inconscient peut difficilement refuser la prochaine suggestion, celle qui annonce l'entrée dans un merveilleux état hypnotique.

➤ Saturation des sens

Même si la technique n'est pas le plus important, la comprendre est un atout pour gagner en confiance. Si vous êtes persuadé que votre technique est infaillible, alors elle le sera. Et pour mettre toutes les chances de votre côté avec une induction instantanée, il faut saturer un maximum de sens, simultanément.



Saturation visuelle : il suffit que vous mettiez votre main devant vos yeux, que vous la fassiez bouger de droite à gauche en la suivant avec les yeux et avec la tête, et vous vous rendrez rapidement compte que toute la vision périphérique va devenir complètement floue.

Saturation kinesthésique : on demande à ce que le bras gauche devienne tout mou. Puis on le bouge de façon répétitive et en continu, jusqu'à légèrement tirer dessus pour induire l'état de transe.

Saturation auditive : on répète sans arrêt les mots « suis mes doigts » pendant l'induction.

Rupture de pattern : la saturation se transforme alors en confusion, voire en choc, lorsque l'on tire sur le bras. Il s'agit d'un choc psychique, et non physique. Le but est de surprendre, pas de faire mal.

On respecte donc parfaitement le schéma de l'induction instantanée que j'expliquais plus haut.



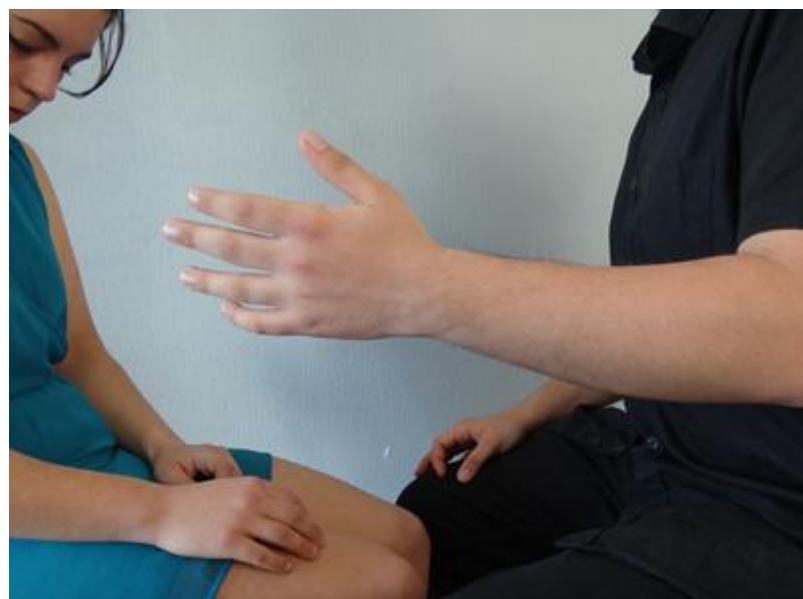
14.9. L'induction en huit petits mots

L'une des inductions les plus efficaces, et aussi l'une des plus rapides. Trop de personnes malheureusement se cassent les dents dessus parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'il se cache derrière le côté technique en apparence très accessible. En effet, je peux vous résumer l'induction en deux illustrations, et huit mots.



Appuie sur ma main.

Ferme les yeux.



Dors !

Contrairement à d'autres inductions, celle-ci présente très peu de verbal, mais cela ne la rend pas plus facile d'accès pour autant. En effet, plutôt que le texte, c'est toute la préparation en amont qui devient primordiale.

Avant de la maîtriser parfaitement, je vous conseille de l'utiliser en tant que réinduction. Lorsque vous avez déjà induit un état de transe avec une autre induction,



que vous avez déjà approfondi la transe, vous pouvez ré-induire une transe beaucoup plus facilement en utilisant par exemple cette induction. Elle est assez complexe à maîtriser, et je vous déconseille de l'utiliser avant d'en comprendre tous les tenants et aboutissants.

D'un point de vue technique, il suffit de placer sa main devant la personne que l'on souhaite hypnotiser, paume de la main dirigée vers le haut, et lui demander d'appuyer sur cette main. On demande ensuite de fermer les yeux et de prendre une grande inspiration. Au moment où la personne s'apprête à expirer, on enlève soudainement notre main, créant ainsi le petit choc nécessaire qui va permettre d'ouvrir plus facilement la porte de l'inconscient, l'espace d'une courte période, une à deux secondes. Et durant cet instant, elle va rentrer dans un état de très haute suggestibilité. C'est à ce moment précis que l'on dira le mot « Dors » d'un ton ferme, voire même autoritaire. L'état de transe est induit de manière instantanée. Toutefois, retenez bien qu'il faut tout de suite approfondir la transe, sans quoi la personne ressortirait de transe d'elle même après quelques secondes.

Assurez-vous que vos volontaires appuient suffisamment fort sur votre main. N'hésitez pas à augmenter la résistance que vous fournissez avec votre main afin de les obliger à appuyer plus fort. Lorsque vous leur demandez de fermer les yeux et de prendre une grande inspiration, enchaînez très rapidement. Enfin, le mot « Dors » doit plus sonner comme un ordre que comme une simple suggestion. C'est vraiment le déclencheur, et il faut le prononcer de manière ferme et autoritaire.

La clé de cette induction, ce n'est pas l'induction elle-même, mais vous. Si vous êtes crédible aux yeux de votre volontaire, si vous pensez pouvoir y mettre la conviction suffisante, alors cette induction est faite pour vous.

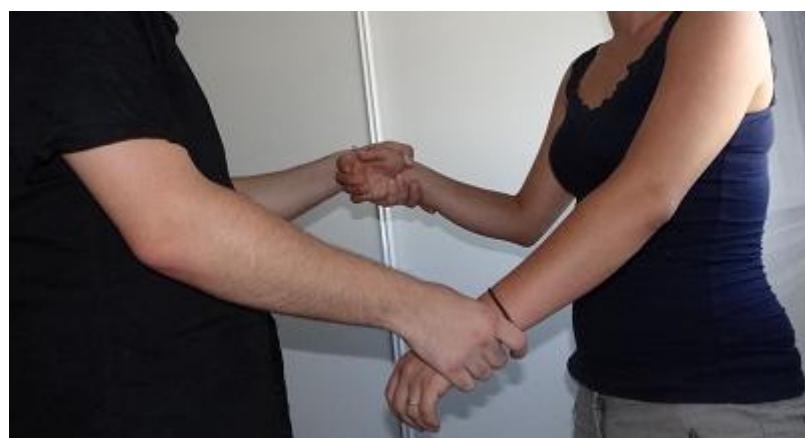


14.10. L'induction « Arm Pull »

Je vais vous présenter la manière dont je la réalise, et ce n'est ni l'unique façon de faire, ni la meilleure.

Face à face avec la personne, je lui demande de me donner ses deux bras, de me fixer droit dans les yeux, jusqu'à que je tire légèrement sur l'un des bras au bout de quelques secondes en disant le mot « Dors ».

A utiliser principalement en tant que réinduction. C'est de surcroît ma réinduction favorite.



Lorsque je me saisis de ses deux bras, je les bouge aléatoirement en lui demandant de se relâcher totalement, tout en continuant de me fixer droit dans les yeux. Puis, pour détendre un peu l'atmosphère, je lui annonce ce qu'il va se passer en rajoutant une petite touche d'humour.

Regarde-moi droit dans les yeux. Et dans un instant, je vais tirer légèrement sur l'un de ces bras et tu replongeras dans cet état profond et agréable. Et peut-être même que tu pourras l'approfondir deux fois plus encore. A ton avis, je vais plutôt tirer le bras droit ou le bras gauche ?

Et au moment où la personne s'apprête à répondre, je la coupe en tirant sur le bras et en disant « *dors !* » de façon assez autoritaire. Ne cherchez pas plus compliqué, c'est simple ET efficace.



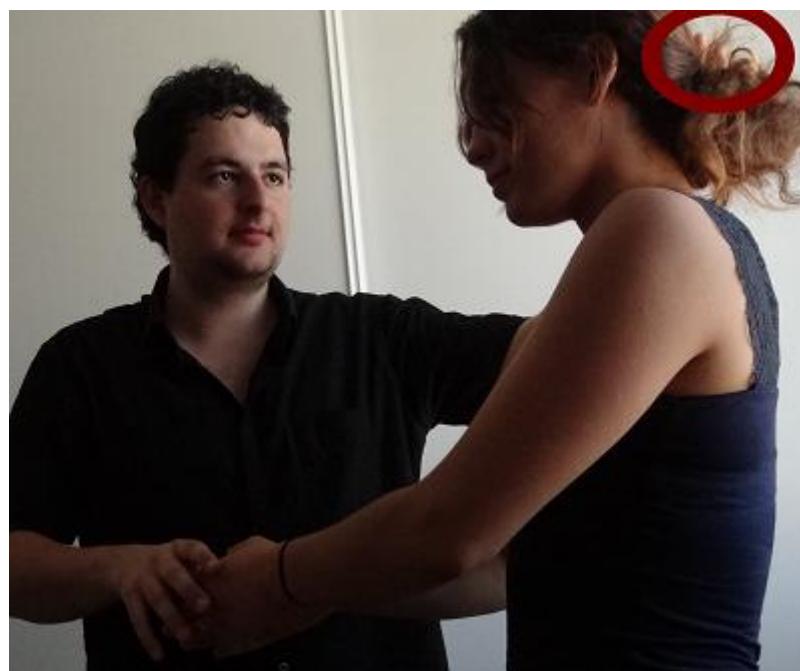
14.11. L'induction avec les mains aimantées

Le principe est le même que celui du test de suggestibilité des mains aimantées, à la différence que vous n'attendrez pas que les mains se touchent. A la place, vous rajouterez un petit choc qui permettra de plonger la personne dans une profonde transe hypnotique.

Privilégiez cette induction lorsque vous réalisez le test de suggestibilité des mains aimantées et que vous avez acquis la conviction que la personne est très réceptive à vos suggestions. Par exemple, si vous voyez ses mains se rapprocher par à-coups de manière évidente, à une vitesse relativement rapide, n'hésitez pas plus longtemps pour utiliser cette induction. Si en revanche vous n'êtes pas sûr, terminez les mains aimantées comme un simple test de suggestibilité et préférez plutôt l'induction « main aimantée vers le visage » pour y aller plus progressivement.

Lorsque les mains sont à mi-parcours, prévenez la personne de ce qu'il va se passer ensuite.

Lorsque ces mains se toucheront, tu pourras détendre chacun des muscles de ce corps. Et quand je dirais « dors », cela n'aura rien à voir avec le sommeil. Ta tête tombera vers l'avant et tu rentreras dans un profond état de relaxation, tout en restant bien droit sur tes appuis (ou bien assis selon le contexte).



Finalement, quand les mains sont sur le point de se toucher, on va les faire se rapprocher soudainement, tout en attirant légèrement la personne vers nous (pour qu'elle se sente partir vers l'avant) en exerçant une légère pression derrière la tête



pour provoquer la chute de la tête vers l'avant. Il ne vous reste plus qu'à trouver le bon timing pour donner la commande « dors », généralement au moment où vous allez faire se rencontrer les deux mains.

Lorsque vous tombez sur un volontaire un peu plus résistant, cette induction peut se révéler être un excellent moyen de passer outre cette résistance, lorsqu'utilisée avec un « choc » lors du contact entre les deux mains. Plutôt que de les faire se toucher délicatement, dans l'accompagnement, vous allez cette fois les faire se claquer (sans devenir violent non plus, il s'agit juste de créer un élément de surprise) et dire « dors » au moment où elles se touchent. La personne va forcément être très surprise, et si vous n'avez pas bien préparé votre volontaire en amont, il risque très fortement d'ouvrir les yeux et de ne pas comprendre ce que vous venez d'essayer de faire.

Prenez le temps d'expliquer, avant, que lorsque les mains se toucheront, votre volontaire devra « volontairement » se détendre et se relâcher complètement. Et lorsque vous faites claquer ses mains, accompagnez-le très rapidement en le rassurant :

Voilà, comme ça. Très bien. Détends-toi complètement. De plus en plus profondément relâché. Calme et serein. Tu te débrouilles super bien.

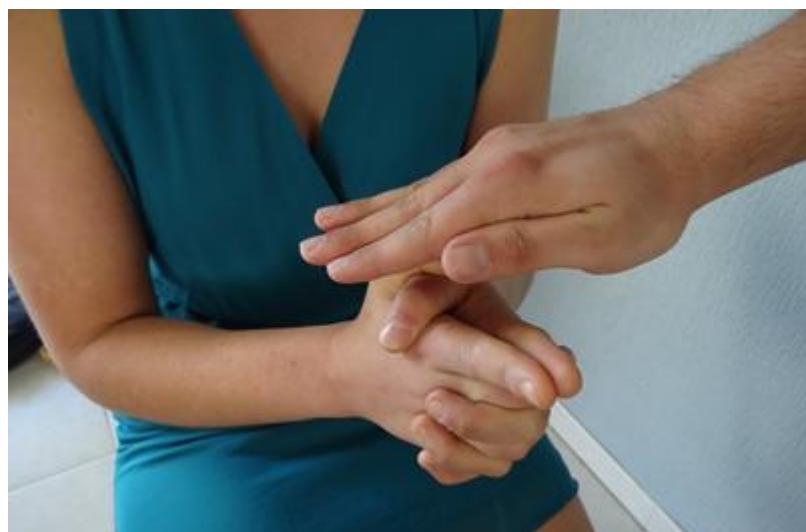
Si vous n'avez pas cette démarche rassurante, votre volontaire ne pourra pas se laisser aller convenablement, surtout après que vous l'ayez un peu « pris en traître » lors du choc.



14.12. L'induction des doigts collés

L'induction des doigts collés est une induction fulgurante, où il suffit de faire s'abaisser les mains et les bras en disant le mot « dors », en ayant au préalable expliqué ce qui allait se passer après avoir prononcé ce fameux mot magique.

J'utilise personnellement cette induction dans le cadre de certaines séances d'hypnose de rue collectives, c'est-à-dire avec 3 personnes ou plus. Pour la simple et bonne raison qu'il faut avant même l'induction avoir réussi à suggérer le test des doigts collés. Lorsque vous devez hypnotiser une et une seule personne, je vous déconseille de tenter une telle catalepsie à froid. Ca passe ou ça casse, et vous ne contrôlerez absolument rien.



Le fonctionnement est on ne peut plus simpliste. Lorsque la personne a les doigts collés devant elle, vous lui demandez simplement de fermer les yeux, de prendre une grande respiration, et lorsque la personne finit d'inspirer (juste avant que l'expiration ne commence), vous dites « dors » en abaissant soudainement les mains de la personne. Automatiquement, la tête tombera légèrement vers l'avant. Et si ce n'est pas le cas, vous pouvez entraîner légèrement le mouvement comme indiqué sur la photo ci-dessous.



En termes de script, cela peut donner quelque chose de très simple comme ce qui suit :

Essaye de décoller tes doigts, essaye, et plus tu essayes et plus ils se collent encore plus ! Ok très bien, arrête d'essayer. Quand je dirai le mot « dors », ça n'aura rien à voir avec le sommeil, je te demanderai juste de rentrer dans un état de profonde relaxation, et de plonger à l'intérieur de toi. Ferme les yeux, prends une grande respiration, et... Dors ! (En abaissant les mains et en accompagnant légèrement la tête)



15. L'approfondissement

Approfondir une transe, c'est amplifier le phénomène de dissociation. L'objectif est que la personne se sente glisser à l'intérieur d'elle-même, accompagnée par une très agréable relaxation. Le corps et l'esprit se dissocient l'un de l'autre. Le but est d'envoyer l'esprit analytique de la personne en second plan, et faire remonter à la surface l'inconscient.

Pour les anglais, cela se résume souvent à dire « *deeper and deeper into trance. Deeper and deeper and deeper* ». En français, cela sonne clairement moins bien. Alors plutôt que de répéter « de plus en plus profondément » des dizaines de fois, on va essayer d'être un peu plus original.

Tout approfondissement repose en général sur deux principes :

- Donner des suggestions.
- Augmenter les sensations de profondeur, de relaxation, et de dissociation.

Les suggestions sont l'essence même de l'hypnose. Et c'est donc naturellement un élément clé de tout approfondissement. Chaque suggestion que la personne va suivre inconsciemment aura pour effet d'accentuer la transe un peu plus. Quand j'emploie le mot transe, il ne faut absolument pas imaginer que la personne va se « zombifier » petit à petit. J'aurais pu remplacer le mot transe par le mot « suggestibilité ». Pour moi, l'augmentation de la transe n'est visible, tactile que parce que des suggestions de plus en plus complexes sont acceptées par l'inconscient. Pour les personnes les plus réceptives, on retrouve néanmoins une constante : l'impression que la personne est « ailleurs », totalement déconnectée de la réalité.

Donner des suggestions. C'est la clé. Qu'importe la suggestion : imaginer une scène, prendre une grande respiration, se relâcher, se concentrer sur sa respiration, fixer un point, changer de position... En général, dans 90% des cas, on va privilégier l'approfondissement de la relaxation avec la sensation de plonger à l'intérieur de soi, et augmenter ainsi le phénomène de dissociation si caractéristique de l'état hypnotique.

15.1. Le décompte

Le décompte est sans nul doute la technique la plus simple, et la plus efficace. En partant de cinq par exemple, on va suggérer à la personne qu'à chaque chiffre prononcé elle sera deux fois plus profondément relaxée, et qu'arrivé à zéro tous ses muscles seront complètement et parfaitement relâchés.



On peut combiner cela avec un peu de confusion. Prenons un exemple : on va compter 5, 4, 3, 2, 2, 1, 2, 1, 0 en meublant toujours entre les chiffres.

5, de plus en plus profondément détendu. 4, tout ce corps se détend. 3, tu te relâches - 2 - fois plus profondément, - 2 - fois plus détendu. 1, et à mesure que tous ces muscles se relâchent, sens à quel point cette relaxation peut devenir - 2 - fois plus calme. 1, et 0. Parfaitement relâché maintenant.

15.2. Les métaphores

Pour varier, vous pouvez rajouter des métaphores à volonté. Celles de l'escalier ou de l'ascenseur étant les plus couramment utilisées.

Visualise bien cet ascenseur, le plus beau de tous les ascenseurs. Tu es au cinquième étage. Et à chaque fois que tu descendras d'un étage, tu approfondiras cet état deux fois plus. Descends maintenant jusqu'au quatrième étage, et... Arrête l'ascenseur. Comme ça, simplement deux fois plus relâché. Puis remets-le en marche jusqu'au troisième, et... détends-toi. Puis jusqu'au deuxième, pour mieux plonger à l'intérieur de toi même. Premier étage, encore plus profondément. Et te voilà arrivé, parfaitement détendu et relâché.

15.3. Le fractionnement

Le fractionnement est le mécanisme qui permet à une personne d'émerger, en ouvrant les yeux, pour ensuite replonger et accentuer l'état dans lequel elle était.

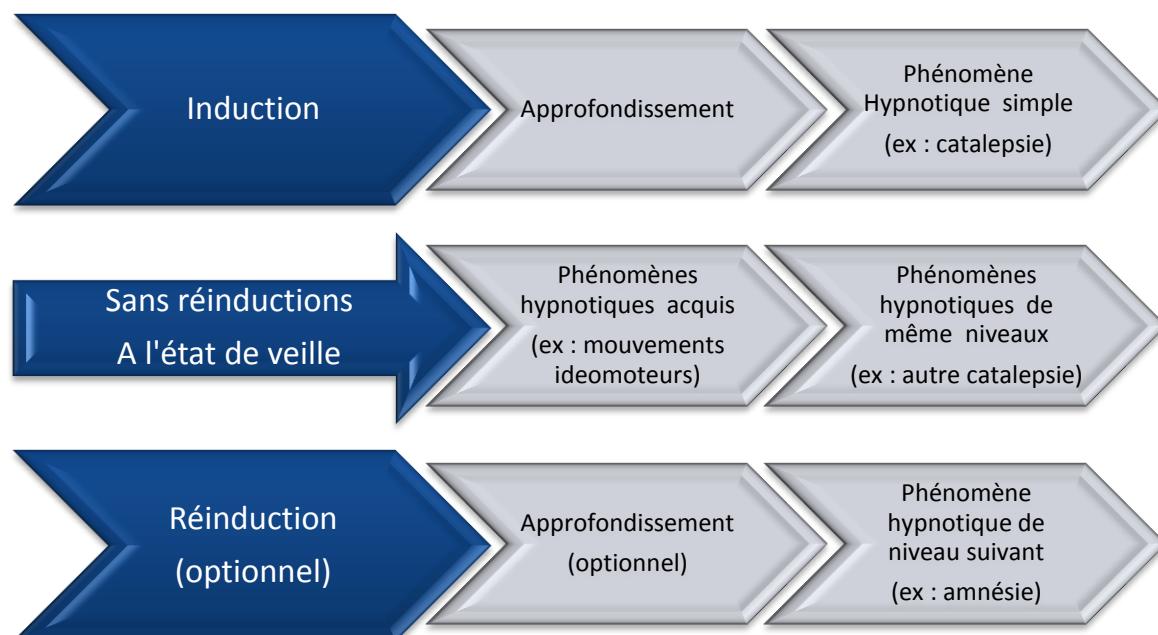
C'est la technique utilisée notamment dans le cadre de l'induction d'Elman, en faisant ouvrir et refermer les yeux de votre volontaire successivement.

Je vais maintenant compter jusqu'à trois et au chiffre trois tu pourras ouvrir les yeux. Un... Deux...Trois... Maintenant referme les, et plonge encore deux fois plus profondément que tout à l'heure dans ce profond état de relaxation.

Afin de lier le fractionnement avec le reste de la séance, et pour gagner du temps, on peut fractionner petit à petit, suggestion après suggestion. Juste après l'induction, on peut commencer par approfondir simplement à l'aide d'un décompte. Puis, on peut par exemple faire ouvrir les yeux à la personne en donnant la suggestion d'une main collée, phénomène hypnotique simple. Lorsque l'on ré-induit l'état de relaxation, on approfondit la transe, grâce à ce principe de fractionnement.



15.4. Schéma d'un bon approfondissement



La première ligne correspond à la première séquence, classique. On induit une transe, on approfondit, et on teste la transe avec un premier phénomène hypnotique.

Ensuite, deux solutions s'offrent à nous. Par sécurité, beaucoup vont préférer ré-induire une transe avant de suggérer le nouveau phénomène hypnotique. Mais si vous êtes joueur, vous pouvez directement tenter un phénomène hypnotique plus complexe de manière conversationnelle, sans réinduction ni approfondissement.

De manière générale, lorsqu'une personne est capable d'expérimenter un phénomène hypnotique les yeux ouverts, il ne sert plus à rien de ré-induire pour suggérer un phénomène hypnotique de même niveau. Par exemple, si vous avez collé la main de la personne sur son front, il est inutile de ré-induire pour obtenir les pieds collés au sol. Il suffit dans ce cas de lier les deux suggestions pour obtenir une continuité cohérente.

Au compte de trois, lorsque je décollerai cette main de ce front, tes deux pieds seront complètement collés au sol. Imagine tous ces clous qui coincent littéralement tes pieds dans le sol. 1 – 2 – 3 !

Pour les approfondissements après chaque réinduction, vous êtes seul juge de la situation. Ce n'est pas forcément obligatoire, le fractionnement et l'accumulation des suggestions jouant déjà parfaitement ce rôle.



15.5. L'approfondissement par la preuve

Nous allons utiliser un phénomène hypnotique simple, physique, pour approfondir la transe. L'exemple le plus simple est sans aucun doute de prendre un bras de la personne hypnotisée tendu devant elle, et le faire devenir de plus en plus lourd. Et chaque millimètre parcouru par ce bras permettra à la personne de se relâcher toujours plus, jusqu'à qu'il finisse par toucher la cuisse. Ensuite, il suffit de transférer cette lourdeur, ce relâchement, à tous les autres membres du corps.

Autre possibilité, nous pouvons utiliser la lévitation du bras. Plus le bras monte et devient léger, et plus le reste du corps se détend. La dissociation est ainsi renforcée. Le bras monte, sans effort, alors que la personne ne pense qu'à une chose : se relaxer encore plus.

A mesure que tu sens ce bras devenir de plus en plus léger, tu peux te laisser surprendre et constater à quel point le reste du corps peut se détendre complètement... Profondément...

15.6. Quelques astuces

➤ Ratifiez - approfondissez

Ratifier un évènement revient à dire tout haut ce que vous voyez tout bas. L'objectif est de lier ce que vous voyez, avec ce que vous voulez qu'il se passe.

Et alors que ta tête tombe lentement vers l'avant, c'est tout ce corps qui peut se relâcher davantage.

Et plus ces épaules se détendent (appuyez légèrement sur les épaules), ***et plus tous les autres muscles peuvent se détendre à leur tour.***

➤ Les boucles infinies

Plus ce bras descend, et plus tu peux accentuer cette expérience agréable, et plus tu goûtes ces nouvelles sensations, et plus ce bras peut descendre encore plus vite.

Plus tu accentues cette relaxation, et plus tu vas sentir ces ondes de bien-être circuler à l'intérieur de toi. Et plus tu les ressens, plus cette détente peut s'approfondir deux fois plus.



☛ Lier un évènement à un autre

Dans un moment je vais te demander de prendre une grande respiration. Et lorsque ce sera fait, cette relaxation pourra s'approfondir de nouveau, comme s'il n'y avait aucune limite à cette relaxation.

Chaque respiration peut t'emmener deux fois plus profondément dans cette expérience.

Chaque mot que je prononce, t'accompagne dix fois plus profondément dans cette agréable relaxation.



16. La Super Suggestion (selon Jonathan Chase)

A partir de maintenant, tout ce que je vais dire deviendra automatiquement et instantanément ta nouvelle réalité. Tu suivras absolument toutes mes suggestions, tant que je ne te dirais pas le contraire. Tu oublieras ce que je te demande d'oublier, tu feras ce que je te dirai de faire, tu ressentiras ce que je te dirai de ressentir, tu verras ce que je te dirai de voir. Hoche la tête si tu es d'accord.

En tant qu'hypnotiseur, vous voulez que vos volontaires acceptent vos suggestions de plus en plus complexes. A partir du moment où vous avez déjà réalisé les tests de suggestibilité, l'induction, et l'approfondissement, vos volontaires ont déjà accepté de nombreuses suggestions. L'idée de la Super Suggestion est simple : donner la suggestion d'accepter toutes les autres suggestions. Il n'y a ni miracle, ni grande révélation. Ce n'est pas une science exacte. Néanmoins, cette suggestion peut réellement changer la donne. Si l'inconscient accepte cette suggestion, il acceptera plus facilement toutes les autres.

Le doute n'est pas permis lorsque vous prononcerez ces quelques mots. Il faut savoir être directif pour être percutant et que la suggestion passe de manière aussi naturelle que possible.

Juste après, vous devez tester la super suggestion, voir si elle a bien fonctionné. Vous pouvez ainsi suggérer une main collée ou une lévitation de bras pour finir de les convaincre.



17. Les suggestions positives

Lorsqu'une personne nous fait confiance au point de se laisser aller dans cet état d'hypnose, notre devoir est de toujours l'accompagner de suggestions positives, de relaxation, de détente et de bien-être intérieur. Une erreur que font beaucoup de débutants est de se concentrer davantage sur le côté technique, bâclant ainsi le côté humain. Vos volontaires doivent être heureux de vivre cette expérience.

Lorsque votre objectif ne sera plus d'obtenir tel ou tel phénomène hypnotique, mais bien de procurer un émerveillement et un bien-être significatif chez votre volontaire, vous aurez enfin acquis l'esprit « Street Hypnose ».

Une suggestion peut vite mal finir si vous ne faites pas attention à toujours l'accompagner de suggestions positives. Lorsque vous suggérez par exemple un état d'ivresse, n'oubliez pas de toujours préciser que la personne ne ressentira que des bonnes choses, et que même la sensation de tournis sera drôle et ne lui donnera absolument pas l'envie de vomir. L'objectif est qu'elle n'éprouve que les côtés positifs de l'ivresse. Autre exemple, lorsque vous suggérez à une personne qu'elle oublie son prénom, précisez bien qu'elle trouvera la situation drôle, presque grotesque, mais qu'en aucun cas elle ne prendra peur suite à cet oubli de son identité, qui lui sera de toute façon rendue juste après. Abusez de belles métaphores pour embellir leur expérience. Lorsque vous suggérez une main collée, ou un prénom oublié, accompagnez le plus souvent possible cette suggestion d'un fou-rire. Cela ne vous coûte rien, et c'est tellement agréable pour la personne de rire plutôt que d'avoir peur.

Et plus tu vas sentir cette main qui se colle contre ta cuisse, et plus tu vas rire comme si tu venais de voir la plus drôle de toutes les scènes de film que tu connais. Et automatiquement, plus tu ris, plus cette main va se coller davantage encore.



18. Le principe des ancrages

La madeleine de Proust, vous connaissez ?

Marcel Proust, dans son œuvre « A la recherche du temps perdu », raconte que lorsqu'il mange une madeleine, tous les souvenirs et toutes les émotions de son enfance lui reviennent automatiquement en mémoire. La madeleine, c'est l'élément déclencheur de ces souvenirs bien particuliers. La texture, le goût, l'odeur, tous ces éléments le font replonger dans son enfance, et font remonter à la surface les émotions qu'il ressentait à l'époque.

Autre exemple, le chien de Pavlov.

C'est en étudiant les fonctions gastriques du chien que Pavlov, physiologiste russe, découvrit ce que l'on appelle aujourd'hui le « réflexe de Pavlov ».

Son expérience est la suivante. Au même moment que l'on présente à un chien affamé une belle portion de viande, on fait retentir une sonnette. On répète ensuite ce processus de nombreuses fois. Puis, on amène le chien, et on fait retentir la sonnette sans aucun morceau de viande à côté. Et alors qu'il n'y a pourtant rien à manger, le chien se met malgré tout à saliver ! Pavlov a en réalité « conditionné » le chien pour qu'il salive à l'écoute de la sonnette. L'ancrage, c'est la sonnette.

L'idée, en hypnose de rue, est de se servir de ces ancrages pour conserver à portée de main des émotions et des ressentis agréables.

18.1. Comment poser un ancrage

Poser un ancrage est au final très simple une fois que l'on a compris le principe.

➤ 1ère étape : choisir un ressenti ou une émotion

Il s'agit bien évidemment de déterminer l'état émotionnel que l'on souhaite voir apparaître lors du déclenchement de l'ancrage. Peu importe que ce soit un état de forte motivation, de confiance en soi, d'une sensation de plénitude, d'un état de sérénité, de non-stress, d'un état de détachement etc.

➤ 2ème étape : déclencher cette émotion une première fois

Déclenchez, par la suggestion, l'émotion ou l'état désiré. Vous allez par exemple suggérer un fou-rire, ou une relaxation très agréable.

➤ 3ème étape : choisir un déclencheur pour l'ancrage



Un déclencheur est un stimulus qui ne risque pas d'être ambigu parce qu'utilisé dans d'autres circonstances que l'ancrage particulier que vous souhaitez poser. Claquer des doigts est un geste que l'on peut effectuer dans d'autres circonstances, il n'est pas forcément judicieux de le choisir. En revanche, pincer la deuxième phalange de l'annulaire peut être un déclencheur pertinent.

Vous pouvez aussi laisser le libre choix de ce déclencheur au volontaire.

✓ 4ème étape : poser et renforcer l'ancrage

Lorsque la personne hypnotisée est dans l'état désiré ou ressent l'émotion à ancrer, vous allez déclencher (ou faire déclencher par la personne hypnotisée) l'ancrage.

Puis, vous allez répéter le processus plusieurs fois, avant de passer à la 5^{ème} étape.

✓ 5ème étape : valider l'ancrage

En plaçant la personne dans un état tout à fait normal, vous allez tester l'ancrage en utilisant le déclencheur et en validant la réaction sur la personne hypnotisée. Si la réponse obtenue est satisfaisante, il suffira ensuite de renforcer l'ancrage en l'utilisant régulièrement pour qu'il garde toute son intensité.

Si en revanche l'intensité de l'ancrage n'est pas suffisante, vous pouvez recommencer la 4ème étape et ainsi de suite.

La répétition est la clé.

18.2. Ancrage du mot « dors »

Lorsque l'on hypnotise dans la rue, le plus important de tous les ancrages est celui du mot « dors ». En effet, entre chaque passage vers un phénomène hypnotique plus complexe, on ré-induit l'état d'hypnose. Et associer le mot « dors » à cet état d'hypnose, permet de grandement faciliter la tâche de l'hypnotiseur.

De plus, le fait même d'utiliser cet ancrage tout au long de la séance va avoir pour effet de le renforcer et lui donner davantage d'impact.

La prochaine fois que je dirais le mot « dors », tu retrouveras instantanément cet état de relaxation agréable, et tu l'approfondiras même deux fois plus encore.



18.1. Exemple d'utilisation d'un ancrage

Imaginons que vous êtes en train de suggérer une amnésie. A chaque fois que vous allez demander à votre volontaire d'essayer de se souvenir de son prénom, vous allez appuyer légèrement sur son épaule gauche. Et ce, à plusieurs reprises.

Ensuite, vous lui rendez son prénom par une suggestion classique, et vous allez discrètement à nouveau toucher son épaule en lui demandant « *Excuse moi, c'est quoi déjà ton prénom ?* »

Si votre ancrage a bien été posé et renforcé, votre volontaire sera incapable de s'en souvenir de nouveau. Ainsi, grâce aux ancrages, vous serez capable de refaire passer des suggestions de façons beaucoup plus drôles encore.

Beaucoup d'hypnotiseurs apprécient particulièrement le « bouton du rire ». Un bouton imaginaire, situé n'importe où, qui déclenche un fou-rire chez la personne hypnotisée dès que l'on appuie dessus.



19. Le Réveil

On parle de réveil, mais il s'agit en fait simplement de donner des bonnes suggestions pour que la personne se sente bien lorsque la séance d'hypnose touche à sa fin. A aucun moment elle ne dormait, ni n'avait perdu conscience de tout ce qui l'entoure. Tout au plus, elle pouvait se sentir déphasée, déconnectée de la réalité.

Ce chapitre me tient particulièrement à cœur. Quand une personne se porte volontaire, lui offrir une fin de séance revigorante et agréable est la moindre des choses. Quand une suggestion peut aller jusqu'à vous rendre invisible, imaginez ce qu'une suggestion de bien-être peut provoquer comme réaction. Des courants de bonheurs, des vagues de bien-être.

En toute connaissance de cause, cette étape peut être optionnelle chez la plupart des personnes qui ne lâchent pas complètement prise pendant la séance d'hypnose. Pour d'autres, le réveil est obligatoire, sans quoi la personne peut se sentir mal pendant plusieurs dizaines de minutes. Cet état est similaire à une grosse gueule de bois, et il est évident que la dernière chose que vous souhaitez est de laisser l'un de vos volontaires dans cet état.

Le réveil pourrait éventuellement se résumer à « *1, 2, 3, réveille-toi* » en claquant des doigts. Mais c'est un peu brutal. Quand on privilégie l'émerveillement, le bien-être et les suggestions positives plus globalement, autant profiter de cette étape pour donner à la personne la plus importante de toutes les suggestions, celle qui restera plusieurs minutes voire dizaines de minutes après la fin de la séance d'hypnose.

Il doit se faire de manière progressive et positive. Un volontaire réveillé de manière brutale peut ne pas être reconnecté complètement. Et à l'inverse, un autre pourrait avoir besoin d'un petit choc pour se reconnecter complètement à la réalité. C'est à vous de vous assurer que la personne est bien réveillée. Et pour cela, il n'y a pas trente six mille solutions. Demandez à la personne comment elle se sent ! Une bonne sortie de transe change complètement la donne et l'image que la personne va garder de sa première séance d'hypnose avec vous.

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu te sentiras aussi bien qu'après une bonne nuit de sommeil, en pleine forme et parfaitement revigoré. En revanche, ça ne t'empêchera absolument pas de bien dormir cette nuit, en te réveillant demain matin à une heure appropriée et en pleine forme.

Ou encore...

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu te sentiras aussi bien qu'après une ou deux heures d'un excellent massage. Tous les muscles et toutes les fibres de ton corps complètement relâchés et reposés.



Cette dernière impression sera celle dont se souviendra le plus la personne hypnotisée. Si elle retient qu'elle a eu mal à la tête à la fin de sa séance d'hypnose, elle sera beaucoup plus hésitante pour recommencer.

Ci-dessous, un exemple de réveil complet que je vous recommande fortement de suivre dans les grandes lignes.

Dans un moment, je vais compter jusqu'à cinq, et tu reviendras ici et maintenant, en te sentant merveilleusement bien. Tu te sentiras comme après une bonne nuit de sommeil ou un très long massage. Mais comprends bien que l'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil, et quand tu iras te coucher ce soir tu t'endormiras très facilement, te réveillant demain matin à l'heure souhaitée totalement reposé et revitalisé.

Un, tu peux sentir petit à petit tous les muscles et les nerfs perdre de leur relâchement, récupérer leur tonus tout naturellement.

Deux, prends une grande respiration, et sens tout cet oxygène qui te remplit d'énergie positive de la tête aux pieds.

Trois, tu peux sentir cette énergie positive qui se répand dans tout ce corps, les doigts, les mains, les bras, les jambes....

Quatre, tu peux prendre à nouveau une grande respiration, et visualiser tout cet air pur qui revitalise tout ton corps.

Cinq, quand tu le sens tu peux ouvrir les yeux, et t'étirer pour profiter de tout ce bien-être !

19.1. Et après le réveil...

De nombreux hypnotiseurs font à mes yeux une grossière erreur. Ils donnent des suggestions positives pour le réveil, mais dès que la personne ouvre les yeux ils ont l'impression que l'hypnose est terminée et qu'ils peuvent donc tout se permettre. Il n'y a pas d'entrée ou de sortie d'hypnose aussi concrète que beaucoup de personnes l'imaginent. Tout n'est que suggestibilité, à différents degrés. Et lorsque vous réveillez la personne, vous ne faites finalement que donner de nouvelles suggestions. Autant vous dire qu'une fois les yeux ouverts, elle reste très réceptive à tout ce que vous allez dire, si ce n'est plus encore.

Faites en l'expérience par vous-même. Lors de votre prochaine séance d'hypnose, faites un réveil propre comme celui cité ci-dessus, et amusez-vous à suggérer un prénom oublié ou une main collée quelques secondes après, sans même refaire d'induction ni approfondissement. Vous verrez que la suggestion passera très facilement.



Le réveil n'est qu'un code supplémentaire entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé. Attention donc à ce que vous dites et faites, juste après le réveil. Vous pouvez tout faire chavirer en quelques secondes.

Par exemple, j'en ai souvent vu dans des vidéos qui, soulagés d'avoir réussi à hypnotiser, demandaient tout de suite après le réveil : « *alors ? Comment c'était ?* » D'un air complètement paniqué et rempli de doutes. Ils vont au mieux transmettre leurs angoisses à la personne, au pire annuler tous les effets du réveil tonique et bienveillant qui a précédé.

Lorsque la séance se termine, soyez souriant, de bonne humeur. Changez de sujet rapidement, parlez lui de la pluie et du beau temps. La personne étant très suggestible, il faut en quelque sorte être le miroir de ses émotions. Si vous voulez qu'elle soit joyeuse, soyez le aussi !

Il sera toujours possible quelques minutes après de faire un débriefing.

19.2. Amplifier la sortie de transe

Dans l'état suggestible caractéristique de l'hypnose, les personnes ont tendance à être un peu plus molles que d'habitude. Plus centrées sur elles-mêmes, plus ailleurs, aussi. Afin de leur donner l'impression de les ramener à la (dure) réalité, vous pouvez aussi claquer des doigts ou taper dans vos mains au compte de cinq pour qu'elles aient vraiment l'impression de revenir à leur état normal, alertes et en pleine forme.

Je compare souvent l'hypnose à une nouvelle réalité créée de toute pièce par notre imagination. Et comme nous ne sommes pas habitués à rentrer dans cet état, nous ne sommes pas habitués à en ressortir non plus. Certaines personnes rentrent très facilement dans cet état et en ressortent tout aussi facilement. D'autres ont en revanche beaucoup plus de mal à faire la part des choses et il est important de toujours s'assurer que ces personnes sont bien revenues dans leur état normal de conscience.



20. Un volontaire « résistant » ?

Un volontaire résistant, c'est un volontaire pour qui le lâcher prise et le laisser aller n'est qu'un concept obscur et abstrait. Le volontaire résistant, c'est celui qui va vous dire « *j'ai fait tout ce que tu m'as dit, mais pour moi c'est impossible que ma main reste collée, donc ça ne peut pas marcher* ».

Je vais vous expliquer pas à pas deux techniques essentielles qui vous permettront de passer outre ces résistances afin de « débloquer » vos volontaires les plus résistants.

Néanmoins, je dois vous mettre en garde. La plupart des débutants vont se jeter sur ces deux techniques au moindre échec, et ne comprendront pas pourquoi même en utilisant ces techniques, les suggestions ne passent pas mieux. Il faut que vous sachiez qu'il y a tellement de facteurs qui rentrent en jeu, qu'il est impossible pour moi de vous en donner tous les tenants et les aboutissants. Je ne peux que vous laisser quelques indices qui je l'espère vous aideront au maximum dans votre apprentissage. Le premier, et le plus important, c'est la nécessité de bien démythifier l'hypnose aux yeux de votre volontaire à travers le *pre-talk* notamment. Si cela n'a pas été fait correctement, les deux méthodes qui suivent resteront inefficaces.

Toutefois, comme seule la pratique vous permettra de mieux comprendre toutes ces nuances, n'ayez pas peur de vous tromper. Et si ces deux techniques vous apportent un succès réel dans 10% des cas, c'est toujours 10% de réussites supplémentaires dans la gestion de vos volontaires résistants, ce qui est toujours bon à prendre vous me l'accorderez volontiers.

Dernier point, ces méthodes ne s'appliquent que pour des personnes sur qui les phénomènes idéomoteurs fonctionnent correctement. Le but étant de simplement passer outre l'esprit critique qui empêche la personne de lâcher prise face à des suggestions de défi (main collée, amnésie du prénom, etc...). Une personne sur qui une simple lévitation de bras ne marche pas, nécessite un accompagnement bien supérieur.

En résumé, ces méthodes s'appliquent pour passer la barrière, souvent difficile, entre deux niveaux de phénomènes hypnotiques :

- Mouvements idéomoteurs -> Catalepsies
- Catalepsies -> Amnésies
- Amnésies -> Hallucinations



20.1. Méthode de Rossi revisitée

Ernest Lawrence Rossi, alias Rossi pour les intimes, est un psychothérapeute américain, célèbre pour son partenariat avec le non moins célèbre Milton H. Erickson. Ils ont en effet co-écrit plusieurs ouvrages ensemble.

Parmi ses inventions, les thérapeutes retiendront notamment ce que l'on appelle vulgairement « la méthode Rossi ». Dans ses écrits, il appelle la méthode que je vais vous décrire : « le processus créatif en quatre étapes avec les mains en miroir ». Son idée de « processus créatif en quatre étapes » se décline en d'innombrables variantes. L'important étant de conserver le concept qui se cache derrière.

➤ 1^{ère} étape : l'imprégnation

L'imprégnation consiste à conscientiser un problème et obtenir l'accord de l'inconscient pour le résoudre.

➤ 2^{ème} étape : l'incubation

Incubation revient à accéder aux ressources pour résoudre ce problème. Pour reprendre les mots de l'auteur, il s'agit d'une étape de « lutte et conflit intérieur ».

➤ 3^{ème} étape : l'illumination

Cela reviendrait un peu à notre « Euréka ! » transfiguré à notre inconscient. Il s'agit de la construction de l'esprit futur. Autrement dit, l'inconscient trouve les bonnes ressources et semble soudain pris d'un éclair de compréhension, qui va l'amener à rechercher une solution adéquate au problème.

➤ 4^{ème} étape : l'évaluation

Cette dernière étape permet de vérifier concrètement que la bonne solution a été trouvée.

Dans le cadre d'une thérapie, l'amélioration (étape 4) peut-être testée en demandant au patient de donner une note allant de 0 à 10 pour évaluer l'importance du problème deux fois. Une fois avant l'utilisation de la méthode. Une fois après. Si l'amélioration est notable, bingo.

Dans notre cas, il suffira de tester si le phénomène hypnotique désiré (catalepsie / amnésie...) fonctionne désormais correctement. Si le résultat est encourageant, mais pas complètement, on peut renouveler la méthode une nouvelle fois pour obtenir un résultat meilleur encore. Tant que l'amélioration est notable, il faut continuer.



➤ Comment mettre en place cette méthode ?

Chaque étape est accompagnée d'une forme un peu plus développée de signalling. Le signalling est une réponse inconsciente à une demande formulée par l'hypnotiseur, permettant à l'hypnotisé comme à l'hypnotiseur de rendre concret et palpable le travail inconscient.

Rossi a eu l'idée de se servir de phénomènes hypnotiques très simples pour le signalling : les phénomènes idéomoteurs. Son choix s'est porté sur les mains aimantées, avec ensuite les deux mains qui descendent successivement, l'une après l'autre. Cela lui suffit pour symboliser au final les quatre étapes de son processus créatif.

Tout en conservant le concept de base que je trouve formidable, je me suis finalement un peu détaché de la méthode originale, mais je tiens à vous présenter quand même les deux variantes par soucis d'exhaustivité.

Et notre problème à résoudre, c'est quoi ?

Nous allons simplement demander à l'inconscient de la personne « résistante » de débloquer cette situation pour lui permettre de vivre pleinement une catalepsie, une amnésie ou une hallucination, selon le niveau où le blocage se situe.

➤ La méthode Rossi, façon Rossi

La personne est en position assise, les deux mains face à face environ à hauteur du visage.

Obtenir l'accord de l'inconscient

Rossi propose de réaliser les mains aimantées, en demandant à l'inconscient de faire se rapprocher les mains jusqu'à qu'elles se touchent s'il est d'accord pour solutionner le problème exposé.

Aller puiser les ressources

Il va ensuite suggérer à l'inconscient de faire descendre une main, peu importe laquelle, à mesure que ce dernier puise toutes les ressources nécessaires pour résoudre le problème. Lorsque la main touche la cuisse, c'est le signe que l'inconscient a terminé cette étape du processus.

Résoudre le problème

L'inconscient n'a plus qu'à se mettre au travail, étape symbolisée par l'autre main qui descend. Lorsque la main touche la cuisse, c'est le signe que l'inconscient a résolu le problème.

C'est aussi simple que ça !



➤ La méthode Rossi, façon Jean-Emmanuel

J'utilise le même processus créatif, sauf que je l'ai un peu adapté. J'introduis très souvent un dialogue avec l'inconscient. Je trouve le symbole très fort, quand l'inconscient peut, pour des raisons que l'on ignore, (et que l'on ne cherche même pas à connaître) répondre oui ou non.

En quelque sorte, plutôt que de demander à l'inconscient de faire ci ou ça, je vais le consulter, lui demander son avis. Aussi fou que cela puisse paraître, je m'adresse à l'inconscient. C'est un petit jeu très efficace. Je précise à la personne hypnotisée qu'il faut se contenter de jouer le jeu, sans pour autant personnifier l'inconscient. Je fais souvent la métaphore de l'inconscient et du moteur de recherche.

L'inconscient, il faut le voir comme un moteur de recherche. Un énorme réservoir de ressources qui renvoie des informations selon ce qu'on lui demande. Il ne renvoie pas tout le temps la bonne information au bon endroit, mais pourtant, on sait tous les deux à quel point Google est utile, voire même indispensable quand il s'agit de trouver une information précise. De la même manière, l'inconscient nous mène très souvent sur la bonne piste, mais il ne faut pas tout prendre pour argent comptant. Au lieu d'avoir des centaines de millions de sites web dans ce réservoir, l'inconscient range très soigneusement l'ensemble des données te concernant depuis ta plus tendre enfance. Et on va aller questionner et se servir de toutes ces ressources pour résoudre notre problème. C'est comme quand tu as un devoir de math à faire, et que tu vas aller chercher sur Google des pistes à droite et à gauche pour t'aider à le résoudre.

Obtenir l'accord de l'inconscient

Je rajoute un aspect ludique. L'inconscient peut soit répondre oui en faisant rapprocher les mains, soit répondre non en les faisant s'éloigner. Et quelques fois, l'inconscient (qui n'est autre que le reflet de la personnalité de la personne) aime jouer avec les mots. Ne prenez jamais un « non » pour un vrai non définitif.

Un exemple que j'ai eu récemment :

Inconscient, accepterais-tu de résoudre le problème de X ? Si la réponse est oui, les mains se rapprochent, sinon elles s'écartent.

Réponse négative.

Inconscient, est-ce que c'est parce que tu as besoin de la participation active de X pour résoudre ce problème que tu as répondu non la première fois ?

Réponse positive.



C'est un exemple parmi tant d'autres, mais ne sous-estimez jamais la puissance des mots !

Exemple d'utilisation de la méthode Rossi

Lors de notre première rencontre avec mon ami Aurélien, nous avons de suite réussi à obtenir de jolies catalepsies. Malheureusement, il semblait faire un blocage pour l'amnésie. Cela paraissait « trop gros » pour son esprit critique.

Lors de notre rencontre suivante, j'ai décidé de simplement laisser son inconscient faire le travail à sa place pour lui permettre de mieux comprendre le processus et vivre une amnésie complète et totale. Et le résultat fut très convaincant ! Il put enfin oublier son prénom, un chiffre, etc.

En revanche, il était à un stade de l'amnésie plutôt bas, à savoir qu'il voyait toujours le prénom ou le chiffre dans sa tête mais il n'arrivait simplement pas à le sortir.

Quelques semaines plus tard, un autre hypnotiseur s'est occupé de lui et a encore pu améliorer la qualité de l'amnésie. Cette fois, l'oubli était palpable et vérifiable. Rien n'est figé dans le marbre, et encore moins notre capacité à être hypnotisé.



20.1. La voix Off

La voix-off, c'est celle qui dit tout le temps :

Ca ne va pas marcher. Non, ça ne PEUT pas marcher. Ma main ne va pas se coller et/ou je ne peux pas oublier mon prénom.

Pour vous aider à mieux comprendre, il faut imaginer cette voix comme l'ultime lien qui rattache la personne à sa réalité actuelle, l'empêchant de se laisser aller dans l'état hypnotique et les phénomènes associés. La voix-off, en résumé, c'est celle qui va ruiner tous nos efforts si nous la gérons mal. On l'appelle aussi « esprit critique ». C'est d'ailleurs souvent pour passer outre cet esprit critique que l'on réalise des inductions instantanées privilégiant les ruptures de pattern. En effet, on essaye déjà plus ou moins de distraire la personne pour qu'elle ne prête plus attention à cette voix. Fixation du regard, concentration, imagination... Et fort heureusement, la plupart du temps, cet esprit critique est là, présent, mais se retrouve en arrière-plan et n'influence que très peu. Les personnes ont beau se dire que ça ne va pas marcher, au final elles se surprennent elles-mêmes du résultat.

Malheureusement, chez certaines personnes pour qui le besoin de rester en contrôle est trop fort, les phénomènes avec challenge ne fonctionneront pas. Il existe un moyen très simple pour se rendre compte du problème. Demandez un feedback !

- Pourquoi ça n'a pas marché d'après toi ?

- Je savais que je pouvais décoller ma main...

- Comment ça ?

- Ben j'savais à l'intérieur de moi que si j'veoulais, j'pouvais la décoller, et c'est ce que j'ai fait.

En temps normal, la personne sait aussi qu'elle peut reprendre le contrôle à tout moment. La différence, c'est qu'elle n'en a pas envie, ou n'en ressent pas le besoin. Mais dans l'exemple ci-dessus, la voix-off peut devenir un réel problème.

➤ L'idée du siècle : et si on faisait taire cette voix-off ?

Si elle nous embête tant, pourquoi ne pas simplement la faire taire ? Cette idée peut paraître évidente, maintenant que je vous ai introduit l'origine du problème.

Prendre les commandes : la métaphore de la salle de contrôle

Suggérez à la personne qu'elle se retrouve soudainement dans une salle de contrôle. A l'intérieur, un bouton, similaire au bouton de volume. Demandez-lui ensuite de prendre conscience de la petite voix qui ne cesse de lui répéter que la main ne peut



pas rester collée. Et petit à petit, demandez-lui de baisser petit à petit son volume sonore jusqu'à qu'elle ne l'entende plus. Lorsque c'est fait, retentez de nouveau l'expérience. On joue ici sur ce que l'on appelle les sous-modalités (ici les différentes intensités du canal auditif). C'est volontairement que je ne développerai pas davantage le concept des sous-modalités dans ce livre, mais sachez tout de même qu'il prend tout son intérêt dans l'apprentissage de la thérapie par l'hypnose.

Conscientiser la voix, pour mieux la faire disparaître

J'ai divisé le processus en deux étapes. La première réside dans le fait de donner une vraie réalité et existence à cette voix. La deuxième, de la faire disparaître consciemment et volontairement.

- *Prends le temps d'écouter cette voix. Si je te suggérais de nouveau que ta main allait se coller, qu'est ce qu'elle te dirait ?*

- *Elle me dirait que c'est impossible que ça marche. Je ne peux pas avoir la main collée comme ça.*

Peu importe ce que la personne répond, l'important étant qu'elle entende cette petite voix, pour lui faire prendre conscience de son existence.

- *Si cette voix avait une forme, laquelle serait-elle ?*

- *Hm, un carré.*

- *Ok, très bien, imagine ce carré. Imagine le bien gros, comme s'il prenait toute la place dans ton esprit. Ce carré, de quelle couleur est-il ?*

- *Rouge.*

- *Super, visualise bien ce carré rouge énorme dans ton esprit. Et maintenant, tu vas petit à petit l'imaginer rétrécir, de plus en plus vite, de mieux en mieux, jusqu'à qu'il disparaîsse complètement. Lorsque c'est fait, tu peux me le faire savoir. Tu verras qu'une fois qu'elle sera partie (ne pas prononcer « cette voix »), tout deviendra possible. Il te suffira de te laisser aller, de jouer le jeu pleinement, et tu te surprendras toi-même du résultat ensuite.*

Retentez ensuite la suggestion qui avait précédemment échouée, et laissez-vous surprendre par le résultat.

L'enfermer, purement et simplement, et profiter du silence

Répéter le même processus que ci-dessus, sauf qu'au lieu de faire rétrécir le carré rouge (donné à titre d'exemple je le rappelle), on va demander à la personne de l'enfermer quelque part.



- Et maintenant, ce carré rouge, tu vas l'enfermer quelque part dans ton esprit pour ne plus être distrait. Peu importe qu'il s'agisse d'un coffre-fort, d'un placard ou d'un sac. L'important, c'est que tu t'en débarrasses le temps de cette séance. Que cette petite voix te laisse tranquille, et te laisse vivre les phénomènes que tu souhaites expérimenter. Lorsque c'est fait, que tu l'as neutralisé en l'enfermant où tu le voulais, tu pourras me faire un signe de la tête.

Personnellement, j'aime beaucoup cette dernière technique. Je la trouve symboliquement plus forte. Cette méthode n'a jamais (pour moi) échoué. A chaque fois que je l'ai utilisée, j'ai obtenu des résultats.

➤ La preuve que cette méthode marche

Aurélien a essayé, en vain, d'hypnotiser son amie. On dit souvent qu'hypnotiser ses proches est plus difficile. Mais même lorsque d'autres hypnotiseurs s'y sont essayés, ils n'ont pas réussi.

J'ai dans un premier temps utilisé une induction instantanée, en obtenant avec succès des phénomènes idéomoteurs, mais pas la catalepsie qui a échoué. Après un rapide retour de sa part, j'ai compris d'où venait le problème : la fameuse voix-off.

J'ai donc changé de stratégie. Pour contourner cet esprit critique trop fort, ces résistances, nul besoin d'approfondir éternellement. Ça ne sert à rien. Je suis donc parti directement sur une main collée, sans réinduction (en état de veille donc), cette fois en introduisant la méthode de la voix-off que j'ai présenté ci-dessus. Résultat, j'ai obtenu sa première vraie catalepsie. A partir de là, elle a accepté des suggestions aussi complexes que les hallucinations positives sans aucun souci. Son esprit critique est toujours présent, mais elle arrive désormais à le mettre de côté le temps de la séance d'hypnose.

Rassurez-vous, il est toujours là ! Elle refuse régulièrement des suggestions si elle n'a pas envie de jouer le jeu.

De plus, pour les débutants qui me lisent, je vous assure qu'à aucun moment elle n'a eu l'impression de perdre le contrôle. Bien au contraire, il faut le voir comme une couche supplémentaire de contrôle sur soi, permettant de se laisser aller et vivre des phénomènes hypnotiques pleinement, tout en sachant qu'à tout moment on peut sortir de cet état et se reconnecter à la réalité.



21. L'importance du rire

Scientifiquement, il a été constaté que rire offre de multiples avantages, parmi lesquels : élimination du stress, des tensions, de l'anxiété, de la dépression, du cholestérol... Mais aussi perte de poids, lutte contre la douleur et l'insomnie, diminution des maladies cardiovasculaires et respiratoires et certainement bien d'autres encore. Le rire est peut-être le seul aspect thérapeutique de l'hypnose que je vous recommande vivement. Parce que rire est juste bon pour nous.

Le rire doit être un élément essentiel de toute séance d'hypnose. Du début à la fin, il joue un rôle prépondérant et j'espère réussir à vous le démontrer dans les lignes qui suivent.

21.1. Pendant le *pre-talk*

Pas de meilleur moyen de faire tomber les barrières que le rire. Il désarme, dissout le formalisme. Lorsque l'on aborde des personnes, que ce soient des inconnus dans la rue ou un groupe d'amis, il faut rire et faire rire. Rire soi-même permet de se montrer sous un jour joyeux, positif, et ainsi donner envie aux gens de devenir votre miroir.

Le rire favorise l'acceptation, la compréhension, la joie, la détente, et permet de transformer nos habitudes mentales. Lorsque vous souhaitez convaincre en quelques secondes des personnes sceptiques de tenter l'hypnose, il n'y a qu'un seul moyen imparable : les faire rire. Soyez originaux, n'hésitez pas à retourner leurs propres préjugés et clichés contre eux.

Imagine-toi, ne serait-ce que quelques secondes, en train de faire la poule à moitié dénudé en plein milieu de la place du Capitole. Avoue que ça pourrait être marrant ! T'es sûr que tu ne veux toujours pas essayer ? Je plaisante. En fait, l'hypnose ne fonctionne pas du tout comme ça...

Même chose si vous souhaitez montrer ce qu'il va se passer durant cette séance.

Tout à l'heure, quand je dirai le mot dors, cela n'aura rien à voir avec le sommeil, ce sera juste un état de profonde relaxation dans lequel tu resteras parfaitement conscient. Alors certes, je ne te cache pas que certains s'écroulent complètement au sol, mais la plupart ont juste la tête qui tombe complètement vers l'avant genre des zombies (Imiter la tête qui tombe lourdement vers l'avant avec les bras le long du corps).

Cela permet non seulement de placer le contexte, et en plus de dédramatiser l'induction, passage qui fait en général très peur à nos volontaires alors que vous le savez désormais, il ne s'agit pas du tout d'un état « palpable » facilement.



Des études récentes sur la capacité à rire indiquent que pendant que nous rions, nous produisons des endorphines, en grande partie responsables de la sensation de confort. Faire rire provoque donc une sensation de confort, de bien-être. Si une personne ressent cela alors même que vous êtes un parfait inconnu tout juste venu l'aborder, c'est un point positif pour la suite.

21.1. Pendant les suggestions

Un rire joyeux représente un exercice remarquable pour le corps, comme une sorte de travail musculaire interne. Un rire « suggéré » fait travailler à merveille les muscles du visage, des épaules, du diaphragme et de l'abdomen. En riant convulsivement à gorge déployée, même les muscles des bras et des jambes y participent.

Le pouls et la tension artérielle augmentent momentanément, la respiration devient plus profonde et plus rapide, et l'oxygène fait irruption dans le système sanguin.

Quelques fois, le fait même de rire peut énerver, ou agacer les personnes qui se sentent alors submergées par ce rire incontrôlé. Mais je vous garantis une chose : les réactions qui suivent sont vraiment relaxantes. La tension peut descendre plus bas qu'elle ne l'avait été avant le rire, puis les muscles se détendent et on plonge dans une douce euphorie.

Evidemment, il faut rester cohérent et ne pas faire durer le rire trop longtemps. Il vaut mieux faire rire plusieurs fois quelques secondes, qu'une fois plusieurs dizaines de secondes. Parce que rire peut rapidement devenir très épuisant.

21.1. Au réveil

Quand vous réveillez vos volontaires à la fin, il y a une chose qui permet de vérifier tout de suite si votre séance d'hypnose est réussie ou non. S'ils ont le sourire, et qu'ils ont également les yeux qui brillent, qui pétillent, c'est simplement le signe que vous leur avez restauré une partie de la joie de vivre qu'ils oublient quelque peu dans leur quotidien habituel. Félicitations !

Le rire donne un brillant au regard qui vaut toutes les récompenses du monde.



22. Comment bien gérer l'échec ?

Si vous êtes en train de lire ce livre, et que vous n'avez jamais hypnotisé jusqu'à aujourd'hui, il y a de fortes chances que vous soyez paralysé par la peur de l'échec. La peur de paraître ridicule si rien ne fonctionne comme souhaité ou imaginé. Eh bien, ne soyez pas rassuré, je ne dispose d'aucune technique miracle qui fonctionnerait pour tout le monde à 100%. Ce que je vais essayer de vous transmettre en revanche, c'est l'acceptation de l'échec, et la capacité à rebondir suite à une déception.

Aujourd'hui, votre plus grande peur est certainement de rater une induction instantanée devant plusieurs spectateurs, vous condamnant ainsi à vous recroqueviller la queue entre les jambes, toutes les personnes autour se moquant de vous sans aucune retenue.

Laissez-moi vous donner une citation que je ne répéterai jamais assez.

« *Sometimes you win, sometimes you learn* ».

« *Quelques fois vous gagnez, quelques fois vous progressez.* »

Vous n'échouez jamais. Vous progressez. Ancrez-vous le bien profondément dans votre esprit. Et même si votre première séance d'hypnose se passe mal et que votre volontaire se met à rire de vous, il faudra le prendre avec humour, et persévirer. Une chose est certaine, l'apprentissage de l'hypnose demande plus ou moins de temps selon les personnes.

Posez-vous une question, le plus sincèrement possible. « Qu'est-ce que je risque si je me rate ? » Imaginez toutes les pires solutions possibles et envisageables. Que tous vos amis se moquent de vous, que vous soyez humiliés en place publique pour ne pas avoir réussi à hypnotiser votre grand frère ou un inconnu dans la rue que vous ne reverrez jamais.

Puis posez-vous une autre question. Quelle image de vous aurez-vous si au final vous repoussiez indéfiniment l'échéance pour vous lancer et essayer d'hypnotiser ? Croyez-moi, si vous attendez de trouver les techniques vous permettant d'hypnotiser avec un taux de succès de 100%, cela n'arrivera jamais. Si vous voulez hypnotiser, il va falloir commencer par accepter l'échec.

Et comme je suis de votre côté, je vais faire de mon mieux pour vous éviter un maximum d'échec malgré tout.



22.1. Comment contourner un échec

Un mot suffit : **adaptation**.

Vous devez être flexible, et c'est là que l'apprentissage de scripts par cœur vous portera préjudice. En apprenant des scripts par cœur, au moindre faux pas, vous risquez de paniquer et ne plus savoir quoi faire. Il faut que dans votre tête, et surtout dans vos paroles, chaque réaction de votre volontaire soit positive. Et peu importe que ce soit parce que l'induction n'a pas fonctionné comme vous le vouliez, ou que la personne ait pu se souvenir de son prénom au bout de quelques dixièmes de secondes. Il vous faut rebondir, et convertir un échec en succès (relatif, mais succès quand même).

Un exemple très simple tiré de mon expérience. Trouvant l'amnésie du prénom plus spectaculaire et plus intrigante pour la personne hypnotisée que l'oubli d'un chiffre, je commence toujours par celle-ci. Et fatallement, comme dans toute suggestion avec un défi à la clé - « essaye de te rappeler ce prénom, et plus tu essayes moins tu y arrives » - l'éventualité d'un gros raté est bien présente. Qu'à cela ne tienne, si la personne retrouve son prénom je dirai quelque chose du genre :

Si tu t'es souvenu de ce prénom, c'est sûrement parce qu'il représente ton identité et qu'il est difficile pour toi d'oublier ce genre d'informations, n'est-ce pas ? (99,99% du temps, la personne acquiesce) ***C'est tout à fait normal. Que dirais-tu à la place d'oublier un chiffre ? Est-ce que tu aurais plus de facilité à oublier un chiffre ?*** (99,98% du temps, la personne acquiesce)

Vous venez donc de rebondir sur l'amnésie d'un chiffre en expliquant que le problème vient de lui, et non de vous. Et même si c'est en partie vrai dans ce cas, je vous recommande de généraliser ce genre de méthode.

Lorsqu'une personne se met à rire pendant l'une de vos suggestions, ne paniquez surtout pas. Reprenez ce détail à votre avantage.

Tu peux rire autant que tu veux, cela ne pose aucun problème. Et peut-être même que plus tu vas rigoler, et plus (le phénomène hypnotique désiré devient plus fort). ***Et plus*** (le phénomène hypnotique désiré devient plus fort), ***et plus tu vas te rendre compte que tu vas rigoler encore plus fort, complètement automatiquement, sans même pouvoir t'arrêter.***



22.2. Au moment de l'induction

L'induction ne devrait jamais être source d'échec pour vous. Cette phrase doit devenir votre mantra.

Lorsque votre volontaire vous dit par exemple que l'induction n'a pas fonctionné, prenez le temps de lui demander pourquoi. Pourquoi penses-tu que l'induction n'a pas fonctionné ? Vous comprendrez alors un peu mieux l'essence même du problème.

Parmi les réponses que j'obtiens dans ces moments là, je vous présente un rapide condensé :

- « *Je ne dormais pas.* »
- « *Je ne me suis pas senti partir quand tu as dis dors.* »
- « *Il ne s'est rien passé de spécial.* »
- « *Regardez l'autre là, il a l'air de dormir* (si un de vos amis hypnotise à côté de vous). *Moi je n'ai pas ressenti ça du tout.* »

Toutes ces réponses, et bien d'autres, sont le reflet de tous les préjugés et clichés autour de l'hypnose que vous n'avez pas suffisamment bien démythifiés pendant la phase la plus importante de l'hypnose : le pre-talk.

Vous vous en rendrez vite compte, si l'induction échoue, c'est parce que vous avez mal expliqué ce que vous attendiez de votre volontaire au fameux mot « *dors* ».

Il n'y a malheureusement pas de remède miracle contre ce phénomène. Même avec un bon *pre-talk*, vous allez toujours rencontrer des personnes qui vont vous laisser penser que votre induction était un échec. En fait, elle l'était par rapport à ce qu'ils attendaient EUX de cette induction. Pour vous, l'induction n'a rien à voir avec tout ça. Réexpliquez calmement et du mieux possible ce que représente pour vous l'induction ; c'est à dire que la personne se relâche et se détende volontairement.

Dans tous les cas, votre seule possibilité d'échec doit intervenir au premier vrai phénomène hypnotique (catalepsie par exemple). Pas avant !



23. Sécurité et Ethique

Votre approche de l'hypnose doit être conditionnée par certains principes. Je vous conseille fortement de les suivre pour éviter tout problème.

La sécurité de votre volontaire est la première priorité. Absolue et incontournable. Peu importent vos objectifs dans l'hypnose, la sécurité est primordiale. Vous êtes responsable de vos volontaires. Traitez-les avec respect et dignité. Ne suggérez jamais des phénomènes hypnotiques qui pourraient les mettre en danger. Aucune chute au sol, pas de suggestions émotives trop fortes, aucune utilisation des souvenirs qui pourraient s'avérer douloureux. Uniquement des suggestions positives tout au long de la séance, et surtout, à la fin, un réveil propre et sans bavure.

23.1. Sécurité pour les inductions

- Ne prenez pas de risques inutiles. N'utilisez pas des inductions violentes qui pourraient faire perdre l'équilibre de vos sujets. C'est peut-être spectaculaire, mais s'ils tombent et se font mal, vous êtes responsable.
- Quelques précautions supplémentaires à prendre avec la plupart des inductions instantanées introduisant un effet choc. Quand vous tirez sur le bras, quand la personne appuie sur votre main, et que sa main chute lourdement, assurez-vous que les personnes que vous allez hypnotiser n'ont aucun problème au niveau des épaules, des bras ou du dos. De la même manière, évitez les inductions instantanées sur les personnes ayant des problèmes cardiaques. Utilisez plutôt l'induction d'Elman, beaucoup plus douce.
- Certaines inductions nécessitent que vous touchiez la personne. Entre amis, pas de soucis. Dans la rue en revanche, de parfaits inconnus risqueraient d'être très gênés que vous leur demandiez de prendre leur bras ou d'appuyer sur votre main. Demandez leur accord avant toute chose.
- Ne dites jamais « Dors ! » tant que vous n'êtes pas sûr de pouvoir rattraper la personne dans le cas où elle perdrait l'équilibre. Une astuce très simple (mais qui a ses failles, cela ne marchera pas forcément à tous les coups), vous pouvez simplement préciser que « **peu importe la profondeur de la relaxation, tu resteras toujours bien debout sur tes appuis** ». Une petite phrase en apparence anodine mais qui enlève une grosse part de risque de chute.



23.2. Les abréactions

L'abréaction désigne une décharge émotionnelle, qui arrive spontanément. Le sujet va extérioriser quelque chose qu'il gardait au fond de lui même. En clair si vous hypnotisez une personne qui a vécu une expérience traumatisante, celle-ci peut resurgir à tout moment dans le conscient de la personne, et c'est ce qui provoque l'abréaction.

Souvenez-vous que l'abréaction peut surgir à n'importe quel moment, et très souvent au moment où vous vous y attendez le moins. Pour peu que la personne ait été traumatisée dans son enfance et garde une peur extrême de la perte de contrôle de soi, un simple oubli du prénom peut tout de suite symboliser pour elle une perte de son identité et faire resurgir ce traumatisme caché.

Vous n'êtes pas à l'abri. Beaucoup pensent que tant que l'on ne touche ni aux régressions, ni aux remémorations de traumatisme, alors tout va bien dans le meilleur des mondes. C'est faux. Une abréaction peut également (et surtout même, dans le cadre de l'hypnose de rue) provenir d'une association (inconsciente) faite entre une suggestion donnée et un traumatisme passé. D'où mon intérêt d'avertir les apprentis-hypnotiseurs de ce danger.

➤ Comment éviter les abréactions ?

Les fusibles

Le fameux proverbe « prévenir plutôt que guérir » prend ici tout son sens. Le fusible est une suggestion qui va permettre à la personne hypnotisée de ne prendre que ce qui est bon pour elle.

On va placer en amont de chaque séance d'hypnose des fusibles en suggérant par exemple à la personne qu'elle ne ressentira que des choses positives, et qu'elle restera à tout moment libre de refuser une suggestion si elle ne lui convient pas.

Rester vague

Le meilleur moyen de ne pas toucher un point sensible, c'est de ne rien toucher du tout. Lors de l'approfondissement, si vous faites imaginer un ascenseur ou un escalier qui descend, vous avez une chance sur cent ou sur mille qu'une personne soit phobique de ce genre de choses. Par contre, si vous restez vague et demandez simplement à la personne de plonger à l'intérieur, dans un état de bien-être et de relaxation agréable, vous ne risquez pas grand-chose.



➤ Comment gérer une abréaction ?

Un seul mot d'ordre : rassurer. Il faut accompagner la personne comme une mère le ferait pour son enfant. Vous la bombardez de suggestions positives, vous la réconfortez, et vous attendez patiemment que la personne retrouve ses esprits. L'important, c'est de rester calme et de donner un maximum de suggestions positives. Vous devez la rassurer à l'image d'un enfant en train d'attendre désespérément que sa maman vienne le chercher à l'école.

Tout va bien, ne t'inquiète pas je suis là. Et tout ce mal être que tu ressens actuellement peut petit à petit s'éloigner jusqu'à disparaître complètement. Et à la place, tu peux déjà sentir tout ce bien-être et cette joie qui s'empare de toi. Comme après une grosse séance de sport. Tu te sentiras certainement un peu éprouvée, mais bien dans ta tête et bien dans ton corps. Imagine-toi en train de petit à petit revenir à la surface, pour finalement te reconnecter à la réalité tout doucement. Et ce faisant, toutes les mauvaises ondes s'en vont, laissant place à une sensation de bonne humeur. Voilà, comme ça... Tu te débrouilles très bien. Profite de ce bien-être, tranquillement...

Puis restez un peu de temps avec cette personne, et assurez-vous que tout va bien. C'est très important. Ne partez pas tant que vous n'êtes pas sûr que tout soit rentré dans l'ordre.

23.3. L'hypnothérapie

Laissez aux professionnels toutes les suggestions touchant de près ou de loin à la thérapie.

Si une personne vous demande de la soigner grâce à l'hypnose, peu importe le problème ou le traumatisme, n'essayez pas, ce n'est pas votre rôle. L'hypnose est un outil, pas un médicament. Même si tout le monde peut se procurer un scalpel pour réaliser de jolies sculptures sur bois, vous n'allez évidemment pas réaliser une opération à cœur ouvert sur votre meilleur ami. Il en va de même pour l'hypnose.

Evitez toute remémoration de souvenir, toute régression en âge, ainsi que plus généralement toutes les suggestions permettant un « changement » durable. Ce n'est pas parce que vous avez appris à coller une main ou faire oublier un prénom que vous allez pouvoir aider votre ami à arrêter de fumer. Au mieux, rien ne se passe. Au pire, vous allez empirer son état et remplacer une addiction par une autre parce que vous n'êtes pas formé pour ce genre de choses.

Vous êtes responsable des conséquences de vos suggestions. Alors restez humble, amusez-vous, amusez les autres et laissez la thérapie à des professionnels de la santé.



24. Le cadeau hypnotique

Je vous propose l'exemple typique de deux cadeaux hypnotiques qui feront énormément plaisir à vos volontaires. Vous pouvez en trouver d'autres, selon le contexte où vous vous trouvez. J'ai par exemple hypnotisé une personne juste avant qu'elle aille faire le semi-marathon de Toulouse. Je lui ai donné de nombreuses suggestions positives pour qu'il puisse se surpasser et puiser à l'intérieur de lui toutes les ressources pour l'aider à courir mieux que jamais, en contrôlant sa respiration, etc...

24.1. L'auto-hypnose

Dans ce cas, ce n'est autre qu'un ancrage qui permet à la personne hypnotisée de retourner sous hypnose seule ultérieurement.

On ancre dans une partie du corps, laissée au choix de la personne, un petit interrupteur (on/off) qui permet à la personne de retourner sous hypnose toute seule, quand elle le souhaite. J'ai eu des retours très positifs de personnes qui l'utilisent presque quotidiennement avant d'aller dormir et qui ont ainsi largement amélioré leur sommeil. Ils peuvent aussi tout simplement s'en servir pour profiter d'une bonne relaxation quand ils en ressentent le besoin. Quelques minutes, voire même quelques secondes, suffisent pour se sentir complètement détendu.

Je sais aussi que beaucoup n'ont pas entretenu cet ancrage et que son effet s'est donc lentement estompé. Mais si ne serait-ce que 5 ou 10% d'entre eux l'utilisent encore aujourd'hui de manière régulière, c'est un nombre suffisant pour moi tant l'impact de cet ancrage peut être important dans la vie d'une personne.

Tu vas imaginer un interrupteur que tu vas placer où tu le souhaites. Dans la tête, ou n'importe quelle autre partie de ton corps. C'est un interrupteur classique avec deux positions : on et off. Pour l'instant, il est en mode off, parce que tu es détendu et relâché plus que jamais. Tu vas imaginer ensuite des milliers de câbles qui vont sortir de cet interrupteur et se connecter à tous les muscles, tous les nerfs et toutes les fibres de ce corps. Et à chaque contact, tout se détend et se relâche encore plus profondément. Lorsque c'est terminé, tu pourras me faire un signe de la tête.

Très bien, maintenant, je vais compter jusqu'à trois, et tu passeras l'interrupteur en mode on. Tu ouvriras les yeux et retourneras dans ton état normal, en te sentant merveilleusement bien, parfaitement reposé. 1, 2, 3.



Il suffit ensuite d'itérer la procédure plusieurs fois pour ancrer cet interrupteur. Ensuite, on laisse petit à petit la personne le faire de manière parfaitement autonome. Et lorsqu'elle y parvient vraiment, il suffit qu'elle continue de l'utiliser régulièrement pour en conserver tous les bénéfices.

24.2. Le bien-être à volonté

Cette fois, j'ancre dans le fait de fermer le poing (gauche ou droit, au choix) une augmentation soudaine et immense du bien-être.

Dans quelques secondes, tu vas ressentir un courant de bien-être qui va te parcourir tout le corps, du sommet de ton crâne jusqu'au bout de tes orteils. Maintenant ! Sens tout ce bien-être se répandre deux fois plus, deux fois mieux. Tu l'as senti ? Super ! Maintenant imagine que la prochaine fois, ce courant sera encore deux fois plus intenses.

Chaque personne va identifier cette notion de bien-être différemment. Et, honnêtement, tant mieux.

Ensuite, on ancre cette sensation de bien-être dans une action simple : serrer le poing.

A partir de maintenant, et ce aussi longtemps que tu le voudras, il te suffira de serrer le poing gauche pour faire remonter à la surface toute cette explosion de bien-être à l'intérieur de toi. Au compte de 3, tu vas serrer le poing et constater de l'efficacité du processus. 1, 2, 3. Vas-y, serre le poing et sens tout ce bien-être remonter en toi instantanément.

Ainsi, lorsque la personne a besoin d'un petit remontant, elle n'a plus qu'à serrer le poing en pensant très fort à cet ancrage pour que la sensation associée remonte automatiquement. Plus la personne va l'utiliser, et plus fort et plus durable sera l'ancrage.

Du bien-être à volonté... Que demande le peuple ?!



25. Conclusion

Erickson dans sa grande sagesse a dit un jour : « *n'essayez pas d'utiliser la technique de quelqu'un d'autre... Découvrez seulement la vôtre.* »

Si vous ne deviez retenir qu'une chose sur cette 1^{ère} partie : respectez vos volontaires, accompagnez-les avec bienveillance. Et entraînez-vous, pratiquez, c'est le seul moyen de progresser et augmenter votre taux de réussite.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur les techniques décrites dans cette première partie du livre, je vous invite à me contacter directement à l'adresse e-mail suivante : contact@street-hypnose.fr



Suggestions & routines

1. Introduction

Il y a en général deux raisons pour lesquelles une personne désire apprendre l'hypnose de rue.

- Induire une relaxation profonde et agréable rapidement,
- Déclencher un maximum de phénomènes hypnotiques en un minimum de temps.

Et je pense ne pas me tromper en vous classant dans l'une de ces deux catégories. Avec cette seconde partie consacrée aux routines, l'objectif est de vous aider à trouver et imaginer des routines toujours plus innovantes et fascinantes, tout en conservant toujours une notion qui me tient particulièrement à cœur : **donner à l'hypnose l'image positive qu'elle mérite**. Vous ne trouverez donc jamais proposé ici des routines demandant de danser outrageusement, de se déshabiller ou de se mettre dans la peau d'un canard. Si vous souhaitez apprendre l'hypnose pour donner ce genre de suggestions, préparez-vous à recevoir des refus sans détours. Vous ne forcerez personne à agir de la sorte. Et si certains sont volontaires, alors pourquoi pas. Mais gardez ces séances pour vous et évitez de les diffuser partout sur Internet. Mettez-vous à la place de personnes qui vont assister à ces vidéos débilitantes, et qui ne connaissent strictement rien à l'hypnose. Leur première réaction sera de penser qu'on a forcé ces pauvres personnes hypnotisées à agir de la sorte, parce que selon eux « *ils n'auraient jamais agi de cette façon s'ils n'étaient pas sous hypnose* », ce qui est certainement vrai. Néanmoins, personne ne les a forcés. On ne manipule absolument personne sous hypnose.

La plupart des routines présentées dans ce livre auront comme objectif de faire rire et d'émerveiller. Il suffit de l'avoir essayé une fois pour se rendre compte de l'impact phénoménal que peut avoir la suggestion de l'oubli d'un chiffre ou d'un prénom. Mais en tant qu'hypnotiseur, on ressent tôt ou tard le besoin de se renouveler, de changer, d'évoluer. Et nombreux sont ceux qui s'égarent et tentent des suggestions « *borderline* », et qui bafouent au final leur éthique et l'esprit Street Hypnose au profit du spectaculaire à tout prix.

Je n'ai pas envie que cela vous arrive. C'est pourquoi vous trouverez des routines toujours respectueuses des personnes hypnotisées. Certaines vous parleront plus que d'autres. Peut-être même certaines vous donneront des idées pour en créer d'autres encore plus originales.



Mon message avec cette deuxième partie est de vous faire utiliser l'hypnose dans un contexte rassurant, où vous pourrez épater vos volontaires et vous renouveler constamment. Naturellement, vous allez préférer une routine plutôt qu'une autre, la réaliser des dizaines de fois, jusqu'à la faire évoluer pour qu'elle vous convienne et vous corresponde.

Gardez toujours à l'esprit deux priorités indissociables : amusez vos volontaires, et amusez-vous, dans le respect de chacun.



2. Les Suggestions

Dans un premier temps, je vais vous présenter une liste non exhaustive des suggestions que j'utilise en Street Hypnose et qui utilisent tous les phénomènes hypnotiques présentés dans la première partie du livre.

Ensuite, je vous présenterai un ensemble de routines utilisant ces suggestions de façon cohérente pour que vous sachiez exactement où, quand, et comment enchaîner les suggestions.

Vous trouverez en annexe à la fin du livre un tableau récapitulatif de toutes les suggestions présentées ci-dessous.



2.1. Rêver...

Phénomène hypnotique : **Aucun**

Niveau de difficulté : 

Rêver, ou plutôt faire rêver. Emmener voyager une personne dans un univers bien particulier tout droit sorti de son imagination. Souvent, on ne se souvient que de nos rêves par bribes, et on en perd toute l'intensité au réveil. Rêver sous hypnose, c'est pouvoir conserver toute la beauté du rêve, en se souvenant parfaitement de tout ce qui s'est passé lorsque l'on ouvre de nouveau les yeux.

Deux méthodes et deux écoles s'affrontent. Soit vous avez défini en amont avec votre volontaire les grandes lignes du rêve et vous allez le guider pas à pas tout au long de cette aventure. Soit vous lui proposez simplement de rêver, et de se laisser guider par son inconscient.

Dans quelques secondes, je vais te laisser rêver l'espace de quelques minutes. Elles pourront représenter dans ton rêve l'équivalent de longues heures d'aventures. L'important, c'est que ce rêve soit bon pour toi, qu'il t'apporte tout ce dont tu as besoin, et ton inconscient fera en sorte que tu te souviennes parfaitement de tous les détails à ton réveil, comme si tu avais vraiment vécu toutes ces aventures. A toi de jouer maintenant, laisse-toi emporter dans ce rêve merveilleux qui t'attend...

Je suis plutôt partisan de la seconde méthode, à savoir rester le plus vague possible pour laisser l'inconscient créer le rêve lui-même. Si vous vous souvenez de vos rêves, vous êtes mieux placés que quiconque pour savoir qu'il est presque impossible de créer un rêve de toute pièce de manière consciente. Les rêves sont tellement loufoques, tellement hors contexte, que l'on pourrait prendre des vessies pour des lanternes et trouver ça tout à fait normal. Du coup, si vous suggérez quelque chose à votre volontaire alors que son inconscient l'avait fait imaginer une situation un peu différente, vous allez « bloquer » l'approfondissement de l'expérience.

Mon conseil : **restez vague, faites confiance à l'inconscient.**

Le rêve est également un excellent moyen pour approfondir une transe. En effet, une fois que la personne se laisse partir, lâche prise, c'est gagné.



2.2. La lévitation de bras

Phénomène hypnotique : **Mouvements idéomoteurs**

Niveau de difficulté :



On suggère que le bras devient tellement léger qu'il va littéralement s'élever dans les airs de manière autonome et automatique.

Je vous recommande une métaphore très simple que l'on retrouve dans un des tests de suggestibilité que je vous ai présentés. Il s'agit de faire imaginer des ballons remplis d'hélium accrochés au poignet.

Et maintenant, tu vas imaginer que j'accroche une ficelle sur ce poignet. Et au bout de cette ficelle, des dizaines, des centaines de ballons remplis d'hélium. Et automatiquement, ce bras va s'élever dans les airs, comme s'il était tiré par une force imaginaire, de plus en plus haut, de plus en plus fortement.

A vous de vous adapter et faire travailler votre imagination ensuite. Un apprenti hypnotiseur m'a d'ailleurs très agréablement surpris lors de l'une de nos sorties hypnose de rue, lorsqu'il s'est mis à parler d'une soufflerie qui allait se positionner sous le bras pour le soulever de plus en plus haut. Cette métaphore a très bien fonctionné ! Donc ne vous limitez pas à des mots qui ne vous parlent pas. Inspirez-vous en, tout au plus.

Quelques petits conseils. Evitez d'abord de commencer cette suggestion avec ce qu'on appelle un « bras lourd » le long du corps ou posé sur un fauteuil, c'est-à-dire avec le bras totalement relâché. Levez légèrement le bras de la personne, en lui demandant de fournir l'effort nécessaire pour le maintenir dans cette position. Ainsi, il faudra beaucoup moins de temps pour que le bras commence à réellement s'élever. Vous verrez que très souvent, lorsque vous levez le bras de la personne, ce dernier tient de lui même sans que vous disiez quoi que ce soit. C'est le signe de transe que j'ai appelé « catalepsie spontanée ».

L'inconscient aime les rythmes, n'hésitez pas à claquer des doigts (raisonnablement, ne vous faites pas mal non plus), et à mettre un maximum d'intention dans vos paroles. Il faut que vous vous adressiez à l'inconscient de manière sincère et dynamique. Imaginez-vous en train d'encourager votre propre fils ou un ami pour la finale du 100 mètres aux jeux olympiques !



2.3. Bras impossible à plier

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté :

J'aurais pu appeler cette suggestion « la barre de fer ». L'objectif est de faire se raidir le bras au point que le volontaire ne puisse plus le plier. Personnellement, je m'en sers même quelques fois en tant que test de suggestibilité tellement c'est efficace et rapide.

La métaphore de la barre de ferre reste à mon avis indétrônable. Et les adjectifs tels que « *indestructible* », « *incassable* », « *plus dur que du béton* » sont tous les bienvenus.

Tu vas tendre ton bras droit devant toi, à hauteur des épaules. Super. Maintenant, je vais te demander d'imaginer que ce bras est en réalité une barre de fer. Tellement raide, tellement dure, qu'au compte de 3, il te sera impossible de la plier. 1 – Serre le poing et imagine cette barre de fer devenir encore plus dure que du béton, chaque muscle chaque nerf se raidissant deux fois plus encore. 2 – Tous les muscles sont complètement durs et cette barre de fer grossit et devient encore plus dure, totalement raide. 3 – Essaye de plier le bras et constate à quel point c'est impossible. Parce que plus tu essayes, et plus le bras devient encore plus dur, encore plus raide. Plus tu essayes, et moins tu y arrives. (Si vous sentez que la personne commence à plier le bras, restez en contrôle de la situation en disant ce qui suit) ***Très bien, arrête d'essayer, tu te débrouilles super bien.***

Vous pouvez très bien réaliser ce test avec de la suggestion pure, à savoir que la personne imagine la barre de fer et n'arrive plus à plier son bras. Lorsqu'une induction a déjà été réalisée au préalable, pas de soucis. Dans le cas contraire, vous pouvez aussi jouer sur un phénomène physiologique pour augmenter votre taux de réussite. Il s'agit de demander à la personne de serrer très fort le poing, et de contracter chaque muscle du bras. Ainsi, lorsqu'elle voudra plier son bras, elle ne le pourra pas, physiquement. A moins de relâcher tous les muscles, ce qui serait contradictoire avec votre suggestion précédente. Donc si elle suit bien vos suggestions, son bras restera complètement impossible à plier. C'est un bon indice de réceptivité.



2.4. Mains collées / Pieds collés / Fesses collées

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté : 

Un grand classique. Inévitable. Obligatoire. C'est LA suggestion qui permet de rentrer dans le vif du sujet. Coller une main sur la tête, les pieds au sol, les fesses sur un banc. C'est souvent la première suggestion « challenge », celle où l'on va se faire opposer conscient et inconscient dans un combat fascinant et déroutant.

Quelle que soit la partie du corps que vous allez suggérer collée, cette suggestion est la clé qui permet d'avancer considérablement dans une séance d'hypnose. Il y a toujours l'avant catalepsie, et l'après catalepsie. Et l'état d'esprit de la personne ne sera jamais le même après avoir vécu ce phénomène hypnotique.

Concentre-toi sur la sensation que tu éprouves au niveau de tes pieds, sur le contact entre tes pieds et le sol. Imagine maintenant que cette sensation change, dès lors que tu vas imaginer que tes pieds sont complètement collés au sol. Cloués au sol. Tu peux même imaginer qu'ils sont enfoncés dans le sol et recouvert d'un ciment indestructible. Tu vas sentir tes jambes peser de plus en plus lourd, et au compte de trois tu seras totalement incapable de décoller tes jambes. Incapable de faire le moindre pas vers l'avant, parce que tes pieds seront complètement collés au sol. 1 – Deux fois plus collés, 2 – Plus tu essaieras de les décoller, et plus tes jambes deviendront encore plus lourdes, 3 – Essaie de les décoller, c'est impossible ! Plus tu essayes, et moins tu y arrives.

Suggérer une main collée sur la tête revient exactement au même, sauf que l'on peut par exemple utiliser la métaphore de la ventouse plutôt que celles des pieds cloués au sol.

Je te propose de mettre une main sur la tête. Super, maintenant imagine qu'elle se colle et se soude complètement. Comme si on avait mis de la super glue ultra forte ou une énorme ventouse. Au compte de 3, tu pourras essayer de la décoller, et tu pourras constater par toi-même que plus tu essayes de la décoller, et moins tu y arrives. Et plus tu essaieras de la décoller, et plus l'inconscient la collera encore plus fortement. Ou peut-être que tu n'auras simplement plus envie de la bouger, ou plus



envie d'avoir envie. Dans tous les cas, la main restera parfaitement collée sur la tête. 1, la main se colle deux fois plus fortement. 2, la colle sèche et il est désormais impossible pour toi de la décoller tant que je ne te dirai pas le contraire. 3, tu peux essayer, et plus tu essayes plus la main se colle davantage, deux fois plus, deux fois mieux.

Comme je l'expliquais en première partie de ce livre, il y a différentes phases dans la catalepsie. Au début, vous allez certainement devoir répéter régulièrement que les pieds restent parfaitement collés au sol. Et quand vous constatez que les pieds restent bien bloqués dans le sol, vous pouvez alors prendre le temps de vous taire et laisser votre volontaire essayer de comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de lui.



2.5. 5€ pour toi si...

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté :



L'air de rien, on sort un billet de son portefeuille pour le placer au sol à quelques mètres de la personne en la mettant au défi de l'attraper. Et si elle y parvient, l'argent est à elle. Bien sûr, on prend bien soin en amont de coller ses pieds au sol.

Après avoir collé les pieds de la personne au sol, on va suggérer à la personne que si elle arrive à attraper ce billet par terre, l'argent lui appartiendra.

Tu sais, cette impression que si tu le voulais vraiment, tu pourrais décoller tes jambes du sol, elle est tout à fait normale. Mais ce qui est encore plus fou, c'est que tu ne le sais pas encore mais ton inconscient est joueur, et même si je mets ce billet au sol comme ceci (mettez votre billet au sol) il te sera toujours impossible de décoller tes pieds tant que je ne te dirai pas le contraire. Essaye, et si tu arrives à te saisir du billet, il est à toi. Mais plus tu essayes, et plus tes pieds se collent au sol deux fois plus !

Si vous sentez la personne très réceptive, vous pouvez pousser cette suggestion un peu plus loin, en suggérant que le billet va devenir brûlant ou électrique dès qu'elle mettra la main dessus. C'est méchant, mais qu'est ce que c'est drôle !

En cas d'échec de la suggestion, à savoir que la personne se saisit du billet (soit parce que vous l'avez mis trop proche, ou soit parce qu'elle a réussi à décoller ses pieds), il existe une technique imparable. Il vous suffit de ré-induire la transe avec le mot « Dors » pour éviter qu'elle ne puisse ne serait-ce qu'avoir le temps de se vanter de l'avoir récupéré. Fou-rire des spectateurs assuré.



2.6. La baguette magique

Phénomène hypnotique : **Aucun, réinduction**

Niveau de difficulté :



Cette suggestion est utilisée dans le cadre de réinductions originales et comiques. Vous déclarez dans un premier temps posséder une baguette magique, et à chaque fois que vous l'utiliserez en direction de la personne hypnotisée (si possible avec un bruitage approprié pour rajouter un côté humoristique à la situation), celle-ci retournera instantanément en transe.

Avant d'utiliser cette suggestion, il faut d'abord s'assurer que la personne peut facilement retourner en transe sur commande. Pour cela, je vous conseille dans un premier temps d'ancrer l'état de transe avec le mot clé « dors », pour tester si la personne est capable de se laisser aller rapidement. Quand vous avez cette certitude, vous pouvez placer la suggestion de la baguette magique.

A partir de maintenant, à chaque fois que je pointerai vers toi ma baguette magique, tu retourneras instantanément et automatiquement dans un profond état de transe.

Il existe une variante très surprenante, où l'on va pointer la baguette magique dans une autre direction et demander à la personne hypnotisée de suivre des yeux tous les ricochets du rayon laser imaginaire provenant de la baguette. Lorsque le rayon finit par l'atteindre, il retourne immédiatement dans un état de profonde relaxation. La marge de manœuvre pour leur imagination est colossale. Que ce soit pour le nombre de ricochets, la direction que prend le rayon imaginaire, sa vitesse... Et les réactions n'en sont que plus drôles !

N'hésitez pas à en faire des tonnes quand vous imitez le son du rayon laser par exemple. Le but dans ce cas est de faire rire, alors jouez le jeu jusqu'au bout.

Etant donné qu'il s'agit d'une induction à distance, faites bien attention à ce que la personne soit totalement en sécurité lorsque vous pointerez votre baguette magique sur elle.



2.7. Banane !

Phénomène hypnotique : **Aucun, réinduction**

Niveau de difficulté :



A chaque fois que vous prononcerez le mot « Banane » (vous êtes libre de choisir le mot que vous voulez, en fonction du contexte de votre séance d'hypnose), la personne retournera automatiquement dans l'état de transe le plus profond qu'elle connaisse.

Le mot que vous allez choisir aura forcément une connotation « hors sujet » pour que la situation soit drôle. Il va de soi que la personne hypnotisée peut elle aussi trouver ça comique, à tel point qu'elle peut penser tout simplement que ça ne marchera pas. C'est pourquoi je vous conseille de bien ancrer le mot « dors » pour une réinduction classique, jusqu'à obtenir une remise en transe automatique. Ce que j'entends par là, c'est que lorsque vous dites le mot « dors », la personne doit vous donner comme feedback qu'elle s'est laissée aller sans trop savoir pourquoi. Elle peut tout d'un coup se sentir partir sans l'avoir trop calculé. Si elle en est à un stade où elle doit encore volontairement « jouer le jeu » pour retourner en état de transe, le mot « banane » pourrait par exemple provoquer un fou-rire et empêcher la réinduction.

Enfin, soyez originaux dans le mot que vous allez choisir pour cette réinduction. Le mot banane me plaît beaucoup, parce que c'est un mot qui sonne bien et que l'on utilise rarement dans une conversation de tous les jours.

Cette réinduction étant réalisée à distance, faites très attention à ce que la personne soit bien installée et ne chute pas lorsque vous allez prononcer le mot magique.



2.8. Le poids lourd

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté :

Il s'agit de suggérer que la personne va devoir supporter un poids extrêmement lourd. Cela peut-être au niveau des épaules, ou simplement un objet habituellement léger impossible à soulever.

➤ Tu la veux ta bière ? Prends-la !

Une situation assez classique en hypnose de rue. Vous êtes dans un bar, et la bière coule à flot. Vous suggérez alors que la personne ne peut plus soulever son verre parce qu'il pèse des tonnes.

➤ Tu pèses combien ?

Vous suggérez simplement à la personne qu'elle va devoir supporter un poids imaginaire qui va apparaître au niveau de ses épaules.

➤ La fleur magique

Quand on est à l'extérieur, dans un parc, sous le soleil, cette suggestion vaut son pesant d'or. Emparez-vous d'une fleur et demandez à la personne de tendre son bras. Puis posez délicatement la fleur dans sa main en suggérant qu'elle pèsera l'équivalent d'un immense bâtiment de 50 étages. Les réactions sont magiques !

Cette suggestion peut quelques fois être un peu longue à prendre dans l'esprit des gens. Le poids au début peut paraître tout relatif, et il faut sans cesse suggérer que l'objet devient de plus en plus lourd. Et fatallement, les suggestions s'additionnant, vous obtiendrez à terme l'effet escompté.

Si vous réalisez cette suggestion sur une personne très réceptive, faites attention aux éventuelles chutes. Elles peuvent très bien prendre au mot vos suggestions et se retrouver avec un poids insoutenable sur la main.



2.9. Du rire aux larmes

Phénomène hypnotique : **Changement d'émotion**

Niveau de difficulté :



Vous allez déclencher des fou-rires incroyables simplement en touchant une partie de leur corps.

Le titre est trompeur, les larmes dont je parle sont celles du fou-rire. Je vous conseille en effet d'éviter les suggestions de tristesses autant que possible. Après tout, ce n'est pas votre but de rendre les gens tristes !

Dès que je te toucherai l'épaule droite, comme ceci (il est important de montrer « physiquement » l'élément déclencheur), ***tu vas avoir un fou-rire énorme qui va se déclencher de manière parfaitement automatique. Comme s'il venait de nulle part et qu'il était impossible pour toi de le contrôler. Tu sais, comme quand tu vois ton meilleur ami tomber par terre d'une façon vraiment très drôle, que tu sais qu'il s'est fait mal, et pourtant tu ne peux t'empêcher de rire tellement tu trouves la situation totalement hilarante.***

La métaphore que j'utilise le plus souvent est parlante pour la plupart des gens. On a tous eu ce fou-rire un peu déplacé, où l'on sait pertinemment que notre ami s'est fait mal, et pourtant on ne peut absolument pas s'empêcher de rire en se remémorant la manière dont il est tombé.

Abusez de cette suggestion, autant que possible. Le rire est un élément capital dans la vie d'un homme ou d'une femme, trop souvent sous-estimé.

Si vous voyez que la personne a du mal à se laisser aller, n'hésitez pas à rire vous aussi ! Le rire est contagieux, et si vous arrivez à déclencher chez votre volontaire quelques spasmes de rire, c'est gagné.



2.10. Langue cataleptique

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté :



Nous allons empêcher sa langue de se mouvoir correctement dans sa bouche, déformant ainsi tous les sons qui pourraient vouloir sortir.

Au compte de trois, ta langue sera totalement détendue, molle, comme endormie. Elle refusera de bouger comme tu le souhaites, voire même de bouger tout court. Imagine que ta langue fait grève et qu'elle te laisse te débrouiller tout seul. Elle restera néanmoins toujours dans sa position naturelle et si tu ressentais une quelconque gêne à un moment ou un autre, tout redeviendrait parfaitement normal. 1 – 2 – 3. Tu t'appelles comment ?

Si vous voyez que la personne s'apprête à sortir un son « normal », n'hésitez pas à réaliser un petit claquement de doigt en insistant de façon appuyée « *Et ta langue refuse de bouger, impossible de parler normalement* ».

On repère rapidement une personne sur qui la suggestion ne passe pas. Elle semble être capable de parler sans hésitation, alors qu'une personne ayant sa langue en catalepsie va directement le sentir et prendre quelques secondes pour essayer de formuler le premier son afin de se familiariser avec cette nouvelle sensation.



2.11. L'homme statue

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté : 

Il s'agit d'une catalepsie générale, où chaque membre est raidi et impossible à bouger.

A partir de maintenant, tous tes muscles se raidissent et deviennent durs comme du béton. Raides comme une barre de fer. A tel point que dans quelques secondes, tu seras dans l'incapacité de bouger la moindre partie de ton corps. Tu seras comme une statue, comme ces hommes que l'on voit dans la rue et qui sont capables de ne plus bouger pendant des heures entières. 1, deux fois plus raides. 2, tout ton corps ne répond plus et reste dans l'exacte position où je le laisserai. 3 !

Suggérez toujours que les fonctions vitales de la personne continueront de fonctionner normalement, et qu'ainsi elle continuera en toute circonstance de respirer parfaitement calmement et sereinement.

Rajoutez une couche en précisant qu'elle n'aura ni appréhension ni peur dans cette position « bloquée », et qu'au contraire même elle sera parfaitement sereine à l'intérieur.

Pour rendre la situation un peu plus comique, vous pouvez bouger allègrement un bras dans un sens, puis dans l'autre, et faire constater qu'il reste dans l'exacte position dans laquelle vous l'avez placé.



2.12. Bras de fer

Phénomène hypnotique : **Catalepsie et/ou Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



L'objectif est avant tout de démontrer la puissance de notre inconscient. A travers cette suggestion, qui doit forcément impliquer deux personnes (dont une hypnotisée au minimum), nous allons montrer à quel point l'imagination joue un rôle important sur notre corps.

Nous allons généralement être confrontés à deux cas de figures lorsqu'une seule des deux personnes est sous hypnose.

Soit la personne hypnotisée est logiquement la plus faible (exemple : une fille hypnotisée face à un homme bien musclé) et dans ce cas le but sera de montrer à quel point la fille peut se surpasser et trouver en elle des forces jusque-là ignorées. Soit la personne hypnotisée est logiquement la plus forte (exemple : un homme super musclé face à une fille toute mince) et dans ce cas nous allons suggérer à l'homme de perdre absolument toutes ses forces au point que la fille finisse par le battre super facilement.

Dans le premier cas, une jeune fille ne battra pas un homme super musclé, même sous hypnose (malheureusement). En revanche, vous pouvez obtenir malgré tout des résultats très surprenants. Essayez, vous ne serez pas déçus ! Il s'agit de toute façon de bien mettre en exergue le fait que la fille se soit surpassée (en lui demandant un feedback par exemple). Pour cette suggestion, je recommande d'avoir une volontaire somnambuliste (qui vit pleinement la suggestion) afin d'être sûr qu'elle aura vraiment l'impression de s'être surpassée.

Tout à l'heure quand tu ouvriras les yeux, tu seras la championne du monde de bras de fer. Tu te sentiras en apparence normale, mais quand tu te mettras en position de bras de fer, tu seras plus déterminée que jamais et capable de battre n'importe qui, homme ou femme. Tu iras puiser à l'intérieur de toi toutes les ressources qui t'aideront à te surpasser et faire de toi une personne à la force Herculéenne.

Dans le deuxième cas, la suggestion est très simple, et réussira tout le temps à partir du moment où vous avez déjà obtenu une première catalepsie auparavant (main collée, etc.)



Tout à l'heure quand tu ouvriras les yeux, tu affronteras la championne du monde du bras de fer. Face à elle, tu perdras absolument toutes tes forces, et tu auras beau avoir l'impression d'utiliser toute ta force, en fait il n'en sera rien, et elle te battra facilement. Tellement aisément qu'elle n'aurait eu besoin que d'un seul doigt pour te battre. Plus tu forceras, et plus tes forces te quitteront sans que tu puisses y faire quoi que ce soit. Note à quel point plus tu forces, et plus les muscles de tes bras deviennent tout mous, incapables de se contracter.

Le but n'est pas de ridiculiser, mais bel et bien de montrer la puissance de notre inconscient. Ne l'oubliez pas. Et quand le public constate que la jeune fille vient de battre l'homme super musclé, c'est malgré tout le jeune homme que vous allez mettre en avant, expliquant à quel point la puissance de notre imagination peut avoir un impact considérable sur notre corps.

N'hésitez pas à répéter vos suggestions même pendant le bras de fer, afin d'accentuer le phénomène.



2.13. Les doigts dans le nez

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté : 

Cette suggestion est un petit hommage rendu à Maxx Hypnosis, hypnotiseur de spectacle. Evidemment, son but est de faire rire des spectateurs. Ce n'est pas le nôtre, qui est de faire vivre une belle expérience à notre volontaire. Je vous proposerai donc une version plus « respectueuse » et plus adaptée au contexte de l'hypnose improvisée.

Cette suggestion fait suite à une autre. Et le seul moyen d'annuler la précédente suggestion (exemple : pieds collés) est de se toucher le bout du nez.

Et lorsque la personne s'exécute, on suggère alors que le doigt reste complètement collé sur le nez. C'est une suggestion vraiment très drôle, mais sachez rester humble et ne pas trop en abuser pour ne pas que la personne volontaire se sente trop ridicule. Le but est de faire rire l'espace de quelques secondes, tout au plus.

En fait, ce que je ne t'ai pas encore dit, c'est que le seul moyen de décoller tes pieds du sol, c'est de toucher le bout de ton nez avec ton doigt.

Vous pouvez enchaîner ensuite en faisant se coller le doigt dès que la personne le pose sur son nez.



2.14. Mon beau miroir

Phénomène hypnotique : **Mouvements idéomoteurs avancés**

Niveau de difficulté :



La personne hypnotisée en face de vous devient votre miroir. Lorsque vous bougez une partie de votre corps, la sienne bouge également. Si vous levez votre bras, son bras se lève aussi.

Vous allez simplement suggérer que la personne agira à la manière d'un miroir.

A partir de maintenant, tu deviens mon propre reflet dans un miroir. Ton inconscient bougera chaque partie de ton corps de façon identique à la mienne. Si je bouge un bras, ton bras bouge de la même manière. Si je me mets à genoux, tes jambes se fléchiront également. Et ce qu'il y a d'encore plus fort, c'est que tu seras mort de rire à l'intérieur de toi et pourtant ton visage ne laissera transparaître que les émotions que je donne. Si je souris, tu souris, si je suis triste, ton visage laissera transparaître cette émotion aussi.

Ne faites pas des mouvements trop brusques. Souvenez-vous que l'inconscient agit sur le corps de façon saccadée, par à-coups. Si vous souhaitez que son bras se lève, allez-y en douceur, et attendez de voir les premières réactions de son bras avant de monter davantage le votre.

Concernant les émotions, vous allez voir à quel point c'est franchement hilarant. On sent dans ses yeux que la personne est morte de rire intérieurement, et pourtant dès que vous faites une tête un peu triste, son visage se serre presque instantanément.



2.15. Le chaud et le froid

Phénomène hypnotique : **Sensation de chaud et de froid**

Niveau de difficulté :



Avoir chaud, avoir froid. Tout est dans la tête. C'est comme un signal d'alarme donné par le corps, que l'on peut finalement mettre en veille à volonté. En hiver, on peut donner l'impression à une personne d'avoir extrêmement chaud. Et vice versa, l'été une personne peut se retrouver congelée au point d'avoir la chair de poule.

Suggestion de chaleur :

Dans quelques instants, ton corps réagira non plus à l'environnement extérieur, mais à mes suggestions. Imagine-toi en train de pénétrer dans ta salle de contrôle et d'inverser les capteurs de températures. Par exemple, là il fait froid, et au compte de trois, sans même que tu saches pourquoi, tu seras envahi automatiquement par une énorme vague de chaleur intérieure, et tu auras tellement chaud que tu auras l'impression d'être en plein été. 1 – il fait de plus en plus chaud, le thermomètre remonte de plus en plus, degré après degré, 2 – il fait maintenant 20 degrés, de plus en plus chaud, 3 – les températures deviennent infernales, comme si tu étais en plein désert face à ce soleil brûlant !

Suggestion de fraîcheur :

Dans quelques instants, ton corps réagira non plus à l'environnement extérieur, mais à mes suggestions. Imagine-toi en train de pénétrer dans ta salle de contrôle et d'inverser les capteurs de températures. Par exemple, là il fait super chaud, mais au compte de trois, sans même que tu saches pourquoi, tu seras envahi automatiquement par une énorme vague de fraîcheur à l'intérieur de toi, et tu auras tellement froid que tu auras l'impression d'être en plein hiver. 1 – il fait de plus en plus froid, le thermomètre descend de plus en plus, degré après degré, 2 – On approche maintenant les 0 degrés, de plus en plus froid, 3 – les températures chutent encore, comme si tu étais en plein milieu d'une tempête de neige en Antarctique !



Afin que l'effet soit saisissant, il faut que vous mettiez un maximum de conviction dans vos paroles. Quand vous dites qu'il fait chaud, il faut que vous vous mettiez également dans la peau d'un personnage qui a chaud. Et de même lorsque vous suggérez qu'il fait froid, vous pouvez volontairement trembler et rajouter des mouvements non verbaux (en recroquevillant les bras par exemple) pour rajouter de la cohérence à vos propos. Vous constaterez alors que le résultat n'en sera que meilleur.



2.16. Le son de la voix

Phénomène hypnotique : **Mélange Catalepsie + Amnésie**

Niveau de difficulté :



Le son qui caractérise notre voix, son rythme, sont ancrés si profondément en nous qu'ils sont retranscrits de manière totalement inconsciente. Avec cette suggestion, nous allons jouer sur le changement de cette voix. En la rendant plus aigüe, plus grave, ou complètement loufoque.

La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu auras totalement oublié comment parler avec ta voix habituelle. Et à la place, tu parleras avec une voix complètement aigüe/grave et tu auras l'impression d'avoir toujours eu cette voix là. Cela te fera certainement rire parce que tu auras l'impression d'entendre pour la première fois ta propre voix, et pourtant tout se fera tellement automatiquement que tu n'auras même pas l'envie de changer de voix. Cette voix ultra aigüe/grave, c'est maintenant TA voix. 1, 2, 3 – ouvre les yeux.

Quelques fois, les personnes sentant que la seule voix qui peut sortir de leur bouche est vraiment très aigüe/grave, elles préfèrent se retenir de parler, et se mettent à rigoler à l'idée de ce qu'il pourrait se passer si elles osaient se lancer. Si vous voulez que la personne oublie cette petite peur, montrez-lui pendant la suggestion qu'il n'y a rien de ridicule en imitant vous aussi une voix très aigüe pour lui montrer ce qu'elle doit faire. Si ce n'est pas ridicule pour vous, cela ne l'est pas pour elle non plus.



2.17. Amnésie d'un chiffre

Phénomène hypnotique : **Amnésie**

Niveau de difficulté :

Nous allons faire oublier à notre volontaire un chiffre, entre 1 et 9.

➤ Technique du tableau

On fait imaginer les chiffres de 1 à 9 inscrits sur un tableau, avant de suggérer d'en effacer un complètement. C'est une simple métaphore pour suggérer l'oubli d'un chiffre.

Tu vas dans un premier temps imaginer un tableau noir, sur lequel tu vas inscrire tous les chiffres de 1 à 9. Tu peux hocher de la tête quand c'est fait. (Attendre le hochement de tête) Super, maintenant tu vas imaginer un effaceur, mais pas n'importe lequel. L'effaceur le plus puissant que tu puisses imaginer, et tu vas ensuite t'en servir pour effacer complètement le chiffre quatre (ou sept, ou un autre peu importe). Lorsque c'est fait, tu peux hocher la tête de nouveau. (Attendre le hochement de la tête) Ok, tu te débrouilles super bien. Ce que tu viens de faire, c'est juste une métaphore pour signaler à ton inconscient que lorsque tu ouvriras les yeux tout à l'heure, tu seras incapable de te souvenir de ce chiffre. Quelque part, on t'a toujours appris à compter 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 depuis ta plus tendre enfance. Après le 3 il y a le 5, et avant le 5 il y a le 3. Et quand tu compteras 3, le seul chiffre qui te viendra à l'esprit automatiquement ensuite sera le 5, aussi bizarre que cela puisse paraître.

Une fois la suggestion acceptée, vous pouvez tester l'oubli du chiffre de plein de manières différentes. En faisant par exemple compter sur les doigts, pour finalement se rendre compte qu'elle finit à 11 au lieu de 10.

Ah bon, tu as 11 doigts ?!

Ou pourquoi pas en demandant des additions ou soustractions habituellement très simples, comme par exemple $2+2$, ce à quoi la personne répondra généralement 3, ou 5, ou aura conscience que ce n'est ni l'un ni l'autre sans pouvoir autant se rappeler du chiffre 4.



Lorsque vous suggérez l'amnésie du chiffre avec la technique du tableau, une petite astuce revient à faire imaginer qu'après avoir effacé le chiffre désiré, tous les autres chiffres se repositionnent pour se mettre côté à côté et le chiffre effacé n'a en réalité jamais existé. Cela permet d'en rajouter une couche. Faire travailler l'imagination pour mieux faire passer une suggestion n'est jamais une mauvaise idée.



2.18. Amnésie du prénom

Phénomène hypnotique : **Amnésie**

Niveau de difficulté :

Faire oublier son propre prénom. Le remplacer par un autre. Faire oublier les prénoms de personnes autour de la personne hypnotisée. Tout est possible !

➤ Technique du tableau

On fait imaginer le prénom inscrit sur un tableau, avant de suggérer de l'effacer complètement. C'est une simple métaphore pour suggérer l'amnésie du prénom.

Tu vas dans un premier temps imaginer un tableau noir, sur lequel tu vas inscrire en toutes lettres ton prénom. Tu peux hocher la tête quand c'est fait. (Attendre le hochement de tête) Super, maintenant tu vas imaginer un effaceur, mais pas n'importe lequel. L'effaceur le plus puissant que tu puisses imaginer, et tu vas ensuite t'en servir pour effacer complètement ce prénom du tableau. Lorsque c'est fait, tu peux hocher la tête de nouveau. (Attendre le hochement de la tête) Ok, tu te débrouilles super bien. Ce que tu viens de faire, c'est juste une métaphore pour signaler à ton inconscient que lorsque tu ouvriras les yeux tout à l'heure, tu seras incapable de te souvenir de ton prénom. Plus tu essaierais de t'en souvenir, et plus il s'en ira de plus en plus loin. Comme si tu l'avais sur le bout de la langue mais impossible de sortir le moindre son.

➤ Technique de la ventouse

Ma méthode favorite, et de loin. Aussi peut-être parce que j'ai contribué grandement à populariser cette technique en France. Je n'irai pas jusqu'à dire que je l'ai inventée, étant donné que je suis persuadé que d'autres ont eu cette idée également mais ne l'ont juste pas publiée. Je l'utilise en permanence dans la rue, et elle est d'une redoutable efficacité.

Seul prérequis : **avoir déjà obtenu une catalepsie de la main.** Mais si vous avez suivi le concept de processus hypnotique, c'est forcément le cas.

Vous allez demander dans un premier temps à la personne d'imaginer dans quel endroit de son cerveau se situe son prénom, quelle zone en particulier. Et quand elle



l'a bien visualisé, vous allez suggérer que sa main devient une grosse ventouse et vous allez la coller sur la tête à cet endroit précis. Puis, vous allez suggérer qu'au moment où sa main se décollera, le prénom sera complètement aspiré à l'extérieur de son esprit, dans cette main, et qu'il devra fermer cette main aussitôt pour bien emprisonner le prénom à l'intérieur.

Imagine dans quelle zone de ton cerveau se trouve ton prénom. Ici ? Ok très bien, imagine maintenant que cette main (prenez lui une main) devient une énorme ventouse, et qu'on la place juste au-dessus de ce prénom. Et lorsque je la décollerai tout à l'heure, elle aspirera ce prénom automatiquement à l'extérieur de ton esprit. Tout de suite après, tu l'enfermeras dans ta main. Et tant que tu garderas le poing fermé, il te sera impossible de te souvenir de ce prénom parce qu'il est hermétiquement coincé dans cette main.

(Décoller la main soudainement) ***Et hop on aspire le prénom dans la main. Tu peux ouvrir les yeux. Fixe un point sur la main, et essaye de retrouver ton prénom mais c'est impossible. Complètement parti. Tu t'appelles comment ? Plus tu essayes de t'en souvenir et moins tu y arrives. Comme ce rêve le matin que tu oublies alors que tu le trouvais si bien et que tu aurais préféré le conserver en mémoire.***

➤ Technique du rêve

Nous nous sommes tous déjà réveillés un matin avec à l'esprit un merveilleux rêve dont nous souhaiterions nous rappeler dans les moindre détails. Et pourtant, à peine les yeux ouverts, sortant péniblement hors du lit, le rêve s'est déjà fait la malle. Quoi de plus désagréable que cette sensation que plus on essaye de se souvenir de ce rêve, et plus on a l'impression qu'il nous échappe davantage encore. Eh bien voilà votre métaphore idéale. A utiliser dans le cadre d'une séance d'hypnose conversationnelle par exemple.

Tu as déjà eu cette sensation le matin en te levant que le rêve que tu venais de faire, et que tu avais beaucoup apprécié, t'échappait de plus en plus alors que tu aurais vraiment voulu t'en souvenir ? Et plus tu voudras te rappeler de ce rêve, et plus tous les détails s'en iront quelque part dans ton esprit jusqu'à ce qu'il ne t'en reste plus qu'une vision très vague et très floue. Eh bien imagine-toi en train de revivre cette sensation maintenant, comme si ton prénom pouvait tout à l'heure disparaître instantanément dès que tu ouvres les yeux, comme ce rêve qui devient inaccessible. T'auras l'impression de l'avoir sur le bout de la langue, mais impossible de t'en souvenir et de le prononcer.

Le prénom touchant à l'identité de la personne, il n'est pas rare que les personnes refusent inconsciemment la suggestion. Rebondissez immédiatement sur une amnésie du chiffre, plus facile à faire passer vers l'inconscient.



2.19. Anesthésie

Phénomène hypnotique : **Anesthésie**

Niveau de difficulté :



L'anesthésie, comme son nom l'indique, revient à rendre insensible une partie du corps de la personne hypnotisée. Il est d'usage de dire que la douleur n'est autre qu'un signal d'alarme de l'organisme pour signifier une remise en cause de son intégrité physique. Un individu pourrait ressentir une sensation extrêmement désagréable, voire insupportable, simplement parce que c'est le seul moyen qu'a trouvé le cerveau pour faire réagir notre corps. Si vous êtes en train de vous brûler, la douleur est le seul moyen de vous prévenir.

Et l'hypnose peut, temporairement bien sûr, empêcher ce signal d'alarme de fonctionner comme à l'accoutumée. Pour des personnes en phase terminale d'un Cancer qui souffrent énormément, sans discontinuité, l'hypnose est souvent l'ultime moyen de survivre sans bombardement de médicaments aux effets secondaires indésirables multiples.

Dans le contexte de la rue, il s'agit d'une simple démonstration pour montrer aux gens la puissance de leur imagination.

Nous allons anesthésier uniquement une partie du corps. En général, je choisis la main ou le bras, zone facilement accessible et dont la sensibilité à la douleur est habituellement plutôt forte.

➤ Technique de suggestion par le souvenir

Cette technique est certainement la plus performante, parce qu'elle s'adapte au vécu et à l'expérience de votre volontaire.

Vous allez dans un premier temps lui demander de s'imaginer dans une situation où il a déjà vécu cette sensation d'engourdissement caractéristique de l'anesthésie. Si votre volontaire n'a jamais subi d'anesthésie locale, vous pouvez lui suggérer de se remémorer à la place la sensation de ce bras impossible à bouger lorsque l'on s'est par inadvertance endormi dessus ; ou cette main que l'on ne contrôle plus que difficilement après avoir trop joué dans la neige avec. Dans les deux derniers exemples, vous obtiendrez plutôt une analgésie, plutôt qu'une anesthésie. Cela



signifie que la personne continuera de ressentir le toucher (sous une forme différente généralement) mais ne ressentira plus aucune douleur.

➤ Technique du seau glacé

Tu vas imaginer mettre ta main gauche dans un seau rempli de glaces. Et cette main va petit à petit s'anesthésier complètement avec le froid. La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu ne sentiras absolument plus rien dans cette main. Tu auras l'impression que ta main est complètement anesthésiée, et tu seras incapable de ressentir la moindre douleur. Et si tu as une bonne imagination, tu ne ressentiras plus aucun toucher non plus. En fait, cette main ne t'appartient plus.

➤ Technique du pantin / de la prothèse

Cette suggestion est très parlante, et elle fonctionne admirablement bien.

Imagine que l'on enlève ta main gauche pour la remplacer par une prothèse, comme celle d'un pantin. Et comme tu t'en doutes, cette prothèse n'est pas reliée aux capteurs et nerfs agissant sur la notion de toucher ou de douleur. Tu ne ressentiras plus aucune douleur, plus aucun toucher. Et plus tu t'imprènes de ces nouvelles sensations, et plus elles s'ancrent profondément à l'intérieur de toi, à tel point que lorsque tu ouvriras les yeux tout à l'heure ta main sera totalement insensibilisée.

Il n'est pas rare que la main ne soit pas totalement anesthésiée. Pas de panique, aidez la personne à modifier sa réalité, ou à prendre conscience qu'elle est en train de changer.

Cette sensation, n'est-elle pas légèrement différente ? Comme si cette main était engourdie ? Comme si elle n'était plus tout à fait la tienne ?



2.20. Hey, t'es bourré ?

Phénomène hypnotique : **Hallucinations kinesthésiques**

Niveau de difficulté :



Où comment faire croire à une personne qu'elle est complètement saoule, alors qu'elle n'a pas bu un seul verre d'alcool.

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu auras l'impression d'être complètement saoul. En fait, tu viens de boire une bonne dizaine de verres de l'alcool le plus fort que tu connaisses. Tu seras euphorique, tes paroles n'auront ni queue ni tête. Tu rigoleras tout seul de tes blagues qui en fait n'en sont pas. Tu auras beaucoup de mal à marcher droit. Et pourtant, tu ne ressentiras aucune sensation négative liée à l'alcool. Ni tête qui tourne, ni nausées, que du positif. Que cette sensation d'euphorie extraordinaire qui est déjà en train de monter en toi. 1, 2, 3 – ouvre les yeux.

Un conseil **très important** : suggérez toujours que la personne ne ressentira absolument pas les sensations négatives liées à la prise d'alcool (tête qui tourne, nausées, etc.).

Uniquement le plaisir d'une réelle euphorie passagère, accompagnée de quelques difficultés à marcher droit feront largement l'affaire.



2.21. La chaise électrique

Phénomène hypnotique : **Hallucinations kinesthésiques**

Niveau de difficulté :



Une personne sera incapable de s'asseoir sur une chaise, un canapé ou un banc sans ressentir une énorme décharge électrique au niveau de ses fesses.

A partir de maintenant, à chaque fois que tu t'assiéras sur ce banc, tu ressentiras une décharge électrique énorme au niveau de tes fesses. Et ce qui est encore plus drôle, c'est que tu auras absolument oublié tout ce que je viens de te dire, tout en conservant cette suggestion bien ancrée à l'intérieur de toi.

Afin de rendre la suggestion encore plus drôle, je vous recommande de faire oublier à la personne le fait que vous lui avez donné cette suggestion. Comme ça, lorsqu'elle essaiera de s'asseoir pour la première fois, elle le fera de bon cœur sans se poser de questions. Et plus grande sera la surprise.



2.22. Le philtre d'amour

Phénomène hypnotique : **Changement d'émotion**

Niveau de difficulté :



La personne hypnotisée tombe amoureuse de n'importe quel objet à votre disposition. Une carte, une bouteille d'eau, une écharpe. Plus l'objet est anodin, et plus c'est drôle. Je vous recommande d'éviter d'utiliser des personnes comme cible, par respect et pour éviter des situations inconfortables pour tout le monde.

La prochaine fois que je claqueraï dans mes doigts, tu tomberas follement amoureuse de la bouteille d'eau que je tiens dans ma main. Tu ne pourras plus t'en passer, tu aimeras cette bouteille plus que tout au monde, tu la câlineras et tu y tiendras comme à la prunelle de tes yeux.

Cette suggestion fonctionne beaucoup mieux sur les femmes, plus démonstratives. Un homme sera plus sur la réserve, et aura tendance à intérioriser cette émotion amoureuse. La femme au contraire montrera à quel point elle aime l'objet plus que tout au monde. Elle le serrera fort contre elle et empêchera quiconque de s'en approcher.



2.23. Boucle infinie

Phénomène hypnotique : **Amnésie**

Niveau de difficulté : 

Le volontaire doit effectuer une action, quelconque. Mais au moment d'effectuer cette action, il oublie ce qu'il devait faire, et retourne dans sa position initiale. Et à ce moment là, il se souvient ce qu'il devait faire et y retourne immédiatement, avant d'oublier à nouveau au moment d'effectuer l'action demandée.

Cette boucle infinie provoque de sacrés bugs dans l'esprit de la personne hypnotisée. A utiliser avec parcimonie.

L'idéal est que l'action à effectuer implique un déplacement, mais ce n'est pas obligatoire.

➤ Debout – Assis

L'idée est simple : la personne est assise, et se lève avec une action en tête à effectuer. Mais dès qu'elle est debout, elle oublie tout et finit par se rasseoir... Ce qui a pour effet de lui faire remonter en mémoire ce qu'elle devait faire. Du coup, forcément, elle se lève de nouveau, etc.

Dans quelques instants, tu auras une envie irrésistible d'aller boire un verre d'eau. Sauf qu'au moment même où tu te lèveras, tu oublieras absolument tout de ce pourquoi tu t'étais levé, suite à quoi tu te rassiéras naturellement. Et dès que c'est fait, tu auras de nouveau cette envie irrésistible qui te poussera à aller boire un verre d'eau. Le tout en boucle, sans que tu ne t'en rendes réellement compte, parce que tout se fait en « background » de façon automatique.

Cette version de la boucle infinie permet en même temps de muscler les cuisses de la personne hypnotisée, alors pourquoi s'en priver !

➤ Je vais – je viens

On suggère à la personne de se rendre à un endroit précis pour réaliser une action. Et au moment où elle arrive à destination, elle oublie complètement ce pourquoi elle était venue. Elle revient donc vers vous, et soudain se souvient de ce qu'elle devait



faire et y retourne automatiquement, jusqu'à oublier de nouveau une fois arrivée à destination. Chaque boucle est ainsi plus longue que dans la précédente version.

Dans quelques instants, tu voudras absolument aller dire quelque chose de très important à X, sauf qu'après avoir entamé la conversation, tu auras tout oublié ce que tu voulais lui dire. Du coup tu reviendras vers moi tout penaud. Et au moment où tu arrives à moi, tout te revient instantanément et tu cours vers X pour lui dire que tu te souviens enfin de tout. Mais au moment de lui parler, tu auras de nouveau tout oublié, et ainsi de suite. Hoche de la tête si tu as compris. (Ce petit détail permet d'être sûr qu'une suggestion assez complexe a bien été comprise. Sinon, la personne peut très bien ne pas réagir, ne sachant pas exactement ce qu'elle doit faire)

Cette suggestion étant un peu complexe à formuler, je vous recommande de prendre le temps nécessaire pour trouver les bons mots. C'est un très bon exercice pour apprendre à communiquer sans se mélanger les pinceaux.

Essayez aussi d'obtenir la confirmation que votre volontaire a bien compris ce que vous lui demandiez, en lui faisant hocher la tête par exemple.

Comme présenté dans la deuxième version, vous pouvez accentuer l'effet « Euréka » à chaque fois que la personne se souvient de ce qu'elle doit faire, en lui suggérant par exemple qu'elle se précipitera pour faire ce dont elle vient de se souvenir, avant de l'oublier à nouveau.



2.24. La Lune, ici la Terre

Phénomène hypnotique : **Hallucinations kinesthésiques**

Niveau de difficulté :



La personne hypnotisée a l'impression de ne peser plus que quelques grammes. Conséquences, elle marche à la manière d'un astronaute sur la lune, imitant ainsi une très faible pesanteur.

Au compte de trois, lorsque tu ouvriras les yeux, tu auras l'impression d'être sur la lune. La notion de pesanteur pour toi n'existe plus. Tu es léger, tellement léger que le moindre pas te donne l'impression de t'envoler dans les airs tel un astronaute sur la lune. Tu auras cette sensation que tout ton corps est tiré vers le haut là où habituellement il est aspiré vers le bas. 1, 2, 3, ouvre les yeux !

Afin que la personne comprenne bien ce que vous attendez d'elle, n'oubliez pas d'utiliser sa propre expérience. Suggérez par exemple à la personne qu'elle ressentira exactement la même chose que ce qu'aurait pu ressentir Neil Armstrong lorsqu'il a marché sur la lune. Tout le monde a en tête les images des astronautes bondissants d'un bout de l'écran à l'autre et cette image renforcera la suggestion.



2.25. Euphorie et colère

Phénomène hypnotique : **Changement d'émotion**

Niveau de difficulté :



Jouez avec les émotions de votre volontaire. Un instant gagné par l'euphorie, il se met tout d'un coup dans une colère énorme sans aucune raison. La partie la plus drôle de cette suggestion est sans aucun doute le changement d'expression sur le visage qui quelques fois est tellement rapide que l'on ne peut s'empêcher d'en rire.

Votre volontaire va rire aux larmes sans savoir pourquoi, et l'instant d'après, en une fraction de seconde, vous montrer un visage de colère des plus expressifs.

Les exemples choisis ici sont l'euphorie et la colère, mais il pourrait s'agir du rire et de la tristesse, ou de toutes autres émotions opposées l'une de l'autre. L'amour et la haine peuvent être un enchaînement très drôle également.

Quand je te toucherai l'épaule gauche, tu te sentiras submergé par un fou-rire euphorique sorti de nulle part que tu ne pourras absolument pas retenir. Tu seras mort de rire en me voyant, comme si j'avais la tête la plus drôle que tu aies jamais vu de toute ta vie. Et quand je te toucherai l'épaule droite, tout s'en va, et c'est une colère immense qui prend le dessus. Tout en contenant cette colère à l'intérieur de toi, et sans jamais devenir violent ni verbalement ni avec les gestes, tu seras en colère contre moi plus que tu ne l'as jamais été avec quiconque.

Et chaque changement d'émotion se fera instantanément à l'intérieur de toi et sur les expressions de ton visage, passant du rire à la colère en une fraction de seconde.

Une petite astuce qui fait vraiment son effet. Insistez sur le fait que les émotions changeront du tout au tout en un dixième de seconde, et que les expressions du visage changeront presque instantanément.



2.26. Elle est où la bouche ?

Phénomène hypnotique : **Amnésie avancée**

Niveau de difficulté :



Inspirée des spectacles anglo-saxons, cette suggestion est à utiliser principalement dans un bar ou un restaurant. La personne ne sait absolument plus comment boire ni manger, cherchant désespérément où se trouve sa bouche.

Je vais donner ci-dessous un exemple utilisant une classique bouteille d'eau, mais vous pourriez faire de même avec une fourchette dans un restaurant par exemple.

Quand je te donnerai cette bouteille d'eau tout à l'heure, tu auras une envie irrésistible de boire, mais tu en seras juste totalement incapable. En effet, tu ne sauras même plus comment on fait pour boire à la bouteille. En réalité, tu ne sauras même plus où se trouve ta bouche. Tu chercheras par quel moyen absorber cette eau dont tu as tant envie, et plus tu essaieras de boire, et moins tu y arriveras.

Pour aller plus loin, vous pouvez suggérer qu'elle cherchera sa bouche un peu partout, parce qu'elle a très bien pu se déplacer et se retrouver dans un endroit inédit (le ventre, les bras, la tête etc.). Ce complément de suggestion fonctionnera davantage avec une personne somnambulique. Dans le cas contraire, elle risque de se trouver bête de ne pas trouver sa bouche, mais rester consciente de l'ironie de la situation et savoir qu'évidemment sa bouche ne peut pas se trouver au niveau de son ventre ou de ses bras.



2.27. Changement de langage

Phénomène hypnotique : **Amnésie / Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



Votre volontaire parle une autre langue, et peu importe qu'elle existe réellement ou non. Il peut parler l'anglais, le chinois, comme il pourrait parler le Martien ou un autre langage Alien.

Cette suggestion possède deux alternatives aux conséquences totalement différentes.

Si vous avez en face de vous un volontaire somnambulique, il pourra parler n'importe quel langage imaginaire tout en croyant que c'est sa langue maternelle. Soyez imaginatif !

Si ce n'est pas le cas, votre volontaire pourrait par exemple ne parler qu'une langue « apprise » et mettre de côté (ou oublier) sa langue maternelle. Il pourrait par exemple n'être capable que de parler en anglais, sa bouche refusant de sortir le moindre mot en français.

➤ Version pour somnambulistes

Cette version permet au volontaire de parler n'importe quelle langue, imaginaire ou réelle. Souvenez-vous que faire parler votre volontaire une langue réelle qu'il ne connaît pas ne le fera pas devenir bilingue pour autant. Ses paroles auront la rythmique et les sonorités de cette langue (basées sur sa propre expérience) mais n'auront rien à voir avec cette langue. Un peu comme lorsque l'on s'amuse à imiter la langue chinoise alors que nous n'y connaissons rien du tout.

Au prochain réveil, tu parleras le chinois, et uniquement le chinois. Le chinois est ta langue maternelle et tu auras totalement oublié toutes les autres langues. Tu continueras de comprendre ce que l'on dit, mais tu ne seras pas capable de répondre autrement qu'en chinois. Et tu verras que même si tu ne parles pas réellement le chinois, tu seras convaincu de parler chinois, et tes paroles ressembleront à s'y méprendre à du vrai chinois. Les intonations, les sonorités, tout !

➤ Version pour personnes moins réceptives



Cette version est plus souple, utilisant une seconde langue apprise pendant le cursus scolaire. On pourrait citer les plus classiques : anglais, allemand et espagnol. Au final, demandez à la personne hypnotisée pour être sûr de ne pas vous tromper.

Au prochain réveil, le français n'a pour toi jamais existé. Aucun mot en français ne peut sortir de ta bouche. Du coup, pour communiquer, ton inconscient te forcera à parler dans ta seconde langue apprise à l'école. Peu importe que ce soit l'anglais, l'espagnol ou l'allemand, tu seras obligé de parler dans cette langue.



2.28. Pause - Lecture

Phénomène hypnotique : **Catalepsie + Amnésie**

Niveau de difficulté :



Au mot « *pause* », la personne devient comme une statue et au mot « *lecture* », tout redevient normal, sauf que la personne a oublié tout ce qu'il s'est passé entre le mot pause et le mot lecture. Ce qui a pour objectif de créer des situations vraiment très drôles, à la fois pour le volontaire et pour les spectateurs.

Quelques exemples :

- Un objet apparaît dans sa main sans qu'il s'en rende compte.
- Il est persuadé d'avoir le quatre de cœur dans la main, et l'instant d'après il voit un huit de trèfle.
- L'hypnotiseur se téléporte derrière lui en une fraction de seconde.

Derrière cette suggestion extraordinaire, se cachent deux phénomènes hypnotiques simples, qui une fois combinés peuvent vraiment donner l'illusion. Obtenir de la personne qu'elle se transforme en statue n'est autre qu'une catalepsie généralisée à l'ensemble du corps. Quant au reste, il s'agit d'une simple amnésie.

En réalité, la magie de cette suggestion opère quand l'hypnotiseur prononce le mot « *lecture* ». Et avant, il n'y a je le répète qu'une simple catalepsie. Ce qui signifie plusieurs choses contrairement à ce que le spectateur pourrait penser. D'abord, la personne en mode statue entend tout ce qu'il y a autour. Elle voit également des choses si ses yeux restent ouverts pendant le « *pause* ». Et elle ressent absolument tout. C'est exactement la même chose que lorsque la personne est en transe. Elle ne dort pas, elle est juste relaxée et détendue, tout en continuant de tout entendre et ressentir.

Lorsque je dirai le mot « pause », tout ton corps se figera et tu deviendras comme une statue vivante, comme ces personnes que tu as sûrement déjà vu dans la rue et qui sont capables de rester des heures sans bouger. Tu continueras de tout voir, entendre et ressentir de manière parfaitement normale. Et lorsque je dirai le mot « lecture », tu pourras de nouveau bouger, sauf que tu auras oublié absolument tout ce



qu'il s'est passé entre le mot « pause » et le mot « lecture ». Tu auras l'air surpris, et cela te fera rire comme jamais de vivre toutes ces situations amusantes.

J'ai entendu beaucoup d'apprentis-hypnotiseurs dire « *tu n'entendras plus rien, tu ne verras plus rien, tu ne ressentiras plus rien et au mot lecture tu pourras voir et entendre de nouveau* ». Cela montre une incompréhension de l'état d'hypnose, qui ne permet absolument pas ce genre de choses.

Pour rendre la suggestion plus spectaculaire encore, vous pouvez tout à fait demander à la personne de garder les yeux ouverts pendant le Pause. Et à ce stade, les yeux de la personne ne bougent plus. Vous pouvez claquer des mains juste devant les yeux, passer vos mains, ses yeux resteront impassible. Vous pouvez aussi parler à la personne pendant qu'elle est en mode statue, et même lui donner des suggestions à ce moment là. Elle suivra vos suggestions et aura en plus naturellement oublié ce que vous lui avez dit. Pratique pour des suggestions post-hypnotiques par exemple.

Certains hypnotiseurs pensent que la suggestion échoue parce que la personne n'est pas complètement statufiée. C'est fort dommage, parce que le seul moment où cette suggestion peut échouer, c'est au moment où l'hypnotiseur dit « *lecture* ». Avant cela, c'est simplement que la catalepsie n'est pas totale, ce qui peut être ennuyeux pour le côté spectaculaire, mais pas du tout pour la personne hypnotisée pour qui la suggestion fonctionnera parfaitement au déclenchement de l'amnésie.

Souvenez-vous que pour la personne tout est parfaitement normal jusqu'au moment où vous prononcez le mot *lecture*, ce qui déclenchera ce même bug dans son esprit que lorsqu'elle avait oublié son prénom un peu plus tôt. Elle sera alors incapable de raccrocher les morceaux et savoir ce qu'il vient de se passer. Quelques fois cependant, pour les sujets les moins réceptifs, il est possible qu'ils aient une notion plus ou moins claire de ce qui s'est passé, et que l'amnésie ne soit pas totale. Un peu comme quand la personne n'arrive pas à prononcer son prénom, et qu'elle continue pourtant de le voir en toutes lettres dans son esprit. Pas de panique, cela peut arriver... Et vous n'y pouvez rien, si ce n'est essayer d'approfondir un peu plus l'état d'hypnose.

➤ Un peu de sécurité

Il est très important de préciser que même lorsque vous demandez à la personne de garder les yeux ouverts en mode statue, elle puisse cligner des yeux naturellement afin qu'ils ne se dessèchent pas. Aussi, précisez qu'elle continuera de respirer tout à fait normalement, et peut-être même plus calmement et sereinement encore que d'habitude. Certaines personnes ont en effet la fâcheuse tendance de s'arrêter de respirer pendant le mot « *pause* ». Ne vous inquiétez pas, s'ils étaient en difficulté ils se remettraient à respirer normalement, mais la personne peut malgré tout prendre peur si elle se rend compte qu'elle ne respire plus. Donc cela ne coûte rien de le préciser, ou au moins d'y prêter une attention toute particulière.



2.29. Une histoire de goût

Phénomène hypnotique : **Hallucinations gustatives**

Niveau de difficulté :



Changer le goût d'un aliment, d'une boisson ou tout simplement de sa propre salive. C'est possible et c'est une expérience qui remet beaucoup de choses en question. Si on peut faire passer des épinards pour des lasagnes, est-ce que l'on pourrait aller jusqu'à dire que le goût que l'on attribue à chaque aliment serait en réalité le reflet de notre propre expérience ?

A partir de maintenant, l'eau a pour toi le goût du meilleur sirop de fraise que tu aies jamais goûté. Tout à l'heure quand tu boiras ce verre d'eau, tu auras ce goût prononcé de sucré dans la bouche, comme si tu buvais un excellent sirop très sucré. Et déjà maintenant tu peux sentir tes papilles s'affoler et se mettre en route rien qu'à l'idée de goûter ce délicieux sirop de fraise.

Si vous voyez que le résultat est mitigé à la première gorgée (ou première bouchée), rajoutez une couche avec le plus de conviction possible.

La prochaine gorgée sera deux fois plus sucrée que la précédente. Vas y essaye de nouveau, et constate à quel point c'est vraiment sucré cette fois-ci.



2.30. Une histoire d'odeur

Phénomène hypnotique : **Hallucinations olfactives**

Niveau de difficulté :



Faire changer les odeurs est l'une des suggestions qui reflète le mieux l'état d'esprit de l'hypnotiseur. Si vous êtes joueurs, vous allez faire imaginer des flatulences très odorantes. Si vous êtes plutôt romantique, c'est l'odeur d'une délicate fleur que vous suggérerez. A utiliser sans modération !

➤ Version romantique

Qui n'a jamais rêvé d'être bercé par le doux parfum d'une fleur ?

Chaque seconde qui passe va décupler ton sens de l'odorat, jusqu'à que tu arrives à imaginer l'odeur qui te semble la plus parfaite dans ton imagination. Et plus tu imagines cette odeur, plus tu vas la sentir réellement, un peu plus fortement à chacune de tes respirations. Sens cette odeur qui s'intensifie, devient de plus en plus agréable.

➤ Version malodorante

Au compte de trois, tu vas sentir une odeur nauséabonde envahir tes narines. Imagine que quelqu'un autour de toi vient de lâcher les pires des flatulences. Tu ne sauras absolument pas d'où elles viennent, mais tu ne pourras pas t'empêcher de te boucher le nez tellement cette odeur va devenir de plus en plus horrible. 1, 2, 3 – Réveille toi.

Mon conseil : jouez avec la personne. Posez-lui des questions, interrogez-la sur la provenance de ces odeurs, renforcez ses réactions d'indisposition à cette odeur. Voir la personne se cacher sous son pull à cause d'une odeur imaginaire est vraiment à mourir de rire.



2.31. Ça, c'est à MOI !

Phénomène hypnotique : **Amnésie**

Niveau de difficulté :



Vous allez faire croire à votre volontaire qu'un objet qu'il porte est en réalité le vôtre. Peu importe qu'il s'agisse de lunettes, d'une montre, ou même d'un vêtement, tant que vous le lui rendez à la fin.

Cette suggestion peut-être donnée de façon très directe, sans métaphores.

Lorsque tu ouvriras les yeux, tu te rendras compte que tu portes MES lunettes. Tu ne sais pas pourquoi, ni comment elles sont arrivées là, mais tu me proposeras de mes les rendre tout en étant très gêné qu'elles se soient retrouvées sur toi.

Plus l'objet est intime, plus c'est drôle. Tout en restant correct et non intrusif, évidemment. Les lunettes sont en général un excellent exemple. La personne vous donne ses propres lunettes et de fait ne voit absolument plus rien, et pourtant cela ne semble pas la gêner plus que ça sur le coup. La montre est un exemple marrant également, la personne se demandant réellement comment elle a pu arriver là.



2.32. John Doe

Phénomène hypnotique : **Amnésie totale**

Niveau de difficulté :



John Doe est une expression utilisée pour désigner une personne non identifiée. En l'occurrence, votre volontaire sera un John Doe. Il ne saura plus ni comment il s'appelle, ni d'où il vient, ni où il est, ni avec qui il est venu, ni même quel âge il a.

Au compte de trois, tu pourras ouvrir les yeux, et tu seras devenu John Doe. C'est une expression que l'on utilise pour les personnes non identifiées, dont on ne connaît absolument rien sur leur vie ou leur passé. Et le pire, c'est que tu auras vraiment tout oublié. De ton nom, à ton âge, en passant par la ville d'où tu viens, tes amis, ta famille. Il ne te restera plus rien, si ce n'est la conscience d'être ici, sans même savoir pourquoi.

Le plus important est de **toujours** accompagner la personne avec des suggestions positives l'empêchant d'avoir peur de cette situation. Au contraire, on veut qu'elle en rigole, qu'elle trouve la situation drôle. Ce n'est pas tous les jours que l'on peut vivre une telle expérience !



2.33. Je dis, donc tu es

Phénomène hypnotique : **Hallucinations variées**

Niveau de difficulté :



Sous ce titre un peu bizarre, se cache une suggestion assez originale. Il s'agit de dire des choses qui vont devenir les pensées de la personne.

A partir de maintenant, tout ce que je dirai deviendra instantanément ta nouvelle réalité. Tu verras ce que je dirai que je vois, tu entendras ce que je dirai entendre, et tu ressentiras ce que je dirai ressentir.

Vous avez dû remarquer que j'ai utilisé la première personne « je » pour donner les suggestions. C'est principalement pour rajouter au côté comique de la situation, et pour éviter que votre volontaire se sente « ridicule ». Vous devez ainsi mimer ou imiter ce que vous attendez de votre volontaire. Par exemple, si vous souhaitez qu'elle ait envie de rire soudainement, vous allez dire : « **j'ai** de plus en plus envie de rire » tout en commençant à rigoler également. C'est une manière d'accompagner la personne. Si vous le faites, elle le fera également sans retenue.

➤ Catalepsie

C'est bizarre, mes jambes semblent si lourdes tout à coup. J'ai l'impression qu'elles ne vont plus pouvoir me supporter très longtemps. Ah ! Mais pourquoi mes jambes me lâchent comme ça. C'est fou de devoir en arriver à me mettre à genou pour soulager mes jambes. Elles sont tellement lourdes...

A nouveau, soyez joueur et mimez également ces sensations de jambes extrêmement lourdes ! L'effet sur votre volontaire n'en sera que plus saisissant.

➤ Emotion

Mon Dieu, il a vraiment une tête trop drôle cet hypnotiseur. Si ça continue j'veais exploser de rire rien qu'en le regardant. Non mais sérieux, j'veais plus pouvoir retenir ce fou-rire qui monte de plus en plus. Arrête de rire, arrête de rire.



Dites ces deux dernières phrases en imitant le fait de ne plus pouvoir vous empêcher de rire. Le rire entraîne le rire.

☛ Amnésie

Je suis où ? C'est qui tous ces gens ? Je ne comprends rien de ce qu'il m'arrive là, j'ai l'impression d'avoir tout oublié... Comment je m'appelle déjà ? Mince, je n'ai vraiment plus aucun souvenir... C'est bizarre, j'me sens bien pourtant. J'ai presque envie d'en rire. Qu'est ce que je fais là sérieux ?!

Vous avez compris le principe. L'objectif est de projeter vos paroles dans les pensées de la personne hypnotisée. Si en plus vous vous êtes rendus invisible par la même occasion, l'effet n'en sera que plus incroyable pour la personne hypnotisée. Vous allez guider ses pensées. Attention de ne jamais croire que vous allez prendre le contrôle de la personne. N'oubliez jamais que votre volontaire ne fait qu'accepter vos suggestions.



2.34. Vaudou

Phénomène hypnotique : **Mélange Catalepsie + Hallucinations**

Niveau de difficulté :



Prenez un objet, n'importe lequel, qui vous servira de poupée Vaudou. Tout le monde doit connaître le principe de la poupée Vaudou, mais dans le doute je vais expliquer rapidement de quoi il s'agit. Pour faire court, toutes les interactions que vous aurez avec l'objet Vaudou seront ressenties par la personne hypnotisée comme si c'était avec elle que vous interagissiez directement.

Peu importe que vous ayez une bouteille d'eau sous la main, ou une vraie poupée qui ressemblerait à une poupée Vaudou. L'important, c'est que votre volontaire comprenne ce que vous attendez de lui.

A partir de maintenant, la petite poupée que je tiens dans mes mains sera comme une poupée Vaudou que j'ai apporté spécialement pour toi. Lorsque je touche cette poupée, tu as l'impression que c'est toi que je touche. Lorsque je lui fais des chatouilles, c'est toi qui les ressentiras. Et encore plus fort, quand je pince la poupée, tu ressentiras une petite douleur à l'exact endroit où je l'ai pincé.

Si vous n'avez pas de poupée à disposition, vous pouvez simplement faire imaginer que la bouteille est directement connectée au ventre par exemple. Et lorsque vous touchez la bouteille, c'est sur son ventre que votre volontaire ressentira le toucher. Même chose pour les chatouilles ou le pincement.



2.35. T'es sourd ?

Phénomène hypnotique : **Hallucinations auditives**

Niveau de difficulté :



On s'Imagine souvent ce que cela pourrait faire d'être sourd. Complètement hermétique aux sons extérieurs, condamné au vide auditif. C'est ce que vous allez suggérer à votre volontaire, et vous allez voir que les réactions sont parfois... surprenantes.

Quand tu ouvriras les yeux, instantanément ton cerveau arrêtera de traiter toutes les informations venant de tes oreilles. Autrement dit, tu seras complètement sourd, ou en tout cas tu auras l'impression de l'être. Tu n'entendras absolument plus RIEN. Tu seras comme coupé du monde dans le sens où tu perdras complètement ton aptitude à entendre.

A tous ceux qui penseraient que cette suggestion pourrait être risquée parce que la personne ne vous entendrait plus et pourrait rester coincée dans cet état, je vous conseille très fortement de relire le début de l'e-book.

Même si elle est supposée « sourde », il vous suffit de redire « dors ! » pour qu'elle retourne instantanément dans l'état hypnotique.

Souvenez-vous que quelle que soit la suggestion acceptée, ce n'est qu'une illusion créée par son imagination.



2.36. Tu entends des voix

Phénomène hypnotique : **Hallucinations auditives**

Niveau de difficulté :



Une image vaut mieux que des mots.

A chaque fois que je donne cette suggestion, j'ai immédiatement l'image d'Homer Simpson qui me vient à l'esprit. Un ancrage, oui, exactement. Comme la fameuse madeleine de Proust.

Vous allez suggérer à votre volontaire d'entendre sa partie démon et sa partie ange se battre pour tout et n'importe quoi.



En restant le plus vague possible, vous allez laisser l'imagination de votre volontaire faire tout le travail. Et cela n'en sera que plus drôle, parce que personne, pas même la personne hypnotisée, ne s'attend à ce que ses voix intérieures s'engueulent pour une chose généralement très futile. D'expérience, le sujet choisi par l'inconscient a toujours un rapport avec l'activité de la journée. Par exemple, si la personne avait prévu d'aller au cinéma, les voix vont s'engueuler pour savoir quel film aller voir.

Tu vas imaginer un bouton de réglages du volume, que tu peux tourner d'un côté ou de l'autre pour augmenter ou réduire le son. On va imaginer que ce bouton est directement relié à deux voix intérieures. L'une est une voix d'ange qui te donnera toujours des conseils bien niais, et l'autre une voix démoniaque qui te poussera toujours à franchir la limite des 7 péchés capitaux.

Et quand tu en auras assez et que tu voudras que ces voix imaginaires se taisent, tu pourras juste réduire le volume à 0, comme c'est le cas maintenant.

Prêt ? Dans un moment, tu vas soudainement monter le volume à fond. D'un seul coup, ces voix vont se battre pour essayer d'orienter l'un de tes choix sur le truc le plus futile qui soit. Quoi faire cette après-midi, quelle boisson prendre au mc do le plus proche, peu importe tant que tu sois le premier à trouver ça complètement loufoque et drôle.



J'ai volontairement écrit un script assez long, parce qu'il y a de nombreux points clés importants pour que la suggestion soit efficace. Néanmoins, la suggestion peut-être donnée en quelques mots et avoir un effet tout aussi satisfaisant. A vous de voir selon le degré de réceptivité et d'imagination de votre volontaire.

***Dans un moment, tu auras non plus une voix dans ta tête, mais DEUX !
Et ces deux voix vont s'affronter et se battre pour te faire entendre
raison sur un sujet complètement anodin. Entre savoir si tu vas manger
des pâtes ou des légumes ce soir, les deux voix vont avoir un avis
totalement opposé, et chacune aura les meilleurs arguments du monde
pour défendre sa cause. Ecoute-les bien !***



2.37. Changement de personnalité

Phénomène hypnotique : **Amnésie avancée**

Niveau de difficulté :



Tout le monde serait capable de décrire globalement sa personnalité et celle de ses proches. Mais quelques fois, il est difficile de mettre des mots, et il est bien plus facile de copier des traits de caractères, des intonations, des gestes automatiques.

Si on vous demande d'imiter la personnalité de votre ami, vous allez forcément vous inspirer de vos expériences avec lui pour exprimer l'idée que vous vous faites de lui. Cela peut commencer par un simple tic (s'il a tendance à faire une grimace de façon répétitive, ou s'il utilise certaines expressions à outrance) à des façons de bouger, de parler. S'il parle fort, vous allez l'imiter voire le caricaturer. Et il en est de même pour les émotions qu'il vous renvoie. S'il se met en colère rapidement, vous allez faire de même.

Afin que cette suggestion soit la plus réaliste possible, il faut penser à guider la personne hypnotisée vers les différents traits à prendre en compte afin de parfaire l'imitation de la personnalité de son ami(e).

Lorsque tu ouvriras les yeux, tu ne seras plus Marine, tu seras dans le corps Julie, ta meilleure amie. L'espace de quelques minutes, tu emprunteras toutes ses mimiques, tous ses tics, tous ses traits de caractères. Tu parleras comme elle, tu verras le monde comme elle. Tout ce que tu feras, ta manière d'agir, de penser, de parler, sera le reflet de l'image que tu te fais de ton amie Julie. Et parce que tu vas trouver ça à mourir de rire intérieurement, tu en rajouteras des tonnes, comme une belle caricature, pour rendre le tout plus drôle encore.



2.38. Cigare imaginaire

Phénomène hypnotique : **Hallucinations**

Niveau de difficulté :



Vous allez suggérer à votre volontaire qu'il va fumer le meilleur cigare de toute sa vie. Un peu à l'image des milliardaires dans les films qui sont dans leur bureau et qui sont fiers de fumer leur cigare à 300€ l'unité.

Je te présenterai tout à l'heure un cigare. Mais attention, pas n'importe quel cigare. Il aura un goût fabuleux, ce sera ni plus ni moins le meilleur cigare que tu auras l'occasion de fumer de toute ta vie. Tu vas le savourer à outrance, et tu auras toutes les mimiques de ces millionnaires dans les films qui apprécient leurs cigares comme ils goûteraient un verre de vin de cinquante ans d'âge.

Vous pouvez faire en sorte que le cigare soit totalement imaginaire. Mais pour rendre le tout plus crédible aux yeux de la personne hypnotisée, je vous conseille fortement d'utiliser un objet qui aurait une forme équivalente pour jouer le rôle du cigare. Un stylo pourra très bien faire l'affaire !



2.39. Etre un homme... Ou une femme

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



Changer de sexe, le rêve pour beaucoup d'entre nous. Et de façon caricaturale, nous avons en chacun de nous les informations pour nous permettre d'imiter au mieux le sexe opposé. A travers nos expériences, qu'elles soient de gros clichés ou de véritables faits de sociétés, nous savons reproduire les mimiques de nos confrères hommes ou femmes à la perfection.

➤ Si je m'adresse à un homme

La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu es une femme. Tu as toutes les caractéristiques physiques et psychiques d'une femme. Tu agiras comme une femme, tu penseras comme une femme, et tu te déplaceras comme une femme. Avec ou sans caricature, l'objectif étant que tu rentres au maximum dans la peau de ton nouveau personnage.

➤ Si je m'adresse à une femme

La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu es un homme. Bien viril. Tu as toutes les caractéristiques physiques et psychiques d'un homme fort et imposant. Tu agiras comme un homme, tu penseras comme un homme, et tu te déplaceras comme un homme. Avec ou sans caricature, l'objectif étant que tu rentres au maximum dans la peau de ton nouveau personnage.

Cette suggestion permet de faire remonter à la surface tous nos clichés et préjugés qui entourent le sexe opposé. Sans humiliation, juste une once d'humour, cette suggestion vous garantit une bonne dose de fou-rires.



2.40. Invisibilité

Phénomène hypnotique : **Hallucinations visuelles**

Niveau de difficulté :



LA suggestion dont tous les apprentis-hypnotiseurs rêvent lorsqu'ils débutent dans l'hypnose : devenir invisible aux yeux de la personne hypnotisée.

A partir de maintenant, je suis complètement invisible pour toi. Je n'ai jamais existé, et tu es incapable de me voir, ainsi que mes vêtements. En réalité, c'est très simple, tes yeux me verront, physiologiquement parlant, mais ton cerveau lui ne te renverra plus les bonnes informations. Ton inconscient omettra de te faire parvenir l'information que je suis là. C'est un peu comme toutes ces fois où tu cherchais un objet pendant des heures pour finalement te rendre compte qu'il était sous tes yeux depuis le début. Tes yeux étaient forcément passés dessus, sauf que ton cerveau avait omis de te transmettre cette information. Au compte de trois, tu peux ouvrir les yeux et je suis complètement invisible. 1, 2, 3.

Vous pouvez prendre un objet et le faire voltiger dans les airs, et votre volontaire aura l'impression que l'objet vole tout seul étant donné qu'il est incapable de vous voir tenir cet objet.

Vous pouvez également lui faire croire que l'un de ses amis est capable de toucher les gens à distance. Son ami va faire semblant de le toucher de loin, et vous, invisible, allez le toucher à l'endroit souhaité. L'illusion est totale pour le volontaire !



2.41. Vieillissement / rajeunissement

Phénomène hypnotique : **Hallucinations**

Niveau de difficulté :



Avoir l'impression d'être dans un corps d'un septuagénaire quand on a 20 ans est une expérience à vivre.

Et quand il s'agit d'un rajeunissement, vous devez comprendre que ce n'est qu'une illusion de l'imagination et en aucun cas une régression d'âge. Comme je l'ai déjà expliqué dans le chapitre sur la sécurité et l'éthique, nous ne demanderons jamais à une personne de revivre sa propre enfance. Nous allons simplement lui demander d'imaginer agir comme si elle était une petite fille de 5 ans. La notion de « faire semblant de » est très importante ici.

➤ Vieillissement

Si vous souhaitez que la personne hypnotisée se plonge complètement dans la peau de ce personnage, il faut que vous fassiez remonter à la surface un maximum d'éléments caractéristiques de la vieillesse.

Quand tu ouvriras les yeux, tu seras un vieil homme de 85 ans. Tu parleras volontiers de tes prouesses d'il y a 50 ans. Tu auras tendance à radoter, comme toute personne âgée. Mais ce qui sera le plus flagrant pour toi, et peut-être le plus étrange aussi, c'est que tu seras vraiment dans un corps d'une personne de 85 ans. Tu auras énormément de peine à bouger tes jambes, et à bouger ton corps tout court. Tu seras presque sourd, tu ne verras plus très bien non plus. Tous tes sens fonctionneront au ralenti comme s'ils s'étaient vraiment usés avec les années.

Si vous avez d'autres idées pour rendre plus vivant ce personnage de 85 ans, ne vous en privez pas. Ce script n'est qu'un exemple, à vous de l'adapter à vos préférences et aux objectifs que vous souhaitez atteindre avec votre volontaire.



➤ Rajeunissement

Voici ce que vous ne devez **SURTOUT PAS** dire :

Quand tu ouvriras les yeux, tu seras toi il y a 20 ans. Tu seras redevenu en tout point ce petit enfant que tu étais.

Vous devez juste faire imaginer à la personne qu'elle va agir de la même façon qu'un enfant. Et non pas qu'elle redevienne l'enfant qu'elle était, ce qui risquerait de faire resurgir des traumatismes liés à son enfance.

Quand tu ouvriras les yeux, tu agiras comme un enfant de 5 ans. Tu auras le corps souple et agile d'un enfant de cet âge là. Tu parleras aussi comme tous ces gamins que tu entends dans la rue ou dans les magasins. Tu auras cette fâcheuse tendance à vouloir faire des bêtises. Tu auras ce sourire espiègle et ces yeux coquins. Tu seras exactement la caricature d'un enfant de 5 ans, tel que tu l'imagines dans ton esprit.



2.42. Rencontre avec une Star

Phénomène hypnotique : **Hallucinations**

Niveau de difficulté :



Votre volontaire va avoir la chance, que dis-je l'honneur, de rencontrer sa plus grande star.

Je me suis rendu compte que beaucoup de personnes n'ont plus vraiment d'idoles, ou de personnages célèbres dont ils sont fans. Si je vous dis ça, c'est pour vous éviter les gros blanc après avoir suggéré qu'ils verront leur star préférée au réveil, lorsqu'ils vous répondront que la suggestion n'a pas fonctionné parce qu'il « *n'y a personne dont ils sont vraiment fan* »

Néanmoins, rencontrer George Clooney ou Brad Pitt pour ces demoiselles est toujours un évènement. Et je ne vous raconte pas l'effet que Charlize Theron ou Nathalie Portman font à ces messieurs.

Dans quelques instants, ton ami(e) ici présente sera XXX. Tu auras vraiment l'impression d'avoir XXX en face de toi. Il/Elle est venu(e) spécialement pour te rencontrer. Tu pourras prendre des photos, faire signer un autographe, et même lui parler si tu arrives à trouver le courage pour le faire.

Avant de lancer une telle suggestion, je vous conseille d'avoir déjà réalisé quelques hallucinations avec succès auparavant. Du type invisibilité par exemple.



2.43. Tu es une Star !

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



Cette suggestion, réservée aux personnes un peu plus extravertie, est définitivement l'une des plus impressionnantes à vivre. Imaginez-vous devenir Johny Halliday en train de chanter au Stade de France devant 60 000 personnes déchaînées ayant fait le déplacement spécialement pour venir vous écouter.

A partir de maintenant, tu es XXX, une vraie star reconnue internationalement. Tu vas chanter au milieu du Stade de France devant près de 60 000 personnes venues spécialement pour t'entendre chanter. Malgré le stress et l'émotion, tu vas te donner à fond pour faire plaisir à tous tes fans. Tu les encourageras même à chanter avec toi en t'accompagnant pendant les refrains.

Les personnes un peu plus introverties auront plus de réserve, et conserveront leur timidité. De fait, ils resteront immobiles de peur de paraître stupide. Ne les forcez pas, respectez-les et retirez immédiatement la suggestion.



2.44. Retour vers le futur

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



La personne hypnotisée a été téléportée du moyen-âge à notre époque, et découvre avec admiration et suspicion toutes les nouvelles technologies présentes dans notre société actuelle.

Au compte de trois, tu es un homme du moyen-âge qui vient d'être téléporté en 2013 après Jesus Christ. Tu seras d'abord complètement perdu face à tout ce monde autour de toi qui t'est parfaitement inconnu. Puis tu seras de plus en plus intrigué par tous nos appareils et les nouvelles technologies qui t'entourent. Tu poseras mille et une questions afin de comprendre comment de telles merveilles fonctionnent. Tu seras complètement émerveillé devant le moindre petit truc. Une simple montre sera pour toi l'objet le plus hallucinant et le plus impressionnant que tu n'ais jamais pu observer de toute ta vie.

Cette suggestion permet de faire travailler grandement l'imagination de la personne hypnotisée. Elle pourrait avoir des centaines de réactions différentes, et pourtant son inconscient va en choisir une bien spécifique, qui sera totalement différente selon les volontaires.

Certains vont avoir les yeux qui pétillent et paraître complètement ébahis devant tant de nouveautés, alors que d'autres seront plutôt sceptiques, apeurés, par autant de changement. A vous aussi ensuite de diriger la personne vers les réactions que vous préférez, en donnant quelques suggestions supplémentaires au fur et à mesure.



2.45. Retrouvailles inattendues

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



Une des suggestions préférées de notre petit groupe d'hypnotiseurs Toulousains. Nous avons souvent des groupes d'amis qui souhaitent découvrir l'hypnose. Et nous ne savons que trop bien à quel point notre société nous impose une certaine pudeur vis-à-vis de nos amis. Nous ne disons pas suffisamment combien nous nous apprécions, combien nous aimons partager des moments ensemble. Et cette suggestion permet de raviver une petite flamme dans les yeux des deux protagonistes.

Nous allons suggérer à la personne hypnotisée qu'elle n'a pas vu son ami(e) depuis des années, et que les retrouvailles seront juste exceptionnelles.

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, ce seront des retrouvailles touchantes auxquelles nous assisterons. En effet, tu n'as pas vu ton ami(e) ici présent(e) depuis des années, et tu seras la personne la plus heureuse du monde de pouvoir enfin renouer contact avec lui/elle. Tu agiras de la manière la plus naturelle qui soit. Laisse toi aller dans ce bonheur simple et pur et vis ces retrouvailles avec toute l'amitié et la tendresse que tu lui portes. 1, 2, 3 – Tu peux ouvrir les yeux.

Ces moments sont quelques fois vraiment émouvants, et c'est tellement attendrissant de voir l'ami, non hypnotisé, être tout aussi touché que nous, si ce n'est plus encore.



2.46. Voix off – voix on

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



C'est une suggestion très complexe, parce qu'elle confronte directement l'esprit critique et l'inconscient. On suggère à la personne hypnotisée qu'elle est dans l'obligation (tant que cela ne lui porte pas préjudice) de dire tout haut ce qu'elle pense tout bas. Et pour ne pas qu'il y ait de risques qu'elle dise des choses qu'elle n'aurait pas souhaité dire et qu'elle nous accuse ensuite, nous allons rajouter qu'elle racontera les pires bêtises, et que toutes ses pensées n'auront ni queue ni tête.

A partir de maintenant, ta voix off dans ta tête passe en mode on. Ce que cela signifie, c'est que toutes tes pensées vont automatiquement sortir de ta bouche comme de vraies paroles. Tout ce que tu penses, tu le dis. Et pour rajouter au comique de la situation, tu penseras les pires choses. Tu critiqueras nos tenues vestimentaires, nos looks, nos façons de parler, nos goûts, nos attitudes. Tu seras la pire des commères et en même temps tu seras incapable de t'empêcher de dire tout haut ce que tu penses tout bas.

Encore une fois, soyez respectueux. Il vaut mieux que ses réactions soient une caricature et que votre volontaire puisse se lâcher sans crainte, plutôt que de provoquer chez lui une peur viscérale de dire quelque chose qu'il n'aurait pas souhaité dire. Vous risquez simplement de le pousser à refuser votre suggestion, auquel cas rien ne se passerait du tout.



2.47. J'ai gagné 1M d'euros

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



Qui n'a jamais rêvé de gagner au Loto ? Vous allez enfin pouvoir réaliser leur rêve le plus fou.

La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu vas recevoir un coup de téléphone imaginaire t'annonçant que tu as gagné plus d'1 million d'euros au Loto. Tu laisseras exprimer ta joie, tu viens quand même de gagner un sacré pactole !

Rien de complexe dans cette suggestion, si ce n'est la profondeur de transe nécessaire pour que la personne joue vraiment le jeu.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également, quelques secondes ou minutes plus tard, suggérer qu'il s'agissait en fait d'une erreur et que la personne n'a en réalité rien gagné du tout. Visage triste assuré...



2.48. Orgasme hypnotique

Phénomène hypnotique : **Somnambulisme**

Niveau de difficulté :



C'est vrai pour toutes les suggestions, et encore plus pour celle-ci. Demandez l'avis de la personne hypnotisée avant de proposer une telle suggestion. Cela peut vous paraître étonnant, mais l'orgasme cérébral n'est qu'une suggestion comme une autre, et accessible chez la plupart des personnes réceptives aux hallucinations dans l'intensité que je qualifie de « somnambulisme », c'est-à-dire qui « vivent pleinement » les suggestions. Je l'ai classé dans la catégorie « somnambulisme » pour la simple et bonne raison que c'est en vivant pleinement cette suggestion que l'on peut en profiter réellement. Mais pas de soucis, beaucoup d'autres personnes peuvent en avoir un très bon aperçu avec de simples hallucinations. Mais le fait qu'ils soient toujours quelque part connectés avec la réalité font qu'ils seront plus sceptiques, plus dans l'analyse, et ne vivront pas le phénomène aussi fortement.

La prochaine fois que je prononcerai le mot « plaisir », tu vas sentir monter en toi l'orgasme le plus puissant que tu n'as jamais vécu. Et au bout de quelques secondes, il va littéralement exploser à l'intérieur de toi et se répandre dans tout ton être. Tu seras parcouru par des spasmes violents à la hauteur du plaisir que tu éprouveras lors de cet orgasme. Et ce qu'il y a de bien avec un tel orgasme, c'est qu'il est uniquement mental, et donc reproductible à l'infini. Tu pourras avoir 5 ou 10 orgasmes successifs sans aucun problème, et à chaque fois ils seront de plus en plus forts et intenses.

Je vous laisse choisir le déclencheur. J'ai utilisé dans le script le mot « plaisir », mais il est bien entendu entièrement dépendant du contexte. L'orgasme peut se déclencher quand vous lui prenez la main, quand vous lui touchez une certaine partie du corps, etc.

On peut rapidement imaginer des situations plutôt coquines, mais je vais laisser le soin à votre imagination fertile de faire tout le travail à ma place.



3. Les Routines Complètes

Une routine est une suite de suggestions la plus cohérente possible et qui permet d'atteindre un certain objectif.

La plupart des routines que je vais vous présenter débutent juste après l'induction. Si ce n'est pas le cas, je le préciserai pour chacune d'entre elles.

Parmi les routines que je vais vous proposer, il y a celles qui sont centrées sur les personnes hypnotisées, et celles qui sont dirigées vers les spectateurs ou même l'hypnotiseur lui-même. Dans le premier cas, l'objectif est souvent d'émerveiller, tout en démystifiant. On laisse un peu l'égo de côté, et on se contente de faire vivre de jolies sensations à la personne volontaire. Et les choses qui impressionnent le plus une personne sous hypnose sont bien loin d'être les mêmes que pour les spectateurs autour. Une relaxation, aussi simple soit-elle, peut apporter énormément, bien plus que de faire manger un oignon en faisant croire que c'est une pomme. Dans le deuxième cas, on va plus chercher à raconter une histoire, souvent soutenue par des thèmes particuliers, pour illustrer l'hypnose et ses possibilités presque infinies, dans le but d'impressionner et de divertir.

3.1. La métaphore

Chaque routine utilise plus ou moins les mêmes suggestions et phénomènes hypnotiques. L'innovation et le changement opèrent dans le choix des métaphores et l'utilisation que l'on en fait.

La métaphore est pour moi l'activateur principal de l'imagination. Selon Wikipédia, la métaphore est « un type particulier d'image sans outil de comparaison qui associe un terme à un autre appartenant à un champ lexical différent afin de traduire une pensée plus riche et plus complexe que celle qu'exprime un vocabulaire descriptif concret. »

Ce que cela signifie, c'est que faire imaginer une ficelle et des centaines de ballons d'hélium accrochés au poignet permettra à la personne de faire davantage travailler son imagination pour que le bras se lève, plutôt que si on lui avait simplement demandé d'imaginer que le bras se levait tout seul.

L'hypnotiseur déroule un récit, un paysage, une action qui doivent être propices à l'évocation. Des couleurs, des ressentis, des odeurs, des saveurs, des sons sont autant d'éléments qui vont favoriser le travail de l'imagination. A nous d'en faire bon usage et de nous adapter aux volontaires, qui, soyez-en assuré, auront tous des métaphores qu'ils vont adorer... Et d'autres beaucoup moins. L'ascenseur qui descend en est le plus flagrant exemple.



3.2. Routine idéale pour débuter

Hypnotiser pour la première fois n'est jamais facile. On se pose mille questions, on doute, on hésite... Et finalement on se lance ! Et à ce moment précis, il faut être prêt. Je ne dis pas qu'il faille se sentir prêt, parce que cela n'arrivera jamais. Il faut juste être organisé et préparé pour ne pas se retrouver perdu après un ou deux tests de suggestibilité.

Comme cette routine est destinée avant tout aux personnes qui débutent, même si au final j'utilise cette routine à chaque sortie tellement j'apprécie son efficacité, je vais vous guider depuis le tout début, juste après le *pre-talk*.

De nombreuses personnes ont mises à l'épreuve avant vous cette routine que je considère comme un savoureux mélange entre rapidité et accessibilité. Elle est très facile à réaliser, et elle donne suffisamment d'indicateurs pour ne pas se tromper. A aucun moment vous allez vous retrouver ridicule. Tout est là pour que vous sentiez venir les difficultés suffisamment à l'avance.

L'objectif premier de cette routine est très simple : **obtenir sa première vraie catalepsie.**

Elle se décompose au début comme n'importe quelle autre routine. Test de suggestibilité, induction. La clé, c'est d'enchaîner de suite après avec un premier phénomène hypnotique qui est basé sur les mouvements idéomoteurs. Il s'agit de la lévitation du bras, qui amène de manière très progressive une catalepsie de la main collée sur le visage.



➤ Le test de réceptivité : les doigts aimantés



Ce test vous permet de jauger la réceptivité de votre volontaire, et d'engranger des indices précieux. Si les doigts se rapprochent, que la personne semble surprise et étonnée que ce soit le cas, vous avez là un très bon volontaire. Si au contraire les doigts ne bougent pas d'un millimètre, essayez de faire en sorte que la personne se détende davantage en reprenant le *pre-talk*. Ce test doit marcher. Si ce n'est pas le cas, c'est le signe d'une résistance (consciente ou inconsciente) qui de toute façon bloquera le reste de la routine.

Néanmoins, il importe peu que les doigts se rapprochent vite, ou lentement. La vitesse n'est pas synonyme de réceptivité. Ce qu'il faut bien observer en revanche, c'est la façon dont les doigts bougent. S'ils se rapprochent par petits à-coups, de façon saccadée, c'est la preuve d'une bonne réceptivité aux suggestions.



☛ L'induction : les mains aimantées



A ce stade, le plus difficile pour vous est de me faire confiance, et de vous lancer. Je vois de plus en plus de débutants ne pas oser se lancer parce qu'ils pensent voir des signes que la personne n'est pas suffisamment réceptive. Ils se trompent dans la majeure partie des cas et passent à côté de séances exceptionnelles !

Plus vous multipliez les tests de suggestibilité, et plus le risque que vous hésitez pour réaliser une induction augmente.

Au final, vous n'avez pas tant de choix que ça :

- Les mains se rapprochent par à-coups, vous visualisez très bien les mouvements automatiques (ou inconscients) : vous pouvez réaliser l'induction et passer à l'approfondissement en toute confiance.
- Les mains semblent peu attirées, et les mouvements sont de très faible ampleur. Mais tant que les mains se rapprochent, ne lâchez rien ! Ca ne veut pas pour autant dire que la suite ne fonctionnera pas. Quelques fois, les personnes sont un peu stressées au début, et l'arrivée soudaine de l'induction les détend tellement que toutes les suggestions qui suivent passent alors beaucoup mieux. Poursuivez jusqu'à la lévitation de bras.
- Les mains ne bougent pas. Ne vous justifiez pas. Dites simplement « *Tout le monde est hypnotisable, mais il semblerait que tu sois un peu moins réceptif à mes suggestions et cela prendrait plus de temps que ce que nous avons à disposition aujourd'hui. Merci d'avoir joué le jeu !* ». Au suivant !

Quoi qu'il arrive, imprégnez-vous de l'idée qu'une induction ne peut JAMAIS rater à cause de vous. Et même si ce n'est pas vrai, lorsqu'une induction échoue de votre



faute, ce n'est pas visible à l'œil nu et vous serez de toute façon incapable de le savoir. Alors à quoi bon se poser la question ?

Et si une personne ne se relâche pas au signal « *Dors !* », en relevant la tête et en vous disant « *Ca n'a pas fonctionné* », c'est simplement parce qu'elle a une mauvaise conception de l'hypnose. Expliquez-lui qu'au mot *dors*, elle doit juste volontairement se relâcher et se détendre. Il ne se passera rien d'extraordinaire, elle continuera de tout entendre, ressentir, etc.

➤ L'approfondissement de la transe

Vous allez utiliser une technique d'approfondissement très simple : le décompte.

Je vais compter à l'envers à partir de 5, et à chaque chiffre tu vas te relaxer et te détendre deux fois plus profondément. 5... 4, deux fois plus profondément relâché, 3... 2, et laisse-toi plonger davantage à l'intérieur de toi, 1, tous les muscles, tous les nerfs, se détendent complètement, 0, parfaitement calme et serein.

C'est un exemple parmi tant d'autres. Utilisez vos propres mots. L'important est que vous ayez compris l'idée. Là encore, aucun échec possible. La personne doit simplement jouer le jeu et se détendre, à la fois physiquement et mentalement.

➤ Premier phénomène hypnotique : la lévitation de bras

Etape 1 : le bras monte.



C'est l'élément critique, et indispensable. Le premier phénomène hypnotique. C'est à ce stade que tout se joue. Jusque-là, vous étiez maître de votre destin. Là, ce n'est plus vraiment le cas... Encore que ! Et quoi qu'il advienne ensuite, la personne a déjà vécu des choses impressionnantes pour elle. Le reste, c'est la cerise sur le gâteau.



Etape 2 : la main est attirée vers le visage.



Une fois qu'on a la lévitation de bras qui fonctionne, on se dirige vers la catalepsie. Pour cela, on va suggérer que la main est aimantée vers le visage, et dès lors qu'elle touche le visage, qu'elle sera complètement collée.

Dans un moment, la main va être attirée vers le visage, et fortement aimantée vers celui-ci. La prochaine fois que je claque des doigts, elle sera irrésistiblement attirée vers le visage, et tu peux imaginer que l'on place un aimant ici (toucher le front) ***et un autre ici*** (toucher le dessus de la main).

Il ne vous reste plus qu'à claquer des doigts et admirer le résultat. Si la lévitation fonctionnait correctement dans l'étape 1, aucun problème ici pour cette suggestion. Quelques fois même, lorsque l'étape 1 n'est pas très convaincante, tentez l'étape 2 juste pour voir si l'image des aimants peut les aider à se plonger plus profondément dans l'expérience.



➤ La catalepsie de la main sur le visage



Dernière partie. Lorsque la main touche le visage, et même un peu avant déjà, on va suggérer qu'elle se colle littéralement sur ce dernier avec de la super glue surpuissante.

Lorsque la main touchera le visage, elle sera complètement collée, soudée, scellée avec de la super glue ultra forte entre cette main et ce visage. Au compte de 3, tu pourras essayer de la décoller, et tu pourras te surprendre à constater que plus tu essayes de la décoller, et moins tu y arrives. Et plus tu vas essayer de la décoller, et plus l'inconscient la collera davantage. Ou peut-être que tu n'auras simplement plus envie de la bouger, ou plus envie d'avoir envie. Dans tous les cas, la main restera parfaitement collée sur le visage. 1, la main se colle deux fois plus fortement. 2, la colle sèche et il est désormais impossible de la décoller. 3, tu peux essayer, et plus tu essayes plus la main se soude au visage davantage encore.

Vous pouvez tout à fait utiliser ce script mot à mot au début, puis petit à petit tentez d'employer vos propres mots.

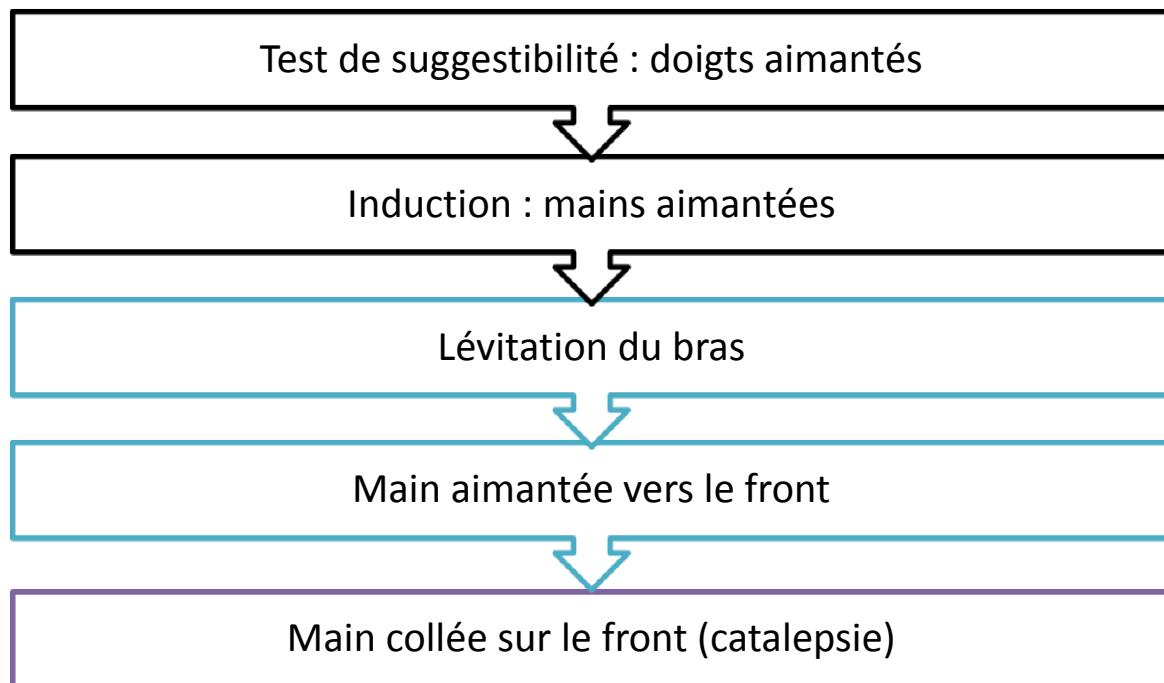
En général, si vous avez eu un succès avec les doigts aimantés, et la lévitation de bras jusqu'au visage, la seule raison d'échec possible est un manque d'intention de votre part. Soyez convaincant et convaincu ! Il peut y avoir des semi-réussites, où par exemple la personne finit par décoller sa main mais vous dira qu'elle a clairement senti une résistance très forte avant de pouvoir l'enlever. Pour vous, et pour elle, cela reste une victoire.



Souvenez-vous : « *Sometimes you win, sometimes you learn* ». Quelques fois on gagne, quelques fois on progresse. L'échec n'est que dans votre tête. Aux yeux de la personne hypnotisée il n'existe pas. Elle sera toujours enchantée d'avoir pu découvrir ne serait-ce que la sensation que ses doigts ou son bras bougeaient tout seul.

La routine est également disponible en vidéos sur la chaîne Youtube « Street Hypnose ».

➤ L'enchaînement des suggestions





3.3. Routine de démonstration

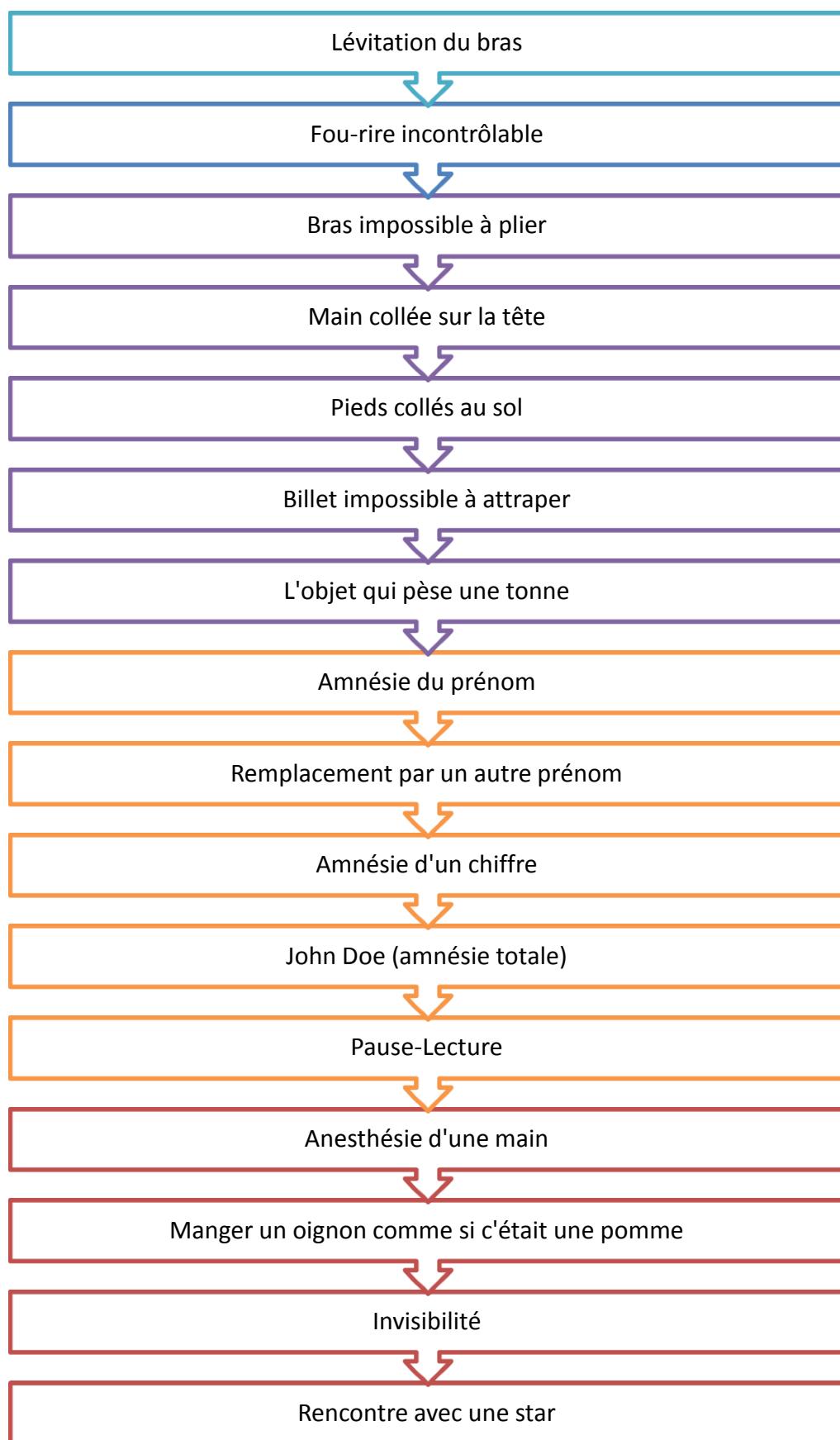
J'utilise cette routine (ou des routines très proches) dans le cadre de mes démonstrations d'hypnose en tout genre. Que ce soit dans la rue face à deux ou trois personnes, ou dans un grand bar devant plus de 100 personnes.

Elle débute après une induction classique, avec la personne totalement relâchée.

C'est un enchaînement de suggestions qui respectent le processus hypnotique (enchaînement des phénomènes hypnotiques selon leur niveau de complexité) et qui va permettre aux volontaires d'expérimenter une variété de phénomènes hypnotiques qui ne pourront pas les laisser complètement indifférents.

Sachez juste que peu importe les phénomènes hypnotiques utilisés ci-dessous, je l'accompagne toujours de suggestions positives, de bien-être, de relaxation profonde et agréable. Et surtout de rire ! Il n'y a rien de plus merveilleux qu'une personne sous hypnose qui rit de bon cœur et s'émerveille pendant toute la séance.

Aucune difficulté dans cette routine, aucune histoire non plus. Il s'agit juste de démontrer aux volontaires la puissance de leur imagination à travers des suggestions de plus en plus impressionnantes. Autant pour la personne hypnotisée que pour les spectateurs autour.





3.4. Obtenir une amnésie sans transe

L'hypnose sans transe est un domaine très vaste qui regorge de routines toutes plus originales et innovantes les unes que les autres. Je vais vous en présenter une que j'affectionne particulièrement, qui permet d'obtenir une amnésie très facilement.

Attention, il ne s'agit pas d'hypnose « cachée », pour la simple et bonne raison que l'on annonce très clairement nos intentions. L'objectif n'est pas d'hypnotiser de façon dissimulée.

L'hypnose sans transe trouve son intérêt dans des contextes funs, comme les soirées, ou dans la rue. L'objectif est de réaliser un maximum de phénomènes hypnotiques sans jamais réaliser ni induction ni approfondissement, des concepts qui font souvent peur aux gens.

En plus d'être incroyablement spectaculaire pour la personne qui le vit, l'hypnose sans transe possède deux avantages :

1. Le volontaire ne rentre pas dans un état hypnotique classique (par terre, ou tête tombante vers l'avant, avec le corps qui paraît « inanimé »)
2. Le volontaire a l'impression d'être dans un état parfaitement normal, lucide, et l'effet est encore plus saisissant pour lui.

Son seul inconvénient, c'est qu'elle est beaucoup moins impressionnante pour les spectateurs. Le côté spectaculaire de l'induction disparaît totalement.

➤ Test de suggestibilité : livres et ballons





La routine débute par un test de suggestibilité classique. Afin de faciliter la suite de la routine, j'ai choisi le test des livres et ballons. L'objectif est d'arriver très vite à réaliser des phénomènes hypnotiques impressionnants. Pour cela, il faut toujours garder en tête de fond une certaine progressivité. Ici, on cherche avec les livres et ballons à obtenir tout de suite une lévitation de bras. En l'occurrence, si seul le bras lourd descend, et que le bras supposé léger ne bouge pas d'un centimètre, je vous déconseille fortement de continuer la routine sans transe. Improvisez plutôt une routine classique avec induction pour laisser le temps à la personne de bien comprendre ce que vous attendez d'elle.

➤ 1^{ère} Catalepsie : carte de Calof



Si la personne répond bien aux livres et ballons, on rentre dans le vif du sujet avec la carte de Calof. L'objectif avec ce deuxième test de suggestibilité est d'obtenir un premier semblant de catalepsie, et se donner ainsi l'opportunité de rebondir et construire le processus hypnotique qui emmènera le volontaire de plus en plus loin dans les phénomènes hypnotiques.

➤ 2^{ème} Catalepsie : le bras impossible à plier

A ce moment là, notre volontaire se retrouve alors avec le bras tendu. Afin de rendre la routine fluide et cohérente, nous allons nous servir au maximum de cette position en suggérant que le bras devienne alors dur comme une barre de fer, impossible à plier. Petit à petit, la personne ressent des choses de plus en plus surprenantes. Lorsqu'elle ne peut plus plier son bras, on se rapproche d'une vraie catalepsie, solide et durable.

➤ 3^{ème} Catalepsie : la main collée sur la tête

Au moment où l'on suggère que le bras redevient tout mou, on s'en empare jusqu'à poser délicatement la paume de la main sur la tête.



1, 2, 3 – Le bras redevient tout mou maintenant. Sauf que cette main va se coller instantanément sur la tête en devenant une énorme ventouse impossible à décrocher tant que je ne te dirai pas le contraire. (Prendre la main et la poser sur la tête délicatement) **Hop ! Complètement soudée, scellée !**

Si tout a fonctionné jusque-là, la main va se coller quasi-instantanément sans aucun souci.

➤ Amnésie du prénom

C'est devenu l'une de mes routines favorites, grâce notamment à cet enchaînement catalepsie -> amnésie original et très efficace. De nombreux hypnotiseurs ont depuis adopté cette technique, y compris lors de leurs routines classiques, tellement cette suggestion est puissante.

Il s'agit de suggérer que la main, devenue une ventouse, va aspirer littéralement le prénom à l'extérieur de l'esprit. De telle sorte que la personne ne puisse plus s'en souvenir, avec cette sensation étrange d'avoir le mot sur le bout de la langue.

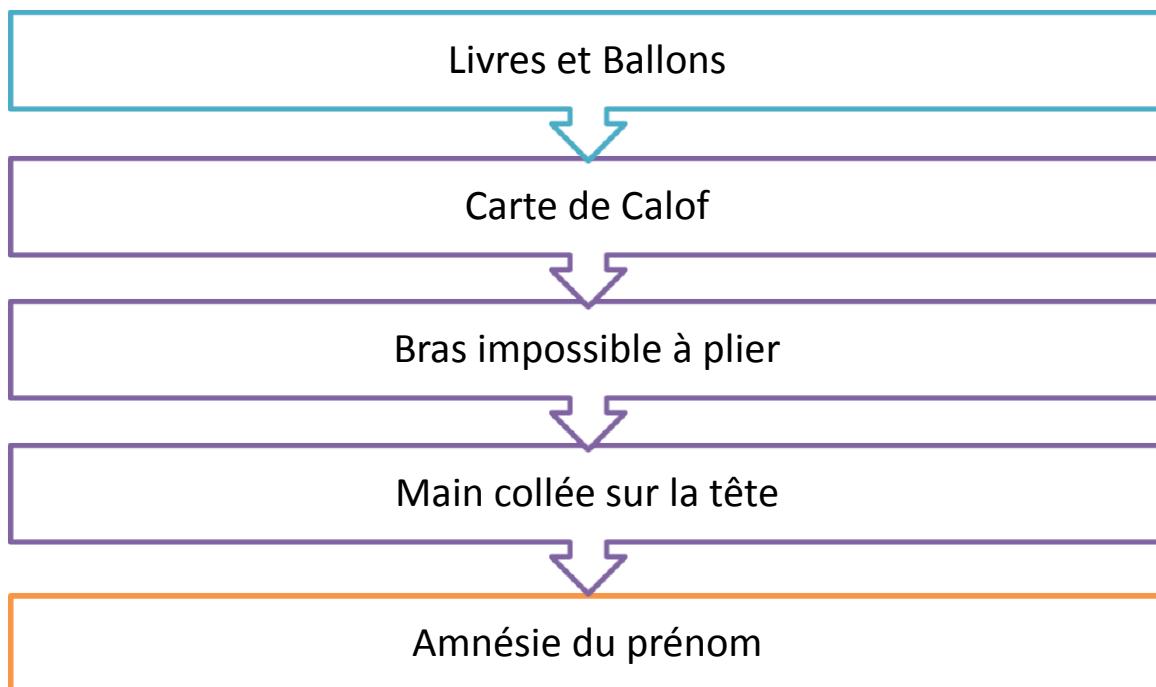
Imagine, juste sous cette ventouse (en parlant de la main collée), **ton prénom en toutes lettres. Hoche de la tête quand tu le vois bien. Super. Au compte de 3, lorsque je vais retirer d'un seul coup cette ventouse, ton prénom va être aspiré dans cette ventouse à l'extérieur de ton esprit. Tu pourras ensuite fermer le poing très fortement pour être sûr de bien conserver ton prénom enfermé dans la main. Tant que je ne te dirai pas le contraire, tu seras incapable de te souvenir de ce prénom. Comme s'il n'avait jamais existé, tu seras incapable de le prononcer avec cette sensation bizarre d'avoir le mot sur le bout de la langue, et que plus tu essayes de t'en souvenir et plus il s'en va quelque part où tu n'y as plus accès l'espace de ce petit jeu d'imagination. Prêt ? 1, 2, 3 !**

A ce moment là, on décolle la main rapidement, on fait fermer le poing, et en général à ce moment la personne ouvre soudainement les yeux. Si ce n'est pas le cas, demandez-lui d'ouvrir les yeux. Et après l'avoir distraite avec une question sur la pluie et le beau temps, demandez-lui comment elle s'appelle et admirez votre travail.

Félicitations, vous venez d'obtenir une amnésie sans induction ni approfondissement.



➤ L'enchaînement des suggestions





3.5. Routine(s) de la dernière chance

Cette routine utilise un ensemble de phénomènes physiologiques et d'astuces pour vous permettre de vous sortir d'une situation difficile... Et peut-être qu'ensuite, vous parviendrez à les faire réellement lâcher prise et rentrer dans ce monde imaginaire que vous leur proposez de vivre.

Quand vous sentez que les tests de suggestibilités ne passent pas bien du tout, et que vous sentez votre volontaire bloqué par la peur ou l'appréhension, vous vous devez de malgré tout tenter au moins une catalepsie. Et quand cette dernière échoue, soit vous avez d'autres volontaires à disposition et vous enchaînez sur l'un d'entre eux, soit... vous utilisez cette routine pour convaincre d'autres personnes autour de se prêter au jeu.

➤ La fausse main collée sur la tête

Vous tentez une catalepsie. Et c'est le drame. La personne n'arrive pas à se laisser prendre au jeu, à lâcher prise suffisamment, et c'est l'échec. Beaucoup vont paniquer, et donner l'impression qu'ils sont à l'origine de ce malheureux dénouement. Que nenni ! Il vaut mieux rester souriant, confiant, et donner une explication en apparence rationnelle, avant de rebondir.

Pas de problème. Ca ne marche pas sur tout le monde du premier coup. Peut-être que tu avais cette petite voix dans ta tête qui ne cessait de te répéter que tu allais pouvoir décoller cette main sans problème, n'est-ce pas ? (C'est toujours le cas, même quand la catalepsie fonctionne, donc vous ne prenez pas trop de risques en disant ça) ***Ne t'inquiète pas, c'est normal. C'est ce qu'on appelle l'esprit critique. Pour t'aider à lâcher prise un peu plus, on va refaire le même exercice sauf que cette fois ce sont tes amis autour qui vont essayer de décoller la main. Tu verras, ce sera impossible tellement elle sera complètement collée.***

Refaites la catalepsie, et demandez à la personne volontaire de jouer le jeu à fond et d'utiliser toutes ces forces pour empêcher quiconque de décrocher sa main de sa tête, en prétextant que c'est l'hypnose qui va lui donner toute cette force.



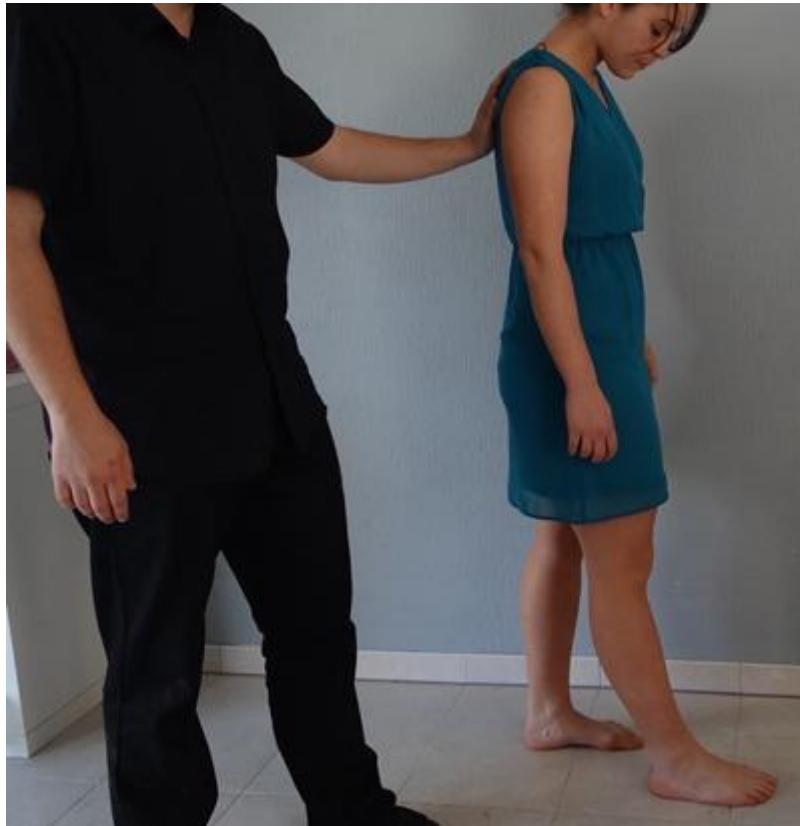
Personne n'arrivera à lui décoller cette main. C'est physiologique. Ils pourraient la soulever dans les airs en tirant sur son bras que la main resterait coller sur la tête.

Vous pouvez ainsi terminer la séance sur une note positive malgré le premier échec de la catalepsie.

➤ **Le faux pied collé par terre (James Tripp)**

James Tripp est un hypnotiseur célèbre pour son « *no fail protocol* », qui est un ensemble de techniques permettant de sortir de toutes les mauvaises situations. Et parmi celles-ci, une technique pour mettre toutes les chances de votre côté lors d'une catalepsie d'un pied collé au sol.

L'idée est simple : convaincre la personne que la catalepsie a cette fois-ci bien fonctionné.



Sur la photo ci-dessus, il y a nombre de détails très importants :

Le pied que l'on va suggérer collé au sol est posé devant. Lorsque l'on demande à la personne de mettre ce pied en avant, on accompagne cette suggestion d'une autre pour être sûr que la personne mettra bien tout son poids sur cette jambe là.

Je vais te demander de mettre un pied en avant, comme ceci. (Montrez la position attendue) ***Super, maintenant, fixe un point très attentivement sur ce pied.***

Testez vous-même, pour fixer un point votre tête va se pencher vers l'avant et votre poids va se répartir davantage sur le pied devant vous.

Tu vas maintenant imaginer que le pied se colle complètement et que cette jambe pèse des tonnes.

Et pendant que vous suggérez de nouveau le pied qui se colle au sol, vous allez poser délicatement votre main au niveau de son omoplate, comme sur la photo ci-dessous. Avec cette main, vous allez ni plus ni moins empêcher (de façon très subtile vous allez voir) que la personne ne puisse faire l'effort de déporter son poids vers l'arrière pour soulever son pied. Vous vous demandez sûrement comment on peut retenir la personne sans qu'elle ne se rende compte que c'est à cause de notre main qu'elle ne peut plus bouger. C'est très simple. Il s'agit d'exercer une pression avec la main qui n'est pas d'avant en arrière, mais de bas en haut. Ainsi, en exerçant une pression avec la main vers le haut, on empêche la personne de reculer sans qu'elle se rende compte



de quoi que ce soit. Et ne me croyez pas sur parole, faites le test sur un ami, et entraînez-vous jusqu'à qu'il ne sente plus du tout la pression de votre main lorsque vous le retenez en position « vers l'avant » afin qu'il ne puisse pas décoller son pied.

☛ L'enchaînement des suggestions

Main collée sur la tête (échec)



Fausse main collée sur la tête

Ou

Pied collé au sol (échec)



Faux pied collé au sol



3.6. Intemporel

Le dernier spectacle de Messmer (un célèbre hypnotiseur canadien) que j'ai vu était intitulé « Intemporel ». Et il fait voyager les volontaires d'un soir dans de folles aventures, de la préhistoire jusqu'à nos jours. Et en deuxième partie de spectacle, c'est un rétrospectif cinéma qui est proposé, avec entre autre Top Gun, Rocky et E.T. pour ne citer que ces grands classiques.

En allant voir son spectacle, j'ai eu l'idée de cette routine qui utilise le temps comme essence et élément commun à toutes les suggestions.

L'idée n'est pas de faire de vous de grands hypnotiseurs de spectacle. Je souhaite juste vous proposer une routine qui s'inspire d'un thème que j'ai particulièrement apprécié.

Cette routine démarre après une induction et l'approfondissement qui va avec. Elle fonctionnera évidemment beaucoup mieux sur des somnambulistes, qui vivront vraiment à la première personne toutes les aventures proposées ci-dessous. Cette routine implique des émotions assez dures, et je vous recommande fortement de le préciser au volontaire avant de commencer. Vous pouvez lui annoncer que l'histoire dans laquelle il va se projeter aura tendance à lui provoquer quelques sensations fortes, et qu'il doit se sentir prêt et l'accepter pleinement pour que les suggestions soient totalement efficaces.

➤ Rêver

Cette première étape permet de rapidement poser le contexte en faisant visualiser la scène à la personne hypnotisée.

Tout d'un coup, te voici transporté deux millions d'années en arrière, à l'époque où les premiers hommes préhistoriques ont fait leur apparition sur notre planète Terre. Tu es parmi eux, tu vis comme eux. Tu es à ta place, là où tu es supposé être. Il y a du monde autour de toi. Une tribu, un village, peu importe. Laisse-toi glisser dans ce monde... Et puis tu te décides à aller chasser le gibier pour nourrir ta famille.

➤ Catalepsie

L'objectif est d'obtenir rapidement une première catalepsie, afin de valider la transe et pouvoir continuer plus sereinement.

Soudain, au milieu de nulle part, sans que tu aies le temps de faire quoi que ce soit, ils t'ont repéré et ils t'encerclent de tous les côtés. Une tribu adverse, des ennemis. Afin de ne pas les effrayer et pour qu'ils ne te fassent aucun mal, tu te laisses attraper et ils finissent par te mettre



dans une cage tellement petite que tu ne peux absolument plus bouger. L'ensemble de ton corps peut s'immobiliser complètement et rester paralysé. Et ce rêve, petit à petit, va prendre le pas sur la réalité, parce que faire travailler ton imagination peut te permettre d'avoir un impact sur ton corps dans notre réalité actuelle. Au compte de trois, tu pourras essayer de bouger ton bras droit, et tu constateras par toi-même à quel point il ne répond tout simplement plus, totalement paralysé, bloqué par les parois de la cage. Essaie de ressentir ce petit bug à l'intérieur de toi, qui fait que tu peux ne même plus avoir envie de le bouger, ou plus la force.

Petit à petit, on va amener le volontaire à créer un lien entre le rêve et la réalité.

➤ Changement d'émotion

On continue à grimper l'échelle des phénomènes hypnotiques.

Cette situation commence à t'effrayer au plus haut point. Et ce que tu vas ressentir maintenant, au plus profond de toi, c'est de la peur. Ce frisson qui t'envahit sans que tu puisses faire quoi que ce soit. « Qu'est ce qu'ils vont faire de moi ? ! ». Ton esprit peut même te jouer un petit tour et te laisser penser que tu as vraiment été emprisonné par tous ces hommes préhistoriques, nerveux et surtout dangereux. Sens cette émotion incontrôlable s'emparer de tout ton être, de la tête aux pieds. La peur qui s'installe de plus en plus fortement, de plus en plus intensément. Tu te retrouves alors en plein milieu d'un film à suspens.

➤ Amnésie

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu auras absolument tout oublié de ta vie actuelle, et il ne te restera en mémoire que les images que tu as vu pendant la transe. Tu auras simplement l'impression d'avoir été téléporté depuis cette cage jusqu'ici. Tu te sentiras complètement perdu, tu ne reconnaîtras aucun des éléments qui se trouvent dans ton environnement. Téléphones portables, écrans, goudron, bâtiments... Tout ça te sera complètement inconnu. Prépare-toi à vivre l'expérience la plus étrange que tu aies vécu jusqu'à aujourd'hui.

Cette suggestion peut être vécue difficilement. Une fois que vous faites ouvrir les yeux, pensez à rassurer la personne si elle semble complètement paniquée et perdue. Le but n'est pas non plus de la traumatiser, tout au plus de lui faire vivre une expérience unique, avec un peu de sensations fortes.



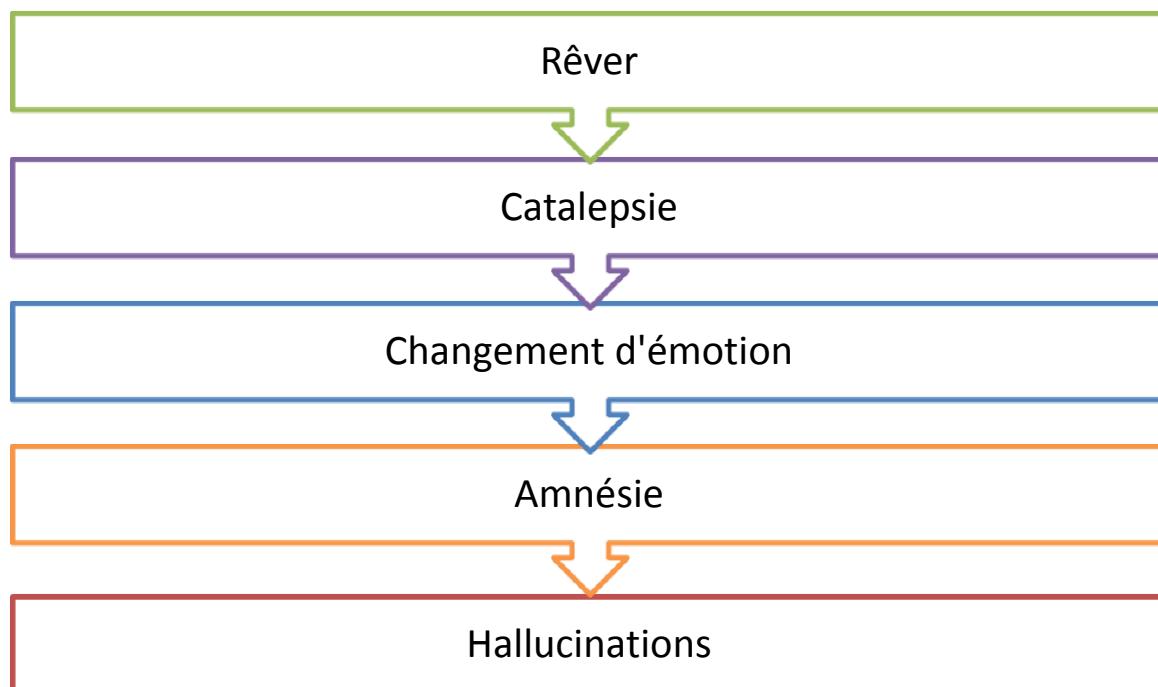
➤ Hallucinations

Cette suggestion reprend l'idée des « retrouvailles » additionnée avec une hallucination positive. Un vrai régal pour la personne hypnotisée.

Ferme les yeux maintenant. Très bien. Et quand tu les rouvriras, ta femme, tout droit venue de la préhistoire, sera juste là, sous tes yeux. (Idéalement, on va demander à une personne spectatrice de « jouer » le rôle de cette femme. Sinon, on peut la suggérer totalement imaginaire, mais c'est du coup beaucoup moins drôle) **Tu ne chercheras même pas à comprendre pourquoi elle est là, ni comment elle a réussi à te rejoindre, tu n'auras qu'une envie : la prendre dans tes bras après toutes ces frayeurs que tu as pu vivre ces quelques dernières minutes. Tout le stress et les angoisses s'en iront instantanément au moment même où tu la verras. Son simple sourire te rendra le plus heureux du monde.**

Vous l'avez je pense compris maintenant. L'intérêt de cette routine est de créer un climat tendu du début jusqu'à la fin, pour que le relâchement et la joie soient d'autant plus forts ensuite. C'est parce qu'on a déjà été triste que l'on apprécie autant les moments de joie. Cette routine l'illustre parfaitement.

➤ L'enchaînement des suggestions





3.7. Routine de relaxation

Cette routine va vous permettre d'emmener votre volontaire dans une relaxation profonde et agréable. La particularité de cette routine, c'est qu'elle est à la fois très douce et très rapide. Quitte à avoir comme objectif de détendre au maximum une personne, autant éviter tout choc ou rupture de pattern.

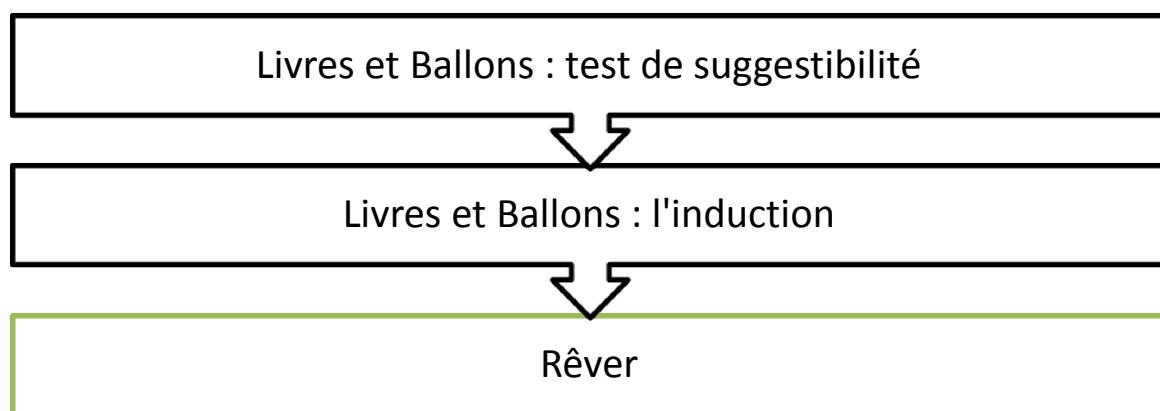
Nous allons donc commencer la séance par le test de suggestibilité des livres et ballons. Puis, naturellement, l'induction des livres et ballons s'impose comme la solution idéale pour amener une profonde relaxation en quelques minutes seulement.

Enfin, nous allons proposer à notre volontaire de voyager à travers son imagination dans des aventures positives et passionnantes.

Et chaque détail que tu observes en imagination, chaque ressenti, chaque son que tu entends, te permet d'aller toujours plus loin dans cette expérience agréable. Et plus tu vas faire travailler ton imagination, et plus la relaxation et la détente s'approfondiront de manière quasiment illimitée. Profite de tout ce qui est bon pour toi.

La suite dépend uniquement de vous. Et de votre volontaire. Vous pouvez par exemple demander avant la séance s'il aimerait particulièrement se rendre dans un endroit qu'il n'a pour l'instant vu qu'en carte postale. A travers l'imagination, même si les détails sont créés de toute pièce par son inconscient, il aura lui presque l'impression d'y être. Cette sensation d'apaisement, de confort, de bien-être, vaut largement le détour.

➤ L'enchaînement des suggestions





3.8. L'érotisme revisité par l'hypnose

J'en parle sur le site Street Hypnose, l'hypnose érotique est un atout indéniable pour n'importe quel couple dont les protagonistes arrivent à lâcher prise suffisamment pour vivre des hallucinations hypnotiques. A partir de là, tout devient possible. TOUT, sans tabous et sans réserves. Un orgasme n'est finalement qu'une suggestion parmi tant d'autres, le simple résultat de notre propre imagination. Si nous sommes capables de nous anesthésier et nous enlever toute forme de douleur, nous sommes aussi capables de nous provoquer les plus forts orgasmes sans même le moindre contact physique.

Je déconseille **très fortement** d'utiliser cette routine dans la rue. Une personne pourrait accepter de jouer le jeu, et finir par le regretter ensuite et vous en tenir pour responsable. Pire, vous pourriez recevoir en pleine figure la colère et la jalousie d'un conjoint peu compréhensif (ce qui serait - à mon avis - parfaitement normal).

La sexualité est un sujet très tabou, et même si ce n'est que de l'imagination, il est presque normal que tout le monde ne le voie pas de cet œil là.

Si vous êtes célibataires : dans une soirée entre ami(e)s, pourquoi pas tant que vous êtes sûr que la personne hypnotisée est d'accord et ne vous en tiendra pas rigueur ensuite.

Si vous êtes en couple, cette routine est à tester absolument !

➤ Préparation OBLIGATOIRE

L'orgasme hypnotique nécessite un lâcher prise complet. C'est, selon moi, l'une des suggestions les plus complexes à réaliser. Parce qu'il faut non seulement l'accord de la personne hypnotisée, mais également sa confiance. Il faut préparer la séance en amont pour être sûr que la suggestion passera et aura le résultat escompté. Il s'agit de préparer les bons ancrages, et de conditionner son partenaire à retourner rapidement en transe hypnotique pour pouvoir utiliser la suggestion de l'orgasme hypnotique sur une simple association d'idées. Exemple très simple : le fait de caresser la partie intime de votre partenaire peut déclencher l'orgasme hypnotique.

En d'autres termes, la préparation dont je parle, c'est simplement de vous assurer que votre partenaire peut vivre des hallucinations diverses et variées. A vous de suivre l'une des routines présentées précédemment pour y parvenir.

Ensuite, une fois que c'est fait, il faut que vous compreniez qu'il n'y a même plus besoin d'utiliser d'inductions. Lorsque votre partenaire a acquis et compris les mécanismes des différents phénomènes hypnotiques, il ou elle peut les revivre à volonté en parfait état de veille... Y compris pendant un rapport sexuel donc.



➤ Rêver

En théorie, une fois que votre partenaire n'est qu'à une suggestion de vivre l'orgasme hypnotique, rien de compliqué. Néanmoins, je vous propose une piste pour petit à petit mettre votre partenaire dans le bon état d'esprit.

Le but premier étant bien évidemment de donner envie à votre **partenaire** d'avoir cet orgasme, (j'enlève le mot « volontaire », étant donné que l'on rentre pour moi dans des suggestions plutôt intimes). Pour ce faire, vous allez dans un premier temps l'emmener dans une situation agréable, pour l'aider à se détendre et à se laisser emporter dans cette nouvelle réalité sensuelle. Et de la même manière que vous devez mettre un maximum d'intention lorsque vous essayez de coller une main sur la table, il faut que vous mettiez un maximum de tension sexuelle dans votre voix. Qu'elle soit la plus suave et sensuelle possible.

Tu vas maintenant te laisser doucement transporter dans un paysage montagneux fabuleux, avec une cascade magnifique et juste en-dessous un lac dans lequel tu es en train de nager paisiblement... Nue... Imagine-toi en train de nager dans cette eau bleue ciel, sentir l'eau venir chatouiller l'ensemble de ce corps. La température de l'eau, idéale, exactement comme tu l'aimes. Et ce soleil qui vient agréablement réchauffer ton visage. Un tableau idyllique, parfait pour te laisser glisser doucement dans cette atmosphère à la fois paradisiaque et sensuelle.

➤ Changement d'émotion

Petit à petit, nous allons faire glisser la personne dans un état émotif différent, plus en adéquation encore avec l'érotisme et la sensualité.

Tout ce monde autour de toi va prendre vie de plus en plus, à mesure que tu t'imprènes de tous les détails. Vois tout ce qu'il y a à voir, écoute tout ce qu'il y a à entendre, et ressens tout ce qu'il y a à ressentir. Et plus tu vas vivre ce rêve à la première personne, et plus ce rêve va devenir... réel. Tellement réel que tu vas commencer d'ores et déjà à ressentir ce courant de bien-être circuler à l'intérieur de toi, de la tête aux pieds. Et chaque vague, des pieds à la tête, de la tête aux pieds, peut intensifier et accentuer son effet. Ce courant de bien-être va devenir plus fort, plus sensuel aussi, comme s'il s'attardait dans les parties de ton corps qui te procurent maintenant le plus de plaisir.

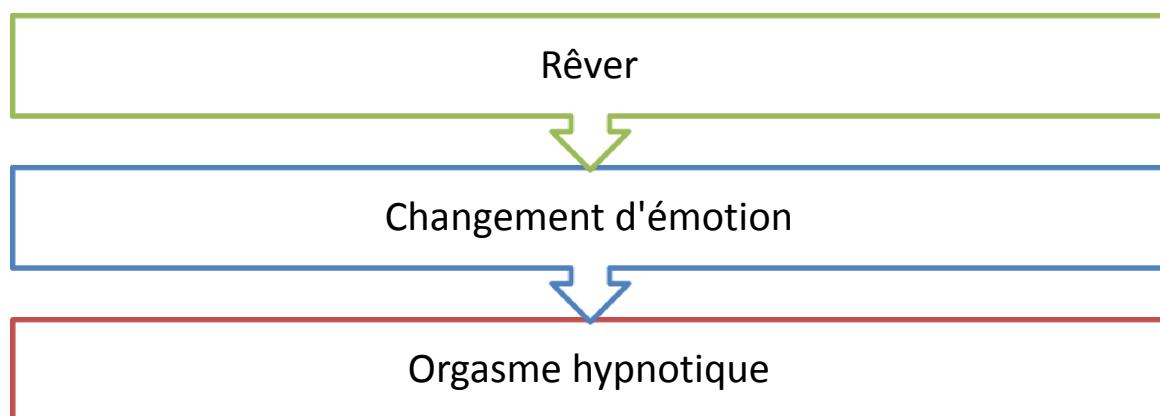
Petit à petit, vous allez faire monter le plaisir. Avec cette routine, il faut travailler les images, les métaphores. Il faut rester le plus vague possible, et privilégier le sensuel au sexuel.



➤ Orgasme hypnotique

Peu importe la manière avec laquelle vous faites finalement exploser l'orgasme, l'important est de faire monter le thermomètre progressivement. Chez une personne très réceptive, vous pourriez lui faire avoir un orgasme hypnotique en un claquement de doigt. Mais ce serait beaucoup moins torride, et pour vous, et pour votre partenaire.

➤ L'enchaînement des suggestions





3.9. Hypnotiser par Skype (ou par Téléphone)

Il est possible d'hypnotiser uniquement avec la voix, sans même avoir besoin de toucher la personne ni même de la voir. Néanmoins, il faut évidemment adapter sa façon de faire pour qu'elle corresponde à ce contexte bien particulier. Je vous propose donc une routine adaptée qui ne nécessite ni contact visuel, ni contact tout court.

Je la recommande fortement pour vos amis sur Internet que vous ne voyez jamais dans la vraie vie, ou pour une personne que vous avez déjà hypnotisée et qui se trouve être temporairement éloignée géographiquement de vous.

La séance par Skype ou par téléphone doit commencer par quelques fusibles très importants. Ils permettent de conserver une sécurité à toute épreuve, au cas où la séance devrait être interrompue inopinément.

1. Coupure de connexion : *si à tout moment notre connexion est interrompue, et pour quelque raison que ce soit, tu retrouveras instantanément ton état parfaitement normal. Il te suffira d'ouvrir les yeux pour te sentir plein d'énergie et parfaitement alerte.*
2. Prévention des chutes : *peu importe la profondeur de la transe, tu resteras toujours bien assis ou bien allongé à l'endroit où tu te trouves. Aussi profonde soit l'expérience que tu vas vivre, le corps lui restera parfaitement stable pour t'éviter toute chute inutile.*

Comme il y a certains tests ou inductions qui nécessitent d'obtenir quelques retours sur la situation en cours, vous allez introduire des codes particuliers avec votre volontaire pour rester maître de ce qu'il se passe. Par exemple, pour l'exercice des mains aimantées, vous pouvez insister pour que la personne vous dise « Ok » lorsque ses mains se touchent, afin de pouvoir rebondir rapidement.

➤ Tests de suggestibilité

Classiques. Doigts aimantés, puis mains aimantées, en rajoutant le fait qu'ils doivent absolument vous signaler lorsque les doigts ou les mains finissent par se toucher.

➤ Induction

J'utilise personnellement l'induction de la main aimantée vers le visage. Classique également, et très performant. Cette induction ne nécessite aucun contact avec la personne et bénéficie de son effet maximal même uniquement avec l'accompagnement par la voix. Il faut juste demander à la personne hypnotisée de prévenir lorsque la main touchera le visage, pour que vous puissiez de suite enchaîner sur l'approfondissement.



Tu vas placer une main, droite ou gauche peu importe, à 20 centimètres environ de ton visage, à hauteur des yeux, la paume de la main vers toi. Lorsque c'est fait, tu vas prendre une grande respiration et commencer à fixer un point très attentivement. Ne le lâche plus des yeux. Imagine sa forme... sa taille... sa couleur. Et plus tu vas te concentrer sur ce point, et plus cette main va être attirée vers ce visage. Deux fois plus vite, deux fois plus fortement. Et quand elle touchera une partie de ce visage, tu me diras « Ok » avant de te laisser glisser dans un état de profonde relaxation et de détente. Comme si tu plongeais à l'intérieur de toi très profondément. Tu pourras continuer de parler normalement, sans même avoir besoin de ressortir de cet état.

➤ **Approfondissement**

Dans ce contexte bien particulier, j'essaie davantage d'approfondir mentalement que physiquement. L'objectif est bien entendu d'éviter les éventuelles chutes, les réveils difficiles, tout en accentuant le phénomène de dissociation. Je veux que la personne soit centrée sur ses ressentis, et sur ma voix qui l'accompagne.

Ce bien-être que tu ressens, tu peux l'accentuer de plus en plus afin de renforcer la relaxation, à la fois physique et mentale, qui va te plonger dans une expérience merveilleuse et très agréable. Plus que physique, j'aimerais que cette relaxation soit mentale. Que tu te concentres presqu'exclusivement sur ce qu'il se passe dans ton esprit. Et tu pourras constater par toi-même qu'après chacune de tes respirations, le vide se formera de plus en plus. Jusqu'à que tout disparaisse, et qu'il ne reste plus que ce bien-être généralisé et le son de ma voix pour t'accompagner. Lorsque tout a disparu, tu pourras simplement me dire « Ok » pour me le faire savoir. Ce sera le signe que tu es prêt à laisser ton inconscient s'exprimer dans des petits jeux d'imagination de plus en plus impressionnant.

Si la personne tarde un peu à répondre « Ok », n'hésitez pas à rassurer.

Prend tout le temps nécessaire afin de laisser tout disparaître. Et peu importe que cela prenne 5 secondes ou 10. L'important c'est que tu sentes cette relaxation s'emparer de tout ton être pour te mettre à l'abri de toute pensée parasite. Est-ce que tout a disparu ?

➤ **Catalepsie**

Dans la plupart des cas, vous pouvez facilement réaliser une main collée sur une table, sur un bureau ou même sur un lit. C'est une suggestion que vous pourriez réaliser bien souvent complètement à froid tellement elle fonctionne bien. Avec tout le préparatif effectué avant, il n'y a aucune raison qu'elle échoue.



Elle se divise en plusieurs étapes importantes, qui permettent petit à petit de construire une réelle et solide catalepsie.

Tu vas poser ta main sur le bureau, en prenant bien soin que chaque partie de cette main rentre bien en contact avec le bureau. Lorsque c'est fait, tu vas imaginer que cette main se colle de plus en plus avec de la super glue entre celle-ci et le bureau. Déjà, tu peux peut-être ressentir qu'elle devient un peu plus lourde, plus pesante. Avec un ressenti un peu différent de d'habitude.

D'après toi, quelle partie de la main est la plus collée au bureau pour l'instant ? La paume de la main ou plutôt le bout des doigts ?

Cette question en apparence anodine est d'une redoutable efficacité. Ne vous méprenez pas, nous ne cherchons pas à réellement savoir si une partie est plus collée qu'une autre. Nous voulons simplement que la personne accepte inconsciemment qu'une partie de sa main est déjà collée. Peu importe que la personne réponde la paume ou les doigts.

Très bien, tu ressens donc la paume (ou les doigts) comme étant bien plus collée. Imagines maintenant que tu transfères toute la puissance de l'attraction de la paume de la main au bureau jusqu'aux bouts des doigts. Et constate par toi-même à quel point les doigts à leur tour se collent au moins aussi fortement, si ce n'est plus encore. Tu as ressenti comme ils se sont eux aussi collés d'un seul coup ?

Si la personne répond oui, vous pouvez enchaîner sur une suggestion de challenge les yeux fermés.

Très bien, je vais compter jusqu'à 3, et tu pourras ensuite essayer de lever cette main. Et bizarrement, sans savoir pourquoi, ce sera pour toi impossible de décoller cette main. Plus tu vas essayer, et plus elle va se coller encore plus fortement. Et plus tu vas essayer, et plus une force imaginaire va résister et t'empêcher de la soulever. 1, deux fois plus fortement collée au bureau. 2, 3 elle est complètement soudée, scellée. Essaye de la décoller, c'est impossible. Plus tu essayes, et moins tu y arrives !

Si la personne avait répondu non à la question précédente, je vous recommande une catalepsie un peu plus légère.

Pas de problème, tu te débrouilles très bien. Essaie d'imaginer cette sensation que si tu le voulais vraiment, tu pourrais décoller cette main mais que tu n'en as juste plus envie. Ou plus envie d'avoir envie. Visualise toutes ces forces qui t'abandonnent le temps de cette expérience amusante. Au compte de trois, tu pourras essayer de tester cette main, et tu te rendras compte à quel point il te sera difficile de

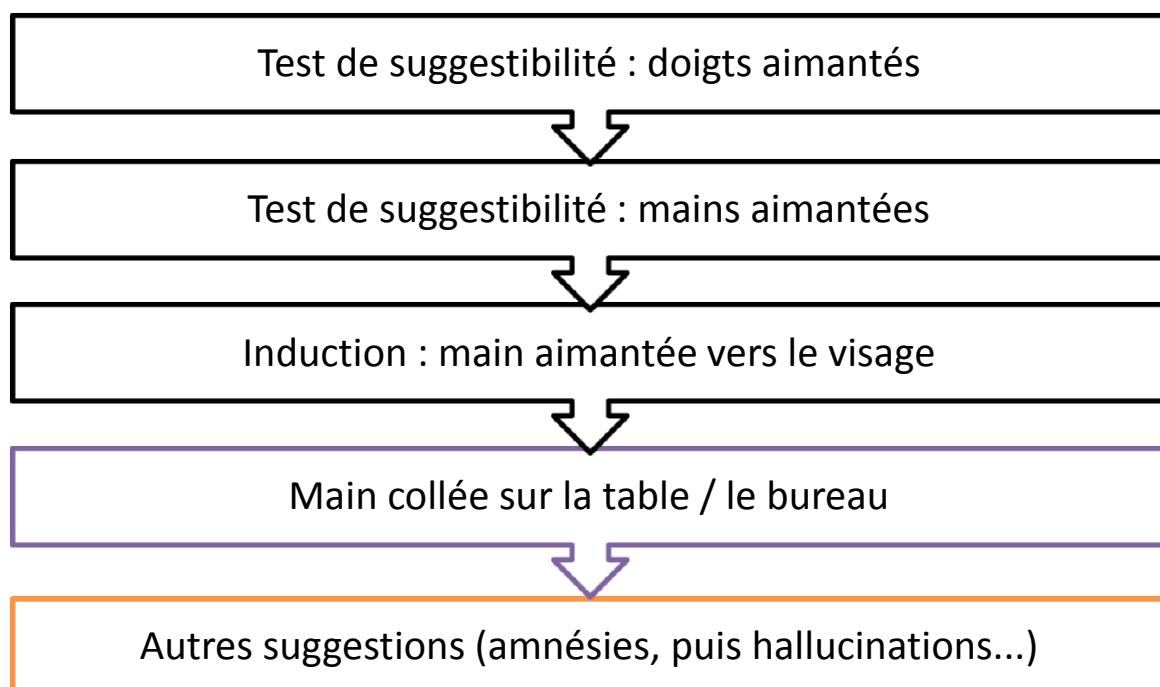


simplement vouloir la décoller, et elle restera parfaitement immobile dans cette position. 1, deux fois plus fortement collée, 2, 3 complètement soudée, scellée.

Si la personne vous confirme qu'elle a l'impression de ne pas avoir envie de la bouger, félicitez-là et continuez jusqu'à obtenir une main collée plus franche, où la personne n'arrive vraiment pas à la décoller. Si vous y arrivez, vous pouvez passer à l'amnésie. Sinon, il vaut mieux jongler sur les phénomènes idéomoteurs et de catalepsie comme les lévitations de bras, les membres collés, les objets qui deviennent lourds, etc.

Les suggestions suivantes (amnésie, hallucinations) n'ayant à la base pas besoin d'un contact particulier pour être réalisées, vous avez déjà fait le plus difficile. Le reste n'est que suite de suggestions et approfondissements.

➤ L'enchaînement des suggestions





3.10. Hypnose et magie

L'objectif est de montrer que l'hypnose et la magie peuvent très bien se mélanger et produire des effets fascinants à la fois pour les spectateurs et pour la personne hypnotisée.

J'ai choisi de vous présenter une routine inspirée de James Brown, qui reprend les techniques d'hypnose en les accompagnants de quelques techniques de magie des cartes qui auront pour rôle principal d'assurer vos arrières en cas d'échec des suggestions hypnotiques. Quels que soient les résultats obtenus avec l'hypnose, réussite ou échec, les quelques astuces que je vais vous présenter vous assureront de toujours avoir le dernier mot.

Il vous faut absolument un jeu de cartes classique avant de commencer. Et vous avez besoin d'apprendre UNE technique de magie. Une seule. La levée double.

➤ Comment fonctionne une levée double ?

C'est à la fois très simple et très complexe. L'objectif est de récupérer les deux premières cartes d'un paquet en donnant l'impression de n'en prendre qu'une.



Ainsi, en montrant quelle carte vous venez de prendre, vous montrez en réalité la seconde carte du paquet.



Je vous invite à chercher sur Internet des ressources pour apprendre à réaliser une bonne levée double. Et puis, comme le reste, il n'y a pas de secrets. Il faut s'entraîner jusqu'à que le mouvement devienne bien fluide.

☛ 1ère Catalepsie : carte de Calof

Disposant de parachutes dorés vous assurant qu'aucun échec n'est possible, vous pouvez sans aucun problème commencer à froid avec une catalepsie. James Brown commence même directement avec une amnésie, ce que je ne vous recommande pas malgré tout.

Vous allez réaliser dans un premier temps une levée double et montrer de quelle carte il s'agit au volontaire (qui verra en fait la seconde carte), puis vous allez remettre les deux cartes sur le paquet et expliquer qu'il doit absolument se souvenir de cette carte. Ensuite, vous prenez la première carte du paquet (sans levée double) et vous la montrez aux spectateurs. Enfin, vous positionnez la carte comme dans le test de la carte de Calof, tout en gardant la carte face cachée cette fois-ci pour que le volontaire ne puisse voir que le dos de la carte.



Pour ceux qui manipulent déjà très bien les cartes, vous n'avez absolument pas besoin d'utiliser la technique de la levée double. Vous pouvez très bien réaliser un switch de cartes, en montrant la première carte du paquet au volontaire, puis en revenant rapidement sur le paquet, remettre la carte sur le dessus et prendre discrètement la carte juste en dessous pour la montrer au volontaire. L'objectif reste le même, que les spectateurs et le volontaire ne voient pas la même carte.

Fixe un point très attentivement sur cette carte. N'importe lequel, et ne le lâche plus des yeux. Très bien. Maintenant, tu vas répéter en boucle dans ta tête « je vais oublier cette carte, je vais oublier cette carte » tant que je ne te dis pas le contraire. Tu as certainement déjà eu cette sensation d'un rêve qui s'en va de plus en plus le matin au réveil. Et plus tu essayes de t'en souvenir, plus le rêve part complètement. Au final, t'en



as plus qu'une idée vague et floue. Et étrangement, sans que tu ne saches pourquoi, cette sensation va te revenir maintenant, et c'est cette carte que tu vas oublier complètement. Elle s'en va complètement, elle disparaît de ta mémoire. Impossible de te souvenir de cette carte. Et pour te le prouver, au compte de trois tes doigts seront complètement collés à cette carte. Soudés, scellés, impossible de les décrocher. 1 – les doigts se collent totalement avec de la colle ultra forte entre les doigts et la carte. 2 – complètement collés. 3 – essaye de lâcher la carte, c'est impossible. Plus tu essayes, moins tu y arrives.

➤ Amnésie de la carte

Si la personne lâche la carte, prenez la rapidement dans votre main (face cachée) et dites :

En fait, tout le long, mon objectif était de te faire oublier cette carte. Essaye de te souvenir de la carte que je t'ai montrée au début, et elle s'en va de plus en plus. Totalement partie. Plus tu essayes de t'en souvenir et plus elle s'en va. Essaie de ressentir ce bug dans ton esprit.

Si elle se souvient effectivement de la carte (décidément, pas de chance !), vous pouvez retourner la carte et lui montrer qu'il ne s'agit en aucun cas de la carte dont elle se souvenait. De quoi lui mettre le doute à l'esprit, inévitablement. Surtout que si la personne interroge les spectateurs autour, ils lui affirmeront que votre carte était bien celle qui était au bout de son bras tout au long de ce petit jeu, et non celle dont il pensait se souvenir.

Si la catalepsie a fonctionné, et que les doigts sont restés collés à la carte, enchaînez directement sur l'amnésie. Et là encore, vous en ressortirez forcément gagnant. Soit la personne oublie vraiment la carte (et ce sera fort probable vu qu'elle sera déjà décontenancée par la catalepsie), soit elle pense se souvenir de sa carte, et vous lui montrez que la carte collée entre ses doigts n'est pas du tout celle là.

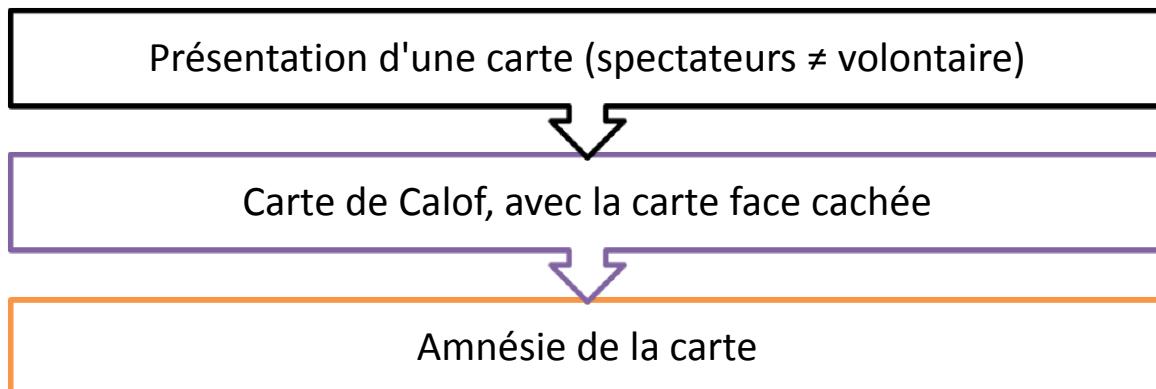
Maintenant que tes doigts sont totalement collés à la carte, il n'y a plus qu'un moyen de les décoller, c'est d'oublier de quelle carte il s'agit. Et ce n'est pas pour rien si tu répétais en boucle dans ta tête « je vais oublier cette carte » tout à l'heure. Ton inconscient a accepté la suggestion, et tes doigts se décolleront seulement lorsque ton inconscient sera persuadé que tu as définitivement oublié ta carte. Comme ce rêve le matin au réveil qui s'en va de plus en plus loin à mesure que tu essayes de te souvenir des moindres détails.

Dès que la carte se décolle des doigts, récupérez-là avant qu'il ne puisse la voir, et demandez lui d'essayer de se souvenir de quelle carte il s'agit.

Si vous obtenez l'amnésie, félicitations ! Sinon, la personne encore une fois sera décontenancée face à la carte qu'elle va finalement apercevoir entre ses doigts.



➤ L'enchaînement des suggestions





3.11. Pilier de bar

Comment hypnotiser dans un bar (bruyant) ? Rien de plus simple. Servez-vous de l'environnement typique d'un bar. Tabourets, tables, verres. Rien qu'avec ces trois éléments, vous pouvez rendre une séance d'hypnose totalement improvisée, passionnante et ludique.

Cette routine débute après l'induction, avec la personne dans un état relâché et détendu.

➤ Catalepsie : main collée sur la table

Tout en conservant la personne dans un état de relaxation profond et agréable, vous allez poursuivre avec une main collée sur la table. Je vous propose une version revisitée de James Tripp qui amène la catalepsie de façon très douce et progressive. Vous pouvez également la réaliser sans induction, si vous êtes un minimum confiant après les tests de suggestibilité. C'est même encore plus impressionnant.

Concentre-toi sur tous les contacts entre cette main et la table. Du poignet jusqu'au bout des doigts. Imagine maintenant que cette main se colle à cette table avec de la super glue ultra puissante. Ou peut-être grâce à une énorme ventouse impossible à décrocher de la table. Et plus tu vas te concentrer sur cette main et les ressentis qui y sont liés, et plus cette main va se souder de plus en plus à la table.

Le début est très classique. L'astuce réside ensuite dans le fait de demander à la personne si elle a l'impression que ce sont plutôt les doigts ou la paume de la main qui sont davantage collés.

D'après toi, en prêtant attention à tous les points de contacts entre cette main et la table, quelles sont les parties les plus fortement collées pour l'instant ? Plutôt les doigts ou la paume de la main ?

Et peu importe la réponse, on demande à la personne d'imaginer que l'énergie ressentie dans la partie la plus collée se transfère dans l'autre pour renforcer la suggestion première : que la main entière se colle.

Très bien, imagine donc que toute l'énergie, toute la force que tu ressens sous les doigts, se transfèrent petit à petit jusqu'à la paume de la main. Dans un petit moment, et peut-être est-ce déjà le cas, tu ressentiras cette main entière complètement collée sur la table. A tel point qu'au compte de 3, tu seras incapable de la décoller. Plus tu essaieras de la soulever, et plus elle restera dans cette exacte position, totalement immobile, soudée à la table. Tu verras, tu n'auras simplement plus envie de la bouger, ou plus la force. 1 – la main se colle,



2 – fois plus fortement, 3. Essaye, et plus tu essayes, et moins tu y arrives.

Afin d'approfondir la transe, nous allons utiliser le principe du fractionnement. A savoir faire rouvrir les yeux, puis les faire refermer en suggérant d'aller encore plus loin dans cette expérience.

Au compte de 3, tu pourras ouvrir les yeux et constater que ta main est encore deux fois plus fortement collée. Et la prochaine fois que je dirai le mot « dors », tu retourneras instantanément dans ce profond état de relaxation, et même deux fois plus profondément encore. 1, 2, 3.

➤ Le verre impossible à soulever

De façon complètement éveillée, on peut enchaîner sur une seconde catalepsie qui fait toujours son effet dans les bars.

Avec l'hypnose, quand on apprend comment fonctionne un mécanisme, comme la main collée par exemple, on peut le reproduire instantanément et à volonté. Il suffit que je te demande d'imaginer ce verre peser des tonnes, et dans quelques secondes tu seras incapable de le soulever. Imagine ce verre en train de devenir dans ton imagination tellement lourd que tu ne pourras même plus le soulever d'un seul millimètre. Essaye, c'est impossible. Plus tu essayes et plus le verre se colle à la table, complètement lourd et pesant. La force dans tes bras peut te quitter de plus en plus.

Si on est joueur, on peut même rajouter un peu de défi supplémentaire.

Essaye avec les deux mains, et le verre ne bougera pourtant pas d'un pouce !

➤ Amnésie du prénom

L'amnésie que je vais vous présenter est inspirée de James Brown, magicien hypnotiseur anglais dont j'apprécie particulièrement ses capacités à mélanger les genres.

L'amnésie se fera de façon éveillée, pour faire participer la personne de façon plus interactive.

Quelle est LA chose à laquelle tu n'es pas en train de penser maintenant ?

N'attendez pas que la personne trouve une réponse précise. Profitez de la confusion que vous venez de créer pour enchaîner directement sur l'amnésie du prénom.



Tu connais cette sensation, le matin quand tu te réveilles, où le rêve que tu viens de faire s'en va automatiquement ? Et ce qui est encore plus étrange, c'est que plus tu essayes de t'en souvenir, et plus il part, complètement. Tu as déjà eu cette sensation désagréable n'est-ce pas ? Et cette fois, grâce à ton imagination, c'est ton propre prénom qui va disparaître de la même manière. Et plus tu essaieras de t'en souvenir, et plus tu auras ce bug dans ton esprit qui t'empêchera de le sortir. Comme si ta bouche refusait de parler. Tu l'auras sur le bout de la langue, mais impossible de le prononcer. Il est complètement parti ! (A dire en claquant des doigts devant le visage pour créer un instant de confusion)

A ce moment précis, la personne - et c'est humain - ne cesse de se répéter son prénom dans sa tête pour ne pas l'oublier. Il faut donc la distraire, l'espace d'une seconde, pour qu'elle stoppe et qu'elle laisse son prénom partir. C'est comme le rêve, tant qu'on reste complètement accroché à lui il persiste... Mais il suffit d'être distrait une demi-seconde pour qu'il s'en aille soudainement.

Quelle heure il est s'il te plaît ?

Une fois que la personne a répondu (et même si elle n'a pas de quoi vous dire l'heure), enchaînez rapidement :

Moi je m'appelle Manu, et toi c'est.... ?

Et plus tu essayes de t'en souvenir, et plus il s'en va. Complètement parti.

Au moment où vous demandez le prénom à la personne, n'hésitez pas à claquer des doigts une nouvelle fois près du visage pour vous assurer que le prénom parte définitivement.

☛ Hey t'es bourré ?

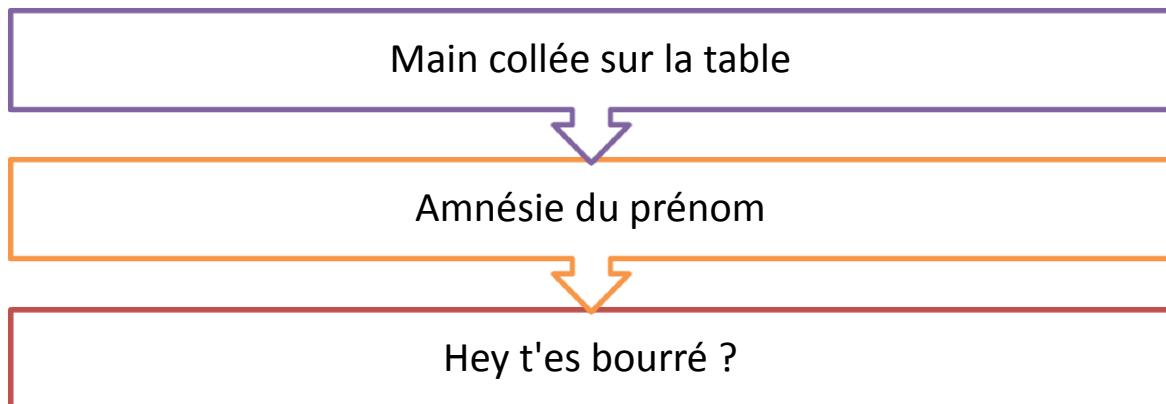
Si vous aviez tout fait de façon éveillée jusque-là, il est temps de faire une induction, pour cette suggestion beaucoup plus complexe que les précédentes. Sinon, faites simplement une réinduction classique.

Quelle plus belle suggestion dans un bar que celle d'être complètement bourré, alors que l'on vient tout juste d'arriver. C'est aussi l'occasion de montrer que l'on peut grâce à l'hypnose obtenir tous les effets euphoriques de l'alcool, sans les effets négatifs (nausées etc.).

Quand tu ouvriras les yeux, tu boiras une gorgée dans le verre devant toi, et tu auras l'impression de boire l'alcool le plus fort que tu aies jamais bu. A tel point qu'une seule gorgée te rendra complètement bourré. Une seule gorgée, et tu seras totalement euphorique, tu n'arriveras même plus à marcher droit, et tu ne pourras t'empêcher de



faire des blagues pourries et rigoler de tout et n'importe quoi. Crois-moi, tu te sentiras encore plus déchiré que toutes les fois précédentes réunies. Pourtant, tu ne ressentiras aucun effet négatif de l'alcool. Aucune nausée, rien du tout. Uniquement des effets drôles et amusants.





3.12. Routine pour deux ami(e)s

Voici une routine que j'affectionne particulièrement. Lorsque l'on aborde un groupe de deux personnes dans la rue (chose qui arrive très fréquemment), il y en a souvent un qui se retrouve malgré lui « mis de côté », pendant que son ami(e) se fait joyeusement hypnotiser. Il est donc important de faire également participer cette personne pour qu'elle ne soit pas que spectatrice, mais aussi actrice de la séance d'hypnose.

Pour ce faire, nous allons multiplier les suggestions qui auront un impact à la fois pour la personne hypnotisée, et également pour son ami(e).

La routine présentée démarre après une induction et un approfondissement classiques.

☛ Mains collées, pour toujours ?

Nous allons coller la main de la personne hypnotisée sur la main de son ami. Ce dernier pourra ainsi bouger sa main, et votre volontaire n'aura d'autre choix que de suivre le rythme pour conserver sa main totalement collée à celle de son ami. C'est à la fois drôle pour la personne hypnotisée, et pour son ami qui peut s'amuser à bouger sa main de droite à gauche, de haut en bas, et constater que la main reste bien attachée à la sienne.



Pour deux amis



Pour un couple

Lorsque vous collez leurs mains, faites attention à la position des mains que vous allez leur donner. Entre amis, on ne se prend pas la main de la même manière que lorsque l'on est en couple. Souvenez-vous en, afin de ne mettre personne mal à l'aise le moment venu.

Lorsque tu viendras mettre ta main par-dessus celle de ton ami, elle se collera instantanément et automatiquement avec de la super glue, et tu seras incapable de la décoller. Tu suivras absolument tous les mouvements de la main de ton ami. (On suggère ensuite à la personne de



mettre la main, et on renforce la suggestion) ***Tu peux maintenant poser ta main sur la sienne, et constater à quel point elle se colle littéralement. Et vos deux mains ne feront plus qu'une. Au compte de 3, ton ami bougera sa main et tu resteras parfaitement accroché à celle-ci, suivant absolument tous ses moindres mouvements. 1, la main se colle deux fois plus fortement grâce à une énorme ventouse. 2, de plus en plus collées. 3, ton ami va bouger sa main et plus tu essaieras de t'en défaire, et plus ta main restera accrochée à la sienne.***

Si son ami est joueur, cette simple suggestion peut devenir vraiment très drôle, lorsqu'il essaiera de feinter votre volontaire en bougeant la main rapidement de droite à gauche, puis soudainement de haut en bas, et inversement.

➤ Les prénoms échangés

Plutôt que de réaliser une simple amnésie du prénom de votre volontaire, vous allez l'échanger avec son ami, de telle sorte qu'il se retrouve avec le prénom d'un autre à la place du sien.

C'est d'autant plus drôle si son ami joue le jeu en certifiant qu'il s'appelle bien Nicolas par exemple, prénom de votre volontaire.

Au compte de trois, ton prénom aura complètement disparu, et sera remplacé par celui de ton ami ici présent. Tu auras cette sensation étrange que, même si tu sais au fond de toi que ce n'est pas ton vrai prénom, tu n'as d'autre choix que de dire CE prénom là. Et plus aucun mot ne sortira de ta bouche, sauf le prénom de ton ami qui est désormais le tien. Lorsque je te demanderai comment tu t'appelles, la seule information qui te parviendra sera *le prénom de son ami*, et plus tu essaieras de te souvenir de ton vrai prénom, et plus *le prénom de son ami* s'ancrera de plus en plus dans ton esprit.

Si votre volontaire est un homme, et son amie une femme, l'échange de prénoms n'en sera que plus amusant.

➤ Pause - Lecture

En complément, vous pouvez réaliser par exemple un « pause lecture » en demandant à son ami de successivement disparaître et réapparaître à chaque pause - lecture.

Lorsque tu ouvriras les yeux, et que je dirai le mot « pause », tu deviendras comme une statue, parfaitement immobile. Tu ne prêteras plus attention à rien, et le temps peut alors s'arrêter. Et au mot « lecture », à la manière d'un magnétoscope, tout redevient normal, à la différence que tu auras oublié tout ce qu'il s'est passé entre le mot « pause » et le mot « lecture ».



Vous pouvez également demander à son ami de participer en faisant monter ou descendre un des bras du volontaire.

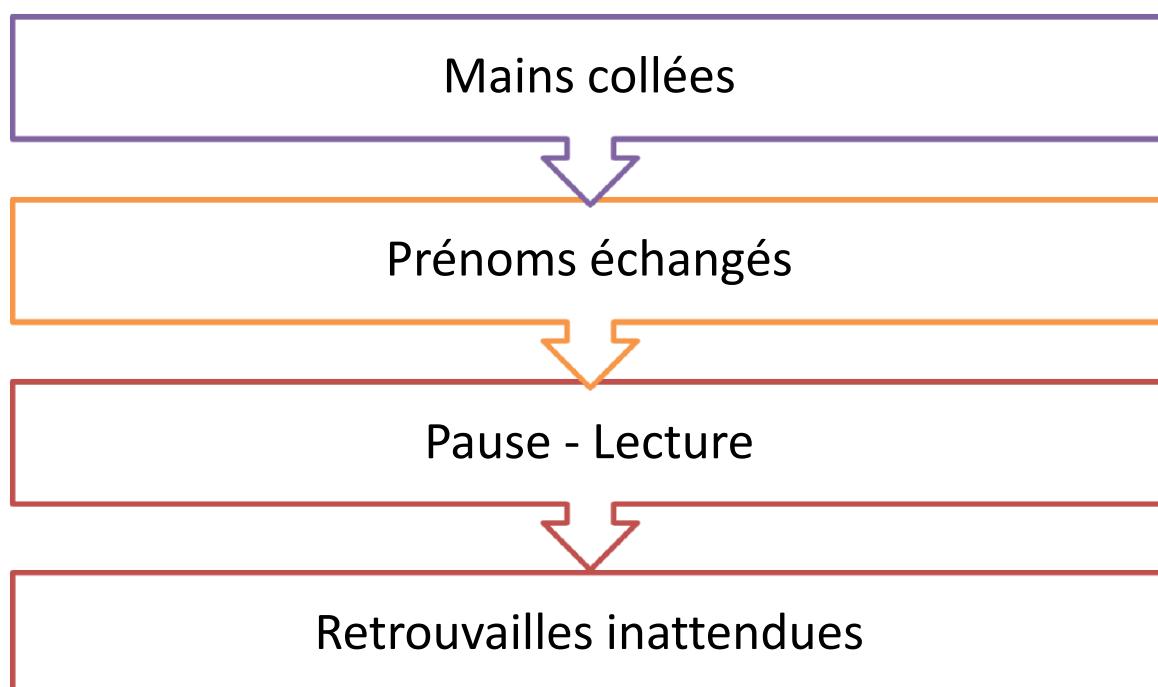
➤ Les retrouvailles inattendues

Lorsque vous obtenez une bonne amnésie, de type somnambulique (la personne croit vraiment s'appeler par le prénom de son ami dans le cas des prénoms échangés), vous pouvez passer sereinement à cette suggestion qui nécessite également un état somnambulique et se rapproche de l'amnésie. En effet, nous allons faire croire à la personne hypnotisée qu'elle n'a pas vu son ami depuis des années !

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, et que tu verras ton ami, tu auras l'impression de ne pas l'avoir vu depuis des années. Tu pensais même ne plus jamais le revoir. Ces retrouvailles inattendues te rempliront tellement de joie que tu sauteras dans ses bras de bonheur.

Cette routine a pour but que tout le monde passe un bon moment et profite au maximum de la séance d'hypnose.

➤ L'enchaînement des suggestions





3.13. Routine de Groupe

Votre objectif est de repérer rapidement les plus réceptifs du groupe pour aller le plus loin possible dans les phénomènes hypnotiques, le plus rapidement possible. Quitte à laisser les moins réceptifs de côté pour l'instant. Et vous verrez qu'ils pourraient s'avérer finalement plus réceptifs que vous ne l'imaginiez, après avoir vu leurs amis réaliser des suggestions toutes plus impressionnantes les unes que les autres.

Hypnotiser une personne, et en hypnotiser six, ce n'est pas du tout la même chose. Et pourtant, dans la rue, vous allez rapidement attrouper des groupes de personnes qui vont à leur tour vouloir se porter volontaires. Et il ne faut pas se dégonfler. Avec cette routine, je souhaite vous mettre toutes les cartes en main pour que vous puissiez aussi gérer des groupes de plusieurs personnes.

➤ Test de suggestibilité : les doigts collés

La première étape consiste à réaliser le test des doigts aimantés de façon collective. Sauf qu'une fois que les doigts se touchent, vous allez de suite suggérer qu'ils se collent complètement, avec toute la conviction et la confiance qui vous habite. Il faut que votre voix dégage réellement toute cette volonté de réussite qui vous habite. Ce n'est pas facile au début, mais une fois que vous aurez constaté par vous-même à quel point mettre de la conviction dans ses paroles améliore le taux de réussite, cela deviendra petit à petit automatique. Votre premier objectif est donc d'obtenir un maximum de doigts collés, complètement à froid.

Concentrez-vous sur l'espace qu'il y a entre vos doigts, puis imaginez qu'ils s'attirent comme deux puissants aimants. Et automatiquement, ces doigts vont se rapprocher de plus en plus vite, de mieux en mieux. Et lorsqu'ils se touchent, vous allez imaginer qu'en plus ils se collent, se soudent, se scellent complètement. Et plus vous allez rester concentrés sur ces doigts devant vous, et plus ils vont se coller davantage encore. A tel point qu'au compte de 3, vous pourrez essayer de les décoller mais ce sera impossible pour vous de le faire. Plus vous essaierez et plus ils resteront totalement accrochés l'un à l'autre.

Généralement, si vous n'utilisez ce test que lorsque vous avez 3 volontaires ou plus, vous aurez systématiquement au moins une personne sur qui cela va fonctionner. Sinon, c'est que vous vous y prenez mal quelque part.



► Induction : les doigts collés



Vous allez donc enchaîner rapidement cette induction sur toutes les personnes qui avaient les doigts collés, en prenant rapidement le temps d'expliquer ce que vous attendez d'eux : qu'ils se détendent au mot « dors ».

Je vais passer 5 secondes avec chacun d'entre vous. Et quand je dirai le mot « dors » en vous abaissant légèrement les mains, vous vous relaxerez le plus profondément possible. Je vous demande de vraiment lâcher prise, et de vous laisser aller dans un profond état de détente.

Faites bien attention à préciser que vous passerez les voir un à un, surtout s'ils ont les yeux fermés. Parce que quand vous dites « dors » à l'un, vous ne voulez surtout pas que les autres partent en transe également, au risque de tomber.

► Approfondissement par décompte

Sachant que vous aurez certainement deux personnes ou plus à gérer simultanément, l'approfondissement par décompte est de loin le plus simple, et aussi le plus efficace.

Super, vous vous débrouillez très bien et vous avez une excellente imagination. Je vais maintenant compter à l'envers à partir de 5, et à chaque chiffre vous allez détendre chacun de vos muscles deux fois plus profondément encore. 5... Deux fois plus profondément, 4... Détendus et relâchés, 3... 2... Encore plus profondément, 1. Et 0, parfaitement détendus, calmes et sereins.

Là encore, si vous le faites avec vos volontaires debout, faites attentions à ce qu'aucun d'entre eux ne soit sur le point de tomber. Surveillez leurs jambes, suggérez qu'elles restent bien droites et stables. Et si malgré tout vous sentez que ce n'est pas totalement le cas, faites les s'asseoir. La sécurité avant tout.



☛ Pieds collés au sol

L'objectif est d'obtenir une catalepsie plus stable que les simples doigts collés, pour tester le niveau de transe de vos volontaires.

Au compte de 3, vous pourrez ouvrir les yeux, mais vos pieds seront complètement cloués au sol. Vos jambes seront tellement lourdes que vous serez dans l'incapacité totale de bouger ces jambes. Impossible de faire le moindre pas vers l'avant ou vers l'arrière. Ces jambes resteront bloquées dans cette même position, et ces pieds totalement collés au sol. 1, 2, 3, ouvrez les yeux, et constatez à quel point ces pieds sont encore deux fois plus fortement collés et ces jambes qui pèsent des tonnes.

Provoquez-les un peu, voir si vous pouvez repérer déjà parmi votre groupe de volontaire des somnambulistes. Vous le verrez à leur façon d'essayer. Si vous les sentez dans le vague, avec cette impression étrange qu'ils n'ont juste pas envie de bouger leurs jambes, c'est qu'ils sont réceptifs mais pas encore dans l'état somnambulique. Si au contraire vous les voyez forcer et donner des à-coups pour essayer de décoller leurs jambes, c'est vraiment bon signe.

☛ Amnésie du prénom ou d'un chiffre

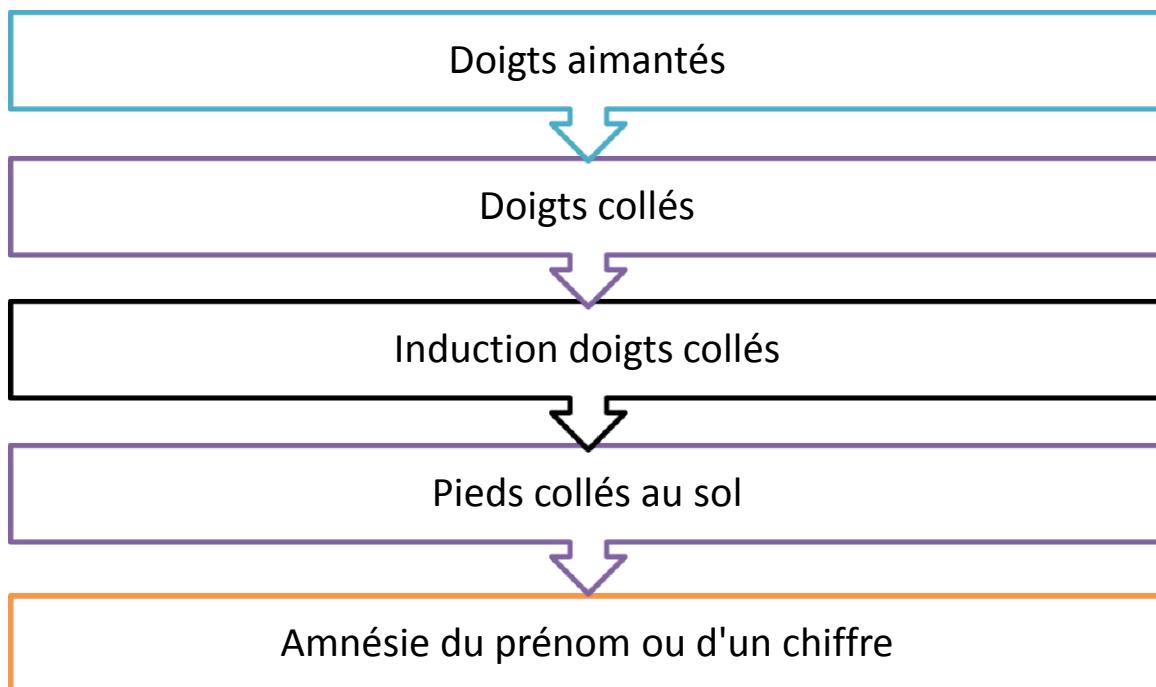
A ce stade, il ne vous reste normalement que des personnes vraiment réceptives. Vous pouvez donc enchaîner en toute confiance si les pieds collés ont fonctionné correctement.

Vous pouvez au choix ré-induire la transe chez tout le monde, ou réaliser la suggestion de manière totalement éveillée. C'est votre choix, en fonction de votre confiance en vous principalement, et de vos intentions avec vos volontaires. Si vous souhaitez les faire profiter d'une belle relaxation, ou si vous souhaitez monter plus vite vers des phénomènes hypnotiques plus impressionnants.

Je suis persuadé que vous avez tous déjà eu cette désagréable sensation au réveil que, bien que vous auriez souhaité vous souvenir intégralement du joli rêve que vous veniez de faire, celui-ci n'en fait qu'à sa tête et part complètement. Et plus vous allez essayer de vous souvenir de ce rêve, et plus il s'éloignera jusqu'à devenir une simple pensée lointaine. Tout devient vague, flou. Et même quelques fois, en repensant à des détails de ce rêve, vous les trouvez étrange, bizarre, alors que vous savez pertinemment que dans votre rêve vous trouviez tout ça tout à fait normal. Imaginez maintenant que cette sensation s'empare de votre prénom, et qu'il disparaisse complètement. Vous serez alors incapable de vous en souvenir, et plus vous essaieriez plus il s'en ira, loin, très loin. Vous aurez cette impression qu'il est là quelque part, mais de ne juste pas réussir à mettre la main dessus.



➤ L'enchaînement des suggestions





4. Annexes

	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
Rêver...	Aucun	★★★★★
La lévitation de bras	Mouvement idéomoteur	★★★★★
Bras impossible à plier	Catalepsie	★★★★★
Main collée / Pieds collés / Fesses collées	Catalepsie	★★★★★
5€ pour toi si...	Catalepsie	★★★★★
La baguette magique	Réinduction	★★★★★
Banane !	Réinduction	★★★★★
Le poids lourd	Catalepsie	★★★★★
Du rire aux larmes	Changement d'émotion	★★★★★
Langue cataleptique	Catalepsie	★★★★★
L'homme statue	Catalepsie	★★★★★
Bras de fer	Catalepsie	★★★★★
Les doigts dans le nez	Catalepsie	★★★★★
Mon beau miroir	Mouvements idéomoteurs avancés	★★★★★



	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
Le chaud et le froid	Sensation de chaud et de froid	★★★★☆
Le son de la voix	Mélange catalepsie + amnésie	★★★★☆
Amnésie d'un chiffre	Amnésie	★★★★☆
Amnésie du prénom	Amnésie	★★★★☆
Anesthésie	Anesthésie	★★★★☆
Hey, t'es bourré ?	Hallucinations kinesthésiques	★★★★☆
La chaise électrique	Hallucinations kinesthésiques	★★★★☆
Le philtre d'amour	Changement d'émotion	★★★★☆
Boucle infinie	Amnésie	★★★★☆
La Lune, ici la Terre	Hallucination Kinesthésique	★★★★☆
Euphorie et Colère	Changement d'émotion	★★★★☆
Elle est où la bouche ?	Amnésie avancée	★★★★☆
Changement de langage	Amnésie	★★★★☆
Pause – Lecture	Catalepsie + Amnésie	★★★★☆
Une histoire de goût	Hallucinations gustatives	★★★★☆



	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
<u>Une histoire d'odeur</u>	Hallucinations olfactives	★★★★★☆
<u>Ca, c'est à MOI !</u>	Amnésie	★★★★★☆
<u>John Doe</u>	Amnésie totale	★★★★★☆
<u>Je dis, donc tu es</u>	Hallucinations variées	★★★★★☆
<u>Vaudou</u>	Mélange de catalepsie et hallucinations	★★★★★☆
<u>T'es sourd ?</u>	Hallucinations auditive	★★★★★☆
<u>Tu entends des voix</u>	Hallucinations auditives	★★★★★☆
<u>Changement de personnalité</u>	Amnésie avancée	★★★★★☆
<u>Cigare imaginaire</u>	Hallucinations	★★★★★☆
<u>Etre un homme... Ou une femme</u>	Somnambulisme	★★★★★☆
<u>Invisibilité</u>	Hallucination visuelle	★★★★★☆
<u>Vieillissement / Rajeunissement</u>	Hallucinations	★★★★★☆
<u>Rencontre avec une star</u>	Hallucinations	★★★★★☆
<u>Tu es une star !</u>	Somnambulisme	★★★★★☆
<u>Retour vers le futur</u>	Somnambulisme	★★★★★☆



	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
<u>Retrouvailles inattendues</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>Voix off – voix on</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>J'ai gagné 1M d'euros !</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>Orgasme Hypnotique</u>	Somnambulisme	★★★★★



5. Conclusion

Si vous deviez ne retenir qu'une chose : gardez une approche humaine et bienveillante. Faites toujours attention à la sécurité et au bien-être de vos volontaires.

Jean-Emmanuel