



MÉTHODE HENOVA

SANDRINE DUGLIO

Module 3

Le corps Psychique

Table des matières

Introduction Page 4

- Cerveau gauche, cerveau droit. 5

LA PNL

PAGE 8

- Modélisation. 9
- Vakog 12
- Ancrages 14
- Submodalités 17
- Recadrage 19
- Les protocoles en détails 24
 - Switch 24
 - Dissociation 27
 - Générateur de comportement 29
 - Recadrage en 6 étapes 31



- Visual squash 33
- Changement De croyance 35
- Marelle des croyances 38

L'HYPNOSE**PAGE 43**

- Principe 43
- EMC 45
- Conscient /inconscient /subconscient 48
- Ondes cérébrales 49
- Le langage du subconscient 56
- Connexion neuronales 62
- Prétalk 66
- Synchronisation 73
- Signaling 77
- Prétalk 66
- Induire une transe 80
 - Yes set et truismes 80
 - Ratification 83
 - Dissociation 86
 - Confusion et saturation 88
 - Pattern 91
- Approfondissement 94
- Signes de transe 97
- Fusibles 100
- Fin de séance 102
- Les scripts 105
 - 4 induction + approfondissement
 - Montgolfière
 - L'ordinateur
 - Libération
 - Faire des choix
 - Écran noir
 - Salle de cinéma
 - Bulle de protection
 - Futurisation
 - Allergies
 - Confiance en soi
 - Guérison
 - bibilothèque
 - Couper les liens

L'EMDR**PAGE 133**

- Principe 133
- Protocole 134
- Protocole simplifié 137



L'émotionnel et le mental

Introduction

Le module 3 constitue le cœur de la formation thérapeutique : il aborde l'aspect émotionnel et mental des individus. La gestion des émotions, la modification des croyances, la résolution des traumatismes et la transformation des perceptions jouent un rôle fondamental dans la santé globale. Les outils proposés dans ce module, issus de disciplines comme la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et l'hypnose, permettent une approche systématique et efficace pour débloquer les émotions stagnantes, modifier les schémas mentaux limitants et réduire les impacts négatifs des souvenirs traumatiques.

Ce module s'inscrit dans une vision holistique, en reconnaissant le lien étroit entre l'état émotionnel et mental d'une personne et son équilibre général. Les protocoles enseignés ici permettent aux thérapeutes de fournir un accompagnement ciblé pour des problématiques telles que le stress, l'anxiété, les peurs, les phobies, les traumatismes, et les croyances limitantes qui freinent l'épanouissement personnel.

Objectifs du module 3 :

Nous nous intéresserons aux thérapies brèves qui sont un pilier essentiel de l'approche moderne en psychothérapie et développement personnel. Leur objectif principal est de produire des changements rapides et durables en ciblant des problématiques spécifiques avec des interventions courtes et structurées. Elles s'opposent aux thérapies traditionnelles à long terme, qui explorent souvent de manière approfondie l'histoire de la personne.

Ainsi les objectifs de ce module seront:

1. Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact sur le mental.
2. Maîtriser les techniques de la PNL pour agir sur les croyances, les perceptions et les émotions.
3. Apprendre les protocoles de l'EMDR pour traiter les traumatismes, les peurs et les blocages émotionnels.
4. Développer des compétences en hypnose pour la gestion des émotions et la transformation cognitive.
5. Identifier et utiliser l'outil approprié en fonction des symptômes ou des besoins exprimés par le client.



Ce module propose un équilibre entre théorie et pratique. Les vidéos explicatives, les exercices d'intégration guidés et les webinaires interactifs permettront aux participants de comprendre les concepts en profondeur tout en acquérant la confiance nécessaire pour les appliquer en situation réelle. En fin de module, les apprenants disposeront d'outils puissants et d'une compréhension nuancée des mécanismes émotionnels et mentaux.

Le Cerveau Droit et le Cerveau Gauche : Deux Hémisphères, Deux Modes de Fonctionnement

Le cerveau humain est divisé en **deux hémisphères**, le **cerveau droit** et le **cerveau gauche**. Bien qu'ils soient interconnectés par le **corps calleux**, chaque hémisphère a des **fonctions spécifiques** qui influencent notre perception, notre pensée et nos comportements.

💡 **Comprendre cette dualité permet d'adapter l'hypnose, la PNL et les techniques de thérapie pour mieux influencer les processus cognitifs et émotionnels du sujet.**

1 Les Fonctions du Cerveau Gauche (Hémisphère Logique)

L'hémisphère gauche est **analytique, rationnel et séquentiel**. Il est responsable de la **logique, du langage et des calculs**.

📌 Principales caractéristiques du cerveau gauche

- ✓ Logique et raisonnement
- ✓ Analyse des détails et pensée séquentielle
- ✓ Langage, parole et écriture
- ✓ Calculs et mathématiques
- ✓ Prise de décision basée sur des faits
- ✓ Planification et organisation

📌 Comment il influence notre perception ?

Le cerveau gauche perçoit la réalité de manière **structurée et ordonnée**. Il a besoin de **cohérence et d'explications rationnelles**.

◆ Exemple d'utilisation du cerveau gauche en hypnose :

- Un sujet très cérébral peut être plus **résistant** à l'hypnose s'il cherche à **analyser chaque mot**.
- Il est souvent utile d'utiliser des **suggestions rationnelles** et des **explications logiques** pour faciliter l'entrée en transe.

💡 **L'hypnose conversationnelle et la PNL sont efficaces avec les sujets à dominante cerveau gauche, car elles utilisent des structures de langage précises et des recadrages logiques.**



2 Les Fonctions du Cerveau Droit (Hémisphère Intuitif et Créatif)

L'hémisphère droit est **associé à l'intuition, à l'émotion et à la créativité**. Il fonctionne de manière **holistique et imagée**.

Principales caractéristiques du cerveau droit

- ✓ Imagination et créativité
- ✓ Intuition et ressenti émotionnel
- ✓ Visualisation et perception globale
- ✓ Langage symbolique et métaphorique
- ✓ Perception artistique et musicale
- ✓ Connexion aux émotions et à l'inconscient

Comment il influence notre perception ?

Le cerveau droit perçoit la réalité **en images et en ressentis**, sans besoin de logique formelle.

Exemple d'utilisation du cerveau droit en hypnose :

- Un sujet à dominante cerveau droit **rentre facilement en transe** grâce aux **visualisations** et aux **suggestions métaphoriques**.
- Il est plus réceptif aux techniques basées sur **les émotions, l'intuition et la symbolique**.

 **L'hypnose ericksonienne, les métaphores et la régression hypnotique fonctionnent particulièrement bien avec les sujets à dominante cerveau droit.**

3 La Collaboration entre les Deux Hémisphères

Bien que chaque hémisphère ait ses spécialités, ils travaillent ensemble **grâce au corps calleux**, qui permet l'échange d'informations.

Comment exploiter cette connexion en hypnose ?

Utiliser un langage adapté aux deux hémisphères

- Commencer par une **explication logique** pour rassurer le cerveau gauche (« *Vous allez entrer dans un état de relaxation naturelle...* »).
- Puis introduire des **suggestions imagées et émotionnelles** pour engager le cerveau droit (« *Imaginez un nuage doux qui vous enveloppe...* »).

Faire des transitions progressives

- Ex : Passer d'un raisonnement analytique à une exploration intuitive en posant des questions ouvertes :
 - « *Et si votre inconscient avait déjà une solution... que serait-elle ?* »

Utiliser des techniques favorisant l'intégration des deux hémisphères

- **La cohérence cardiaque** et la **respiration rythmée** aident à équilibrer les deux hémisphères.
- **Les mouvements oculaires (EMDR)** activent le dialogue entre les hémisphères.



4 Influence en Hypnose et en Thérapie

Aspect	Cerveau Gauche (Logique, Séquentiel)	Cerveau Droit (Intuitif, Créatif)
Langage préféré	Logique, précis, structuré	Métaphorique, symbolique, imagé
Résistance à l'hypnose	Cherche à comprendre et analyser	Se laisse porter par l'expérience
Techniques adaptées	Hypnose conversationnelle, recadrage PNL, explication rationnelle	Hypnose ericksonienne, visualisation, métaphores
Réactions émotionnelles	Réactions plus contrôlées et réfléchies	Réactions spontanées et intuitives
Entrée en transe	Plus lente (besoin de comprendre avant de lâcher prise)	Plus rapide (immersion naturelle)

💡 L'idéal est d'adapter le discours hypnotique au mode de fonctionnement du sujet. Certains sujets nécessitent une approche plus logique, tandis que d'autres réagissent mieux aux images et aux ressentis.

5 Exercice pour Équilibrer les Deux Hémisphères

💡 **Objectif : Améliorer la connexion entre cerveau gauche et cerveau droit pour une meilleure réceptivité à l'hypnose et une plus grande fluidité mentale.**

📌 Exercice simple : Le Croisement Hémisphérique

1. **Placez votre main droite sur votre genou gauche, puis votre main gauche sur votre genou droit.**
2. **Faites cet exercice en rythme avec votre respiration** pendant 1 à 2 minutes.
3. **Ajoutez une visualisation** : imaginez que votre cerveau devient **plus fluide et plus équilibré**.

💡 **Pourquoi ça marche ?**

Ce type de mouvement stimule le **corps calleux**, favorisant ainsi **une meilleure communication entre les deux hémisphères**.

6 Conclusion : Intégrer le Cerveau Gauche et le Cerveau Droit en Hypnose

✓ **Le cerveau gauche est logique, analytique et rationnel** → Il a besoin de structure et d'explications.

✓ **Le cerveau droit est créatif, intuitif et émotionnel** → Il a besoin d'images, de ressentis et de métaphores.

✓ **Une hypnose efficace combine les deux approches** pour s'adapter au profil du sujet et faciliter l'induction de la transe.

💡 **L'art de l'hypnose est de jongler entre ces deux univers** pour maximiser l'impact des suggestions et permettre un travail inconscient profond et harmonieux. ✨



● LA P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique)

La PNL est complexe et extrêmement longue à apprendre et intégrer pour un thérapeute. Pourtant, c'est un outil merveilleux car il est d'une efficacité redoutable!

Faisant partie des thérapies dites « brèves », il permet un changement rapide et écologique, c'est à dire en bienveillance avec la personne.

Le but de ce cours sera de vous enseigner non seulement les bases, mais surtout de vous donner tous les outils concrets pour que vous soyez en mesure d'utiliser la PNL, sans pour autant vous perdre dans des détails, certes intéressants, mais que vous n'utiliserez pas.

Nous allons donc nous concentrer sur ce qui est applicable, sans nous égarer dans trop de théorie;

INTRODUCTION À LA PNL

La Programmation Neuro-Linguistique, créée dans les années 1970 par Richard Bandler et John Grinder, est une approche qui explore la relation entre les processus mentaux (neuro), le langage (linguistique) et les comportements appris (programmation). Elle repose sur l'idée que nos schémas de pensée influencent directement notre expérience du monde et nos réactions face aux événements.

Les applications de la PNL sont multiples : gestion du stress, modification des croyances limitantes, amélioration des performances, communication efficace, résolution des traumas, et bien plus encore. En tant qu'outil thérapeutique, elle permet d'intervenir à la fois sur les émotions et sur les schémas mentaux déséquilibrés.

LES TROIS AXES PRINCIPAUX

1. **Neuro** : Réfère à notre système nerveux, qui traite nos expériences via les cinq sens (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif).
2. **Linguistique** : S'intéresse à la manière dont le langage influence nos pensées et nos comportements.
3. **Programmation** : Traite des schémas ou "programmes" que nous suivons inconsciemment, et de la manière de les modifier pour obtenir de meilleurs résultats.

PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA PNL

1. **La carte n'est pas le territoire** : Chaque individu perçoit le monde différemment, en fonction de ses croyances et expériences personnelles.
2. **Tout comportement a une intention positive** : Même les comportements nuisibles sont souvent motivés par des besoins fondamentaux (protection, amour, reconnaissance).



3. **Les ressources sont en chacun de nous** : Chaque individu possède les outils nécessaires pour changer et s'épanouir.
4. **Si ce que vous faites ne fonctionne pas, faites autre chose** : La flexibilité et l'adaptabilité sont essentielles pour surmonter les obstacles.
5. **Il n'y a pas d'échec, seulement du feedback** : Chaque expérience, même négative, est une opportunité d'apprentissage.

LES OUTILS PRINCIPAUX DE LA PNL

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est une méthode qui offre des outils puissants pour comprendre et influencer nos pensées, nos émotions et nos comportements. Voici une exploration détaillée des principaux outils et techniques de la PNL.

1. La Modélisation

La Modélisation : Reproduire l'Excellence

La **modélisation** est l'un des concepts clés de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Elle repose sur l'idée que si une personne réussit dans un domaine spécifique, cette réussite n'est pas un hasard : elle est le résultat de **stratégies mentales, émotionnelles et comportementales spécifiques**. En identifiant et en reproduisant ces stratégies, il devient possible de reproduire cette excellence dans sa propre vie.

⚠ ainsi, la question n'est pas pourquoi? Mais bien comment? Comment cette personne a fait? Quelle est sa recette? Comment je l'applique? Comment je fais? Le comment vous positionne sur la recette proprement dite et non sur les causes.

Qu'est-ce que la Modélisation ?

La modélisation consiste à observer et à décortiquer :

1. **Les croyances** : Quelles croyances ou attitudes la personne adopte-t-elle pour réussir ?
2. **Les stratégies mentales** : Comment cette personne pense-t-elle ou organise-t-elle ses idées pour atteindre ses résultats ?
3. **Les comportements et actions** : Quelles actions spécifiques entreprend-elle et comment les exécute-t-elle ?
4. **La physiologie** : Quelle est sa posture, sa gestuelle, ou son expression émotionnelle lorsqu'elle agit ?

En comprenant ces éléments, on peut les adapter à sa propre personnalité pour obtenir des résultats similaires.



Les Étapes de la Modélisation

1. **Choisir un modèle** : Identifier une personne qui a atteint ce que vous souhaitez accomplir (par exemple, un orateur charismatique, un entrepreneur à succès, ou un athlète performant).
2. **Observer minutieusement** : Étudier les comportements, les attitudes et les résultats de cette personne. Cela peut inclure l'observation directe, l'étude de ses écrits, ou l'écoute d'interviews.
3. **Décoder les stratégies** : Identifier :
 - Ses croyances et valeurs (ce qu'elle pense être vrai et important).
 - Ses schémas de pensée (comment elle analyse ou résout des problèmes).
 - Ses comportements spécifiques (ce qu'elle fait concrètement).
4. **Tester et ajuster** : Appliquer les comportements et les stratégies dans sa propre vie. Adapter les éléments pour qu'ils correspondent à votre propre style et à vos ressources.
5. **Intégrer** : Répéter les actions jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles et automatiques.

Exemple de Modélisation : Un Orateur Talentueux

Prenons l'exemple d'un orateur reconnu pour son charisme et son impact sur le public.

1. **Observation** :
 - L'orateur utilise une gestuelle large et expressive pour capter l'attention.
 - Il module sa voix pour créer de l'émotion (intonation, rythme, pauses).
 - Il regarde son audience dans les yeux pour établir un lien.
2. **Décodage des stratégies** :
 - **Croyance** : L'orateur croit que chaque discours est une opportunité de connecter avec les gens et de leur apporter de la valeur.
 - **Stratégie mentale** : Avant de parler, il visualise son discours comme une conversation engageante.
 - **Actions spécifiques** : Il commence chaque intervention avec une histoire captivante ou une question ouverte.
3. **Application** :
 - Reproduire sa gestuelle et ses techniques vocales dans vos propres présentations.
 - Adopter une croyance similaire : "Mon discours peut avoir un impact positif".
 - Pratiquer en s'enregistrant pour affiner son approche.

Les Domaines d'Application de la Modélisation

La modélisation peut être utilisée dans une grande variété de contextes :



1. **Développement personnel** : S'inspirer des habitudes et des routines de personnes performantes.
2. **Carrière et leadership** : Observer les compétences relationnelles ou décisionnelles des leaders.
3. **Sport** : Décoder les stratégies mentales et physiques des athlètes de haut niveau.
4. **Éducation et apprentissage** : Étudier les méthodes d'apprentissage des étudiants brillants.
5. **Thérapie** : Reproduire les comportements émotionnellement résilients chez des individus qui ont surmonté des défis majeurs.

Pourquoi la Modélisation Fonctionne ?

La modélisation fonctionne car elle s'appuie sur un principe fondamental : les êtres humains sont capables d'apprendre par observation et imitation. En étudiant des modèles de réussite, on court-circuite le processus d'expérimentation personnelle, souvent long et incertain. Cela permet de progresser plus rapidement en s'appuyant sur les meilleures pratiques éprouvées.

Limites et Précautions de la Modélisation

- **Authenticité** : Copier à l'identique le comportement d'une autre personne peut sembler artificiel. Il est important d'adapter ce que vous modélisez à votre propre style et personnalité.
- **Contexte** : Les stratégies qui fonctionnent pour une personne dans un certain contexte peuvent ne pas être efficaces dans un autre.
- **Éthique** : Il est essentiel d'utiliser la modélisation dans un but éthique, pour améliorer sa vie ou celle des autres, sans manipuler ou nuire.

Conclusion

La modélisation est une méthode puissante pour apprendre rapidement et efficacement des stratégies qui mènent à la réussite. En observant, décodant, et appliquant les comportements et les croyances de modèles d'excellence, vous pouvez accélérer votre développement dans n'importe quel domaine. La clé réside dans l'adaptation et l'intégration de ces pratiques pour les aligner avec vos propres objectifs et valeurs.



2- Le Traitement des Expériences par le Système Nerveux et les Sens

Le terme "**Neuro**" dans la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) fait référence à la manière dont notre système nerveux perçoit, traite et interprète les informations provenant du monde extérieur et de notre monde intérieur. Ces informations passent par nos **cinq sens** principaux :

- **Visuel (la vue)**
- **Auditif (l'ouïe)**
- **Kinesthésique (les sensations physiques et émotionnelles)**
- **Olfactif (l'odorat)**
- **Gustatif (le goût)**

Chaque personne utilise ces canaux sensoriels pour construire une **représentation mentale de la réalité**, qui est propre à elle et qui influence ses pensées, ses émotions, et ses comportements.

A. Les Sens et la Perception

Le système nerveux agit comme un filtre, traitant les milliards de stimuli que nous recevons à chaque instant. Toutefois, notre cerveau ne traite pas ces informations telles quelles, mais les interprète selon :

- Nos expériences passées.
- Nos croyances et nos valeurs.
- Nos émotions du moment.

En PNL, on comprend que cette "carte du monde" n'est pas la réalité, mais une **interprétation subjective** influencée par nos sens.

B. Les Canaux Sensoriels (VAKOG)

a) Visuel (la vue)

- Nous traitons ce que nous voyons : couleurs, formes, mouvements, images.
- Les personnes à dominante visuelle décrivent souvent leurs pensées sous forme d'images mentales ("je vois où tu veux en venir").
- Un individu visuel peut être influencé par des environnements visuellement attrayants ou désordonnés.

b) Auditif (l'ouïe)

- Ce canal traite les sons : voix, musique, bruit ambiant, tonalités.
- Une personne auditive est sensible à la manière dont les choses sont dites (intonation, rythme). Elle préfère souvent verbaliser ou écouter pour comprendre.
- Exemple : "Cela sonne bien dans ma tête."

c) Kinesthésique (les sensations)



- Ce sens englobe les sensations physiques (toucher, température, pression) ainsi que les émotions.
- Les personnes kinesthésiques privilégient le ressenti dans leur prise de décision ("je le sens bien"). Elles apprennent souvent en manipulant ou en expérimentant.

d) Olfactif et Gustatif (l'odorat et le goût)

- Ces sens sont plus rares dans les processus cognitifs quotidiens, mais ils jouent un rôle crucial dans les souvenirs et les émotions.
- Une odeur ou un goût peut déclencher instantanément une réaction émotionnelle forte (ex. : "Cette odeur me rappelle mon enfance").

C. Les Représentations Internes

Chaque sens contribue à la construction de nos **représentations internes**, c'est-à-dire la manière dont nous recréons mentalement une expérience. Par exemple :

- Une personne peut se souvenir d'un événement en revoyant des images claires (visuel).
- Une autre peut entendre les mots prononcés à ce moment-là (auditif).
- Une troisième peut ressentir les émotions ou les sensations physiques qu'elle a vécues (kinesthésique).

En PNL, comprendre quel canal est dominant chez une personne permet d'adapter sa communication pour qu'elle soit mieux reçue.

D. L'Impact des Sens sur les Comportements

Le traitement des informations par nos sens influence directement :

- **Nos pensées** : Un souvenir visuel peut déclencher une réflexion ou une émotion.
- **Nos émotions** : Une musique peut rendre joyeux ou nostalgique, une odeur peut apaiser ou énerver.
- **Nos comportements** : Nos actions sont souvent guidées par ce que nous voyons, entendons ou ressentons.

Exemple :

- Quelqu'un qui associe une odeur particulière à une mauvaise expérience peut éviter un lieu où cette odeur est présente, même inconsciemment.

E. En Pratique : Utilisation en PNL

En PNL, les praticiens utilisent ces informations sensorielles pour :

- **Adapter leur communication** : Parler le "langage sensoriel" dominant de la personne (visuel, auditif, kinesthésique).
- **Reprogrammer les souvenirs** : Modifier la représentation interne d'un souvenir (par exemple, rendre une image mentale floue ou éloignée pour réduire l'impact émotionnel).



- **Créer des états ressources** : Associer des déclencheurs sensoriels (une image, un son, une sensation) à un état émotionnel positif pour y accéder facilement.

3. Les Ancrages : Accéder aux Émotions Positives à la Demande

Les **ancrages** sont un concept fondamental en Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Ils consistent à créer un lien entre un stimulus spécifique (geste, son, image, mot, etc.) et une émotion ou un état interne particulier. Une fois établi, cet ancrage permet de **réactiver volontairement l'état émotionnel associé** à tout moment, en reproduisant le stimulus.

Qu'est-ce qu'un Ancrage en PNL ?

L'ancrage repose sur un principe issu du conditionnement classique en psychologie (notamment les travaux de Pavlov) : un stimulus neutre peut, par répétition ou association, provoquer une réponse émotionnelle. En PNL, cette idée est utilisée de manière intentionnelle pour permettre un contrôle volontaire de nos états émotionnels.

Par exemple :

- **Stimulus** : Serrer le poing.
- **Émotion associée** : Confiance en soi.
- **Effet** : Chaque fois que vous serrez le poing, vous ressentez un regain immédiat de confiance.

Les Applications des Ancrages

1. **Renforcer les émotions positives** : Activer des états comme la confiance, la motivation ou la sérénité avant un événement important (entretien, compétition, discours).
2. **Gérer les émotions négatives** : Interrompre des schémas émotionnels comme la peur, le stress ou la colère.
3. **Créer de nouvelles habitudes émotionnelles** : Associer des situations spécifiques à des états émotionnels souhaités (par exemple, rester calme en cas de conflit).

Les Étapes pour Créer un Ancrage

1. Choisissez l'état émotionnel à ancrer

Décidez quel état émotionnel ou mental vous souhaitez pouvoir activer à volonté. Cela peut être :

- La confiance en soi.
- Le calme et la sérénité.
- La motivation ou l'énergie.



👉 **Exemple** : Vous voulez ressentir un regain de confiance avant de prendre la parole en public.

2. Identifiez un stimulus spécifique

Sélectionnez un stimulus physique, auditif ou visuel facile à reproduire.

- **Geste** : Par exemple, serrer le poing, toucher votre poignet, ou appuyer sur un point précis de votre corps.
- **Son** : Un mot ou une phrase motivante dite à haute voix ou mentalement (ex. : "Je suis prêt").
- **Image mentale** : Visualiser un symbole ou un souvenir positif.

👉 **Exemple** : Vous choisissez de serrer le poing comme ancrage.

3. Accédez à l'état émotionnel souhaité

Plongez pleinement dans l'état émotionnel que vous voulez ancrer. Vous pouvez :

- **Utiliser un souvenir puissant** : Rappelez-vous un moment précis où vous avez ressenti l'émotion souhaitée (par exemple, un moment où vous étiez très confiant).
- **Créer un état mental** : Imaginez-vous dans une situation où vous ressentez cette émotion avec intensité.
- **Amplifier l'émotion** : Utilisez votre imagination pour rendre l'état encore plus fort et vivant. Par exemple, imaginez une situation où vous rayonnez de confiance.

4. Associez le stimulus à l'émotion

Lorsque vous ressentez l'émotion à son apogée, activez le stimulus choisi.

- Si vous avez choisi un geste, effectuez-le (ex. : serrez le poing).
- Répétez le geste plusieurs fois, toujours lorsque l'émotion est à son pic.

🕒 **Timing** : Le moment est essentiel. Activez le stimulus lorsque vous ressentez l'émotion à son intensité maximale, pas avant ni après.

5. Répétez et renforcez l'ancrage

Répétez le processus plusieurs fois pour renforcer l'association entre le stimulus et l'émotion. Plus vous répétez avec intensité, plus l'ancrage sera puissant.

Et lorsqu'on répète les ancrage, cela s'appelle un empilement d'ancre. Donc vous pouvez un en empiler autant que vous voulez et demander surtout à vos patients de les empiler à loisirs en dehors du cabinet.

Comment Utiliser un Ancrage ?



Une fois l'ancrage créé, vous pouvez l'utiliser dans des situations où vous avez besoin de mobiliser l'état émotionnel associé.

1. **Activez le stimulus** : Reproduisez le geste, dites le mot ou visualisez l'image associée.
2. **Laissez l'état émotionnel s'installer** : Permettez à votre esprit et à votre corps de se reconnecter à l'émotion positive.

👉 **Exemple** : Avant une présentation importante, serrez le poing et ressentez immédiatement une montée de confiance en vous.

Exemple Concret d'Ancrage

1. **Contexte** : Vous souhaitez renforcer votre motivation pour faire du sport.
2. **Souvenir** : Vous vous rappelez un moment où vous avez ressenti une énergie et une détermination incroyables (par exemple, lors d'une course où vous avez excellé).
3. **Stimulus** : Vous choisissez d'appuyer fermement sur un point précis de votre main.
4. **Processus** :
 - Fermez les yeux et revivez ce moment avec intensité.
 - Ressentez l'énergie monter en vous.
 - Lorsque cette sensation atteint son maximum, appuyez sur le point de votre main.
 - Répétez l'opération 5 à 10 fois.

Résultat : Chaque fois que vous appuyez sur ce point, votre esprit se reconnecte à cette énergie et à cette motivation.

Les Erreurs à Éviter dans les Ancrages

1. **Ancrer au mauvais moment** : Si vous activez le stimulus avant ou après l'émotion de pic, l'ancrage sera faible ou inefficace.
2. **Ne pas répéter assez** : Un ancrage nécessite plusieurs répétitions pour devenir automatique.
3. **Utiliser un stimulus non spécifique** : Un stimulus ambigu ou complexe (comme un geste imprécis) peut rendre l'ancrage moins efficace.

Ancrage Négatif : Attention aux Associations Involontaires

De la même manière qu'un ancrage positif peut être créé, un **ancrage négatif** peut se former inconsciemment. Par exemple, si chaque fois que vous êtes stressé, vous vous rongez les ongles, cela peut renforcer ce comportement comme une réponse automatique au stress. La PNL enseigne comment désactiver ces ancres négatives en modifiant le stimulus associé à une émotion négative.

Conclusion



Les ancrages sont une méthode puissante pour accéder rapidement à des états émotionnels positifs et prendre le contrôle de vos émotions. Avec de la pratique, vous pouvez les utiliser pour augmenter votre confiance, votre motivation ou votre calme dans des situations clés. En les intégrant dans votre quotidien, les ancrages deviennent des outils simples mais transformateurs pour améliorer votre vie personnelle et professionnelle.

4. Les Submodalités

Les submodalités sont les propriétés spécifiques des images mentales, sons et sensations que nous utilisons pour coder nos expériences internes. Ces propriétés influencent fortement la manière dont nous ressentons et interprétons ces expériences. La PNL propose des techniques pour identifier et modifier ces submodalités afin de transformer nos états émotionnels et nos perceptions.

Caractéristiques des Submodalités

Les submodalités peuvent être divisées en trois catégories principales : visuelles, auditives et kinesthésiques. Voici quelques exemples pour chaque catégorie :

1. **Visuelles :**

- Luminosité (clair ou sombre).
- Taille (grande ou petite).
- Couleurs (en couleur ou en noir et blanc).
- Position (centrée ou décalée, proche ou éloignée).
- Mouvement (fixe ou animé).

2. **Auditives :**

- Volume (fort ou faible).
- Tonalité (grave ou aiguë).
- Rythme (rapide ou lent).
- Localisation (proche ou lointain, gauche ou droite).
- Clarté (son distinct ou flou).

3. **Kinesthésiques :**

- Intensité (forte ou légère).
- Texture (doux ou rugueux).
- Température (chaud ou froid).
- Localisation de la sensation dans le corps.
- Mouvement (fixe ou fluctuant).

Applications des Submodalités

Modifier les submodalités permet de changer la manière dont nous ressentons une expérience ou une émotion. Cela peut être utile pour atténuer des souvenirs négatifs, renforcer des souvenirs positifs ou changer des perceptions limitantes.



Exercices Concrets

1. Transformer un Souvenir Négatif

Objectif : Réduire l'impact émotionnel d'un souvenir désagréable.

Étapes :

1. **Identifiez un souvenir négatif :**
 - Pensez à une situation où vous avez ressenti de la peur, de l'embarras ou une autre émotion désagréable.
 - Visualisez cette situation sous forme d'image mentale.
2. **Analysez les submodalités visuelles :**
 - Quelle est la taille de l'image ?
 - Est-elle lumineuse ou sombre ?
 - Est-elle proche ou éloignée ?
3. **Modifiez les submodalités :**
 - Réduisez la taille de l'image jusqu'à ce qu'elle devienne aussi petite qu'une carte postale.
 - Rendez l'image floue et sombre.
 - Éloignez-la comme si elle s'envolait au loin.
4. **Testez l'impact émotionnel :**
 - Pensez à nouveau au souvenir. Notez si l'intensité de l'émotion a diminué.
 - Répétez l'exercice si nécessaire.

2. Renforcer un Souvenir Positif

Objectif : Amplifier l'impact émotionnel d'une expérience agréable.

Étapes :

1. **Choisissez un souvenir positif :**
 - Pensez à un moment où vous vous êtes senti(e) heureux(se), confiant(e) ou excité(e).
2. **Analysez les submodalités visuelles :**
 - L'image est-elle lumineuse ou sombre ?
 - Est-elle en couleur ou en noir et blanc ?
 - Est-elle proche ou éloignée ?
3. **Amplifiez les submodalités :**
 - Agrandissez l'image jusqu'à ce qu'elle prenne tout votre champ de vision.
 - Rendez-la lumineuse et vive.
 - Rapprochez-la comme si elle était juste devant vous.
4. **Ajoutez des submodalités auditives ou kinesthésiques :**
 - Imaginez des sons agréables associés au souvenir (rires, musique, applaudissements).
 - Ressentez les sensations positives dans votre corps et intensifiez-les.
5. **Répétez pour ancrer l'émotion.**

3. Changer une Peur ou une Phobie

Objectif : Réduire l'intensité d'une peur irrationnelle.

Étapes :

1. **Identifiez une situation effrayante :**
 - Pensez à ce qui déclenche votre peur (par exemple, parler en public ou une araignée).



2. **Créez une représentation humoristique :**
 - Imaginez cette situation sous un angle drôle ou absurde (par exemple, imaginez l'araignée portant un chapeau ou les gens dans la salle applaudissant exagérément).
3. **Modifiez les submodalités :**
 - Réduisez la taille et la luminosité de l'image.
 - Ajoutez des sons ridicules ou exagérés (musique de cirque, voix de dessin animé).
 - Éloignez l'image, comme si elle apparaissait sur un écran de télévision.
4. **Ressentez l'effet :**
 - Notez si votre perception de la peur a changé. Répétez si nécessaire.

4. Changer une Croyance Limitante

Objectif : Remplacer une croyance négative par une croyance positive.

Étapes :

1. **Identifiez une croyance limitante :**
 - Par exemple : "Je ne suis pas à la hauteur."
2. **Visualisez cette croyance :**
 - Imaginez une image mentale ou un symbole qui représente cette croyance.
3. **Réduisez son impact :**
 - Diminuez la taille de l'image, rendez-la floue et éloignez-la.
4. **Ajoutez une croyance positive :**
 - Imaginez une nouvelle image représentant la croyance positive "Je suis capable et compétent(e)".
 - Rendez cette nouvelle image grande, lumineuse et proche.
5. **Répétez l'exercice :**
 - Faites cet exercice plusieurs fois pour renforcer la croyance positive.

Conseils pour Utiliser les Submodalités

1. **Soyez curieux :** Explorez vos propres submodalités en analysant des souvenirs ou des croyances.
2. **Pratiquez régulièrement :** Plus vous travaillez avec les submodalités, plus il sera facile de les modifier rapidement.
3. **Personnalisez l'approche :** Chaque personne a des submodalités dominantes, adaptez vos exercices en fonction.

Conclusion

Les submodalités sont des outils puissants en PNL pour influencer nos perceptions et émotions. Grâce à des exercices concrets, vous pouvez transformer votre relation aux souvenirs, peurs, croyances et renforcer votre bien-être émotionnel et mental.

5 - Le Recadrage : Principe, Techniques et Exercices

Le recadrage est une méthode puissante de la PNL qui vise à changer la manière dont une situation ou une expérience est perçue. Il s'agit de transformer une interprétation négative ou limitante en une perspective plus positive ou constructive. En modifiant le "cadre"



mental à travers lequel nous percevons un événement, nous pouvons changer notre ressenti et nos réactions face à celui-ci.

Principe du Recadrage

1. **Changer de perspective** : Une situation n'est ni bonne ni mauvaise en soi ; tout dépend de la signification qu'on lui attribue. Le recadrage permet de modifier cette signification pour en tirer une vision constructive.
2. **Un choix conscient** : Plutôt que de subir nos perceptions et émotions, le recadrage nous donne le pouvoir de les influencer activement.
3. **Deux axes principaux** :
 - **Changer le contexte** : Voir la situation dans un cadre ou une situation différente.
 - **Changer la signification** : Transformer l'interprétation que nous donnons aux faits.

Exemples de Recadrage

1. **Situation : Vous avez été licencié(e).**
 - **Vision limitante** : "C'est un échec, je ne suis pas compétent(e)."
 - **Recadrage** : "C'est l'opportunité de chercher un travail plus en phase avec mes valeurs et mes aspirations. Peut-être que cet emploi ne me permettait pas de m'épanouir pleinement."
2. **Situation : Vous êtes stressé(e) avant un événement important.**
 - **Vision limitante** : "Ce stress est insupportable, je vais échouer."
 - **Recadrage** : "Le stress est une preuve que cet événement compte pour moi. Mon corps mobilise de l'énergie pour me préparer à réussir."
3. **Situation : Un retard dans un projet.**
 - **Vision limitante** : "Je suis en retard, je ne suis pas organisé(e)."
 - **Recadrage** : "Ce délai supplémentaire me donne l'occasion de produire un travail encore meilleur."

Les Techniques de Recadrage

1. Recadrage de Contexte

Changer le contexte dans lequel la situation est perçue. Ce qui semble problématique dans une situation peut être utile ou positif dans un autre cadre.

- **Exemple** : Une personne perçue comme tête dure peut aussi être vue comme déterminée lorsqu'il s'agit d'atteindre ses objectifs.
- **Exercice** : Prenez une critique ou un reproche que vous avez reçu. Cherchez dans quel autre contexte cette même caractéristique pourrait être un atout.

2. Recadrage de Signification



Modifier la signification d'un événement en changeant la manière dont on l'interprète.

- **Exemple** : Une personne qui a raté une présentation peut penser : "C'est un échec". En recadrant, elle peut se dire : "C'est une expérience d'apprentissage pour mieux me préparer à la prochaine présentation."
- **Exercice** : Choisissez une expérience récente qui vous a frustré(e). Posez-vous la question : "Comment cet événement peut-il être une opportunité ou un apprentissage pour moi ?"

3. Recadrage de Croyance

Modifier une croyance limitante en lui donnant une nouvelle signification.

- **Exemple** : Croyance limitante : "Je ne suis pas doué(e) pour parler en public."
Recadrage : "Si je me sens nerveux(se), c'est parce que je veux bien faire. Avec de la pratique, je vais m'améliorer."

Le Recadrage : Techniques et Protocoles pour les Thérapeutes

Le recadrage est une compétence clé pour les thérapeutes qui souhaitent accompagner leurs clients à modifier leur perception des situations problématiques. En proposant une nouvelle perspective ou en modifiant la signification d'une expérience, vous pouvez les aider à transformer des croyances limitantes, des émotions négatives ou des souvenirs douloureux en opportunités de croissance.

Voici des protocoles concrets adaptés à une pratique thérapeutique.

Protocoles Concrets pour les Thérapeutes

1. Protocole des Deux Questions : L'Approche Rapide

Objectif : Permettre au client de trouver rapidement une perspective positive sur une situation négative.

1. **Identifiez le problème** : Demandez au client de décrire une situation ou une émotion qui le perturbe.
 - Exemple : "Je me sens bloqué dans ma carrière."
2. **Posez les deux questions clés** :
 - "Qu'est-ce que cette situation vous apprend ?" (Mettre en lumière les leçons potentielles).
 - "En quoi cela pourrait être une opportunité ?" (Ouvrir une perspective de transformation).
3. **Explorez les réponses** : Encouragez le client à approfondir ses réflexions pour élargir son point de vue.
4. **Consolidez l'apprentissage** : Invitez le client à formuler une phrase positive ou un engagement à partir de ces réponses.
 - Exemple : "Je réalise que ce blocage me pousse à réfléchir à ce que je veux vraiment faire."



2. Recadrage de Contexte

Objectif : Changer le cadre dans lequel une situation est perçue pour modifier son impact émotionnel.

1. **Invitez le client à décrire la situation** :
 - Exemple : "Je suis têtu, et ça me cause des conflits avec mes collègues."
2. **Proposez un nouveau contexte** : Posez des questions comme :
 - "Dans quel contexte cette qualité pourrait-elle être un atout ?"
 - Exemple : "Et si cette ténacité était une force pour atteindre vos objectifs ?"
3. **Explorez l'application pratique** : Guidez le client pour voir comment utiliser cette qualité de manière positive dans sa vie quotidienne.
 - Exemple : "Comment pourriez-vous canaliser cette ténacité pour défendre vos idées avec calme et assurance ?"
4. **Validez le recadrage avec le client** : Vérifiez qu'il adhère à cette nouvelle perspective et qu'elle fait sens pour lui.

3. Recadrage de Signification

Objectif : Aider le client à donner une nouvelle signification à une expérience douloureuse ou limitante.

1. **Identifiez l'interprétation actuelle** :
 - Exemple : "Je vois cet échec comme une preuve que je ne suis pas assez bon."
2. **Explorez les interprétations alternatives** :
 - Posez des questions comme :
 - "Que pourriez-vous apprendre de cette expérience ?"
 - "Comment cet événement pourrait-il vous préparer à mieux réussir à l'avenir ?"
 - Exemple : "Ce n'est pas une preuve d'incompétence, mais une expérience qui vous montre ce qui peut être amélioré."
3. **Encouragez une formulation personnelle** : Demandez au client de reformuler lui-même cette nouvelle perspective.
 - Exemple : "Cet échec m'a permis de mieux comprendre mes points faibles et de m'améliorer."

4. Recadrage en Six Étapes (PNL Classique)

Objectif : Transformer un comportement ou une émotion limitante en une ressource positive.

1. **Identifiez le comportement ou l'émotion problématique** :
 - Demandez : "Quel comportement ou émotion aimeriez-vous changer ?"
 - Exemple : "Je procrastine constamment."
2. **Clarifiez l'intention positive** :
 - Posez la question : "Que croyez-vous que ce comportement vous apporte ?"
 - Exemple : "La procrastination me permet d'éviter la pression."
3. **Cherchez une alternative positive** :



- Demandez : "Comment pourriez-vous obtenir ce même bénéfice sans ce comportement limitant ?"
Exemple : "Je pourrais planifier des pauses régulières pour me détendre au lieu de tout repousser."
- 4. **Visualisez le changement :**
 - Invitez le client à fermer les yeux et à imaginer son nouveau comportement dans une situation précise.
Exemple : "Imaginez-vous démarrer vos tâches avec sérénité, tout en restant détendu."
- 5. **Renforcez la motivation :**
 - Posez la question : "Quels avantages cela vous apporterait-il dans votre vie ?"
- 6. **Ancrez le changement :**
 - Invitez le client à ancrer cette nouvelle ressource avec un geste ou une image mentale.
 - Exemple : "Associez cet état de sérénité à une image lumineuse ou à une respiration profonde."

5. Protocole de Recadrage d'Échec

Objectif : Transformer une perception d'échec en une opportunité d'apprentissage et de croissance.

1. **Explorez l'échec :**
 - Demandez : "Qu'est-ce qui s'est passé et pourquoi le voyez-vous comme un échec ?"
2. **Recherchez les apprentissages :**
 - Posez des questions comme :
 - "Qu'avez-vous appris de cette expérience ?"
 - "Qu'auriez-vous pu faire différemment ?"
 - Exemple : "J'ai appris que je dois mieux me préparer pour les présentations importantes."
3. **Projetez un futur positif :**
 - Demandez : "Comment pourriez-vous utiliser ces apprentissages dans une situation future ?"
 - Exemple : "Je vais planifier mes interventions et m'entraîner davantage."
4. **Validez le recadrage :**
 - Reformulez avec le client : "Donc, cet échec vous a donné des outils pour mieux réussir à l'avenir."

6. Protocole de Visualisation de Contexte

Objectif : Aider le client à percevoir une situation différemment en changeant le cadre mental.

1. **Identifiez une situation stressante ou négative :**
 - Exemple : "Je suis stressé à l'idée de parler en public."
2. **Demandez au client d'imaginer une situation opposée où il se sent à l'aise :**
 - Exemple : "Imaginez-vous parler à un groupe d'amis en toute confiance."



3. **Guidez la fusion des contextes :**
 - Demandez au client d'introduire des éléments du contexte positif dans le contexte négatif.
 - Exemple : "Visualisez la scène de la prise de parole comme si vous étiez entouré de vos amis qui vous écoutent avec bienveillance."
4. **Renforcez l'image positive :**
 - Encouragez le client à rendre cette image mentale lumineuse, colorée et vivante.
5. **Demandez un retour émotionnel :**
 - Posez la question : "Comment vous sentez-vous dans cette nouvelle perspective ?"

Applications Thérapeutiques

1. **Gestion des émotions :** Aider les clients à recontextualiser leurs émotions négatives pour en diminuer l'intensité.
2. **Croyances limitantes :** Modifier des croyances enracinées pour ouvrir de nouvelles possibilités d'action.
3. **Accompagnement au changement :** Transformer la résistance au changement en opportunité de développement personnel.
4. **Travail sur les traumatismes légers :** Atténuer l'impact des souvenirs en modifiant leur signification ou leur perception.
5. **Motivation :** Réactiver l'énergie et l'envie d'agir en mettant en avant les bénéfices cachés d'une situation perçue comme bloquante.

Conclusion

Le recadrage est un outil fondamental de la PNL pour changer de perspective et transformer nos perceptions. En le pratiquant régulièrement, il devient plus facile de voir les opportunités cachées dans chaque situation, même les plus difficiles. Cela permet de renforcer notre résilience, notre bien-être et notre capacité à réagir positivement aux aléas de la vie.

LES PROTOCOLES EN DÉTAIL

1- Le Switch : Technique de la PNL pour le Changement de Comportement

Le **Switch** est une technique puissante de la PNL qui permet de changer rapidement et efficacement une réponse émotionnelle ou un comportement indésirable. L'idée de base est de substituer un stimulus qui génère une réaction négative par un autre qui induit une réaction positive. Cette technique est très utile pour aider les clients à se débarrasser de comportements non désirés, tels que l'anxiété, la procrastination, ou les habitudes auto-destructrices, en les remplaçant par des comportements plus adaptés et positifs.



Le Switch fonctionne en utilisant l'association d'images ou de sensations mentales qui vont rediriger l'attention du client d'une expérience négative vers une expérience plus favorable. Cette méthode joue sur la **réflexion consciente** et l'**inconscient** pour réorganiser les réponses émotionnelles et comportementales.

Protocole du Switch :

Étape 1 : Identifier le Comportement ou l'Émotion à Changer

1. **Sélectionner le comportement indésirable** : Le thérapeute commence par demander au client de décrire le comportement ou l'émotion qu'il souhaite changer. Par exemple, un client pourrait vouloir se débarrasser de l'anxiété liée à la prise de parole en public, ou de la procrastination lorsqu'il s'agit de tâches importantes.
 - Exemple : "Qu'est-ce qui vous empêche de vous sentir calme lors de vos présentations ?"
2. **Explorer l'Ancrage de la Réaction Négative** : Le thérapeute invite ensuite le client à revivre une situation dans laquelle ce comportement ou cette émotion négative est déclenché. Cela peut être un souvenir particulier ou une situation récurrente.
 - Exemple : "Souvenez-vous d'une situation où vous avez ressenti de l'anxiété juste avant une présentation importante."

Étape 2 : Créer l'Image Négative

1. **Représentation mentale de l'émotion ou du comportement** : Le client doit imaginer l'image associée à cette émotion ou comportement négatif dans son esprit. Cela pourrait être une image nette, une scène vivante ou une sensation spécifique.
 - Exemple : "Décrivez ce que vous voyez, ce que vous ressentez dans cette situation."
2. **Amplification du stimulus négatif** : Le thérapeute encourage le client à rendre cette image encore plus forte, plus vive et plus intense (augmenter la taille, la luminosité, les sons, etc.). Cela permet de rendre cette image plus mémorable et plus marquante.
 - Exemple : "Imaginez cette scène encore plus grande, plus bruyante, avec des couleurs vives et des sons qui amplifient l'anxiété."

Étape 3 : Créer une Nouvelle Image Positive

1. **Visualisation d'un comportement ou état alternatif** : Le thérapeute guide le client pour qu'il crée une nouvelle image, associée à une réaction positive ou à un comportement souhaité. Cela peut être une image de calme, de maîtrise de soi ou de confiance.
 - Exemple : "Imaginez-vous à l'aise et serein pendant votre présentation, avec une audience intéressée et réceptive."



2. **Détaillez l'image positive** : Encouragez le client à rendre cette image aussi vive, colorée et détaillée que possible. L'idée est que cette image de réussite soit plus attrayante que l'image négative.

Étape 4 : Le Switch

1. **Changement rapide** : Le moment crucial de la technique consiste à forcer un **changement rapide** entre les deux images (négative et positive). Le client doit passer d'une image négative amplifiée à une image positive.
 - o Exemple : "D'un seul coup, transformez l'image d'anxiété en celle de confiance et de calme. Chaque détail de l'image positive devient plus net et plus précis, tandis que l'image négative devient floue et lointaine."
2. **Utilisation d'une action physique** : Pour ancrer le changement dans le corps, le client peut effectuer un geste physique (par exemple, toucher son pouce et son index) au moment du switch. Ce geste va devenir un ancrage qui rappellera l'état positif à chaque fois qu'il sera refait.

Étape 5 : Répétition et Renforcement

1. **Renforcement par répétition** : Répétez plusieurs fois l'exercice, en alternant rapidement entre les images négative et positive. Chaque répétition doit augmenter la vivacité de l'image positive et réduire l'impact de l'image négative.
 - o Exemple : "Refaites le switch plusieurs fois, en passant de l'image anxieuse à l'image calme, de plus en plus rapidement à chaque fois."
2. **Ancrage supplémentaire** : Si le geste physique n'a pas été utilisé initialement, il peut être utile d'introduire un ancrage sensoriel à la fin du processus (par exemple, serrer le poing à chaque fois que le client imagine l'image positive).

Exemples Concrets d'Application du Switch

1. **Procrastination** :
 - o Le client visualise un projet qu'il a repoussé à plusieurs reprises, avec l'image d'une pile de travail inachevée et la pression qui monte.
 - o Puis, le client visualise l'image d'une personne prenant une action immédiate, terminant rapidement la tâche avec succès, et ressentant une sensation de soulagement et de fierté.
2. **Anxiété Sociale** :
 - o Un client imagine une situation où il doit parler en public, avec des sensations de nervosité et d'insécurité.
 - o Ensuite, il visualise un environnement où il parle avec assurance, calme et fluidité, et où l'audience réagit positivement.

Variations du Switch



1. **Le "Switch in Time"** : Au lieu de visualiser l'image négative puis positive, le client commence par se concentrer uniquement sur l'image positive. Ensuite, le thérapeute l'invite à imaginer comment cette image aurait pu être présente dans le passé (avant que l'émotion négative ne soit associée à la situation).
2. **Le "Swish d'Objet"** : Utilisé pour des comportements récurrents, ce protocole consiste à associer un objet symbolique à l'émotion négative et un autre objet à l'émotion positive. Le client peut utiliser des objets physiques dans ses visualisations pour ancrer le changement.

Applications Thérapeutiques

- **Gestion des Phobies** : Le Switch est une méthode efficace pour traiter les phobies (par exemple, la peur des araignées, la peur des hauteurs). En associant l'image d'une situation phobique à une réaction calme et confiante, le client peut progressivement éliminer sa peur.
- **Gestion du Stress et de l'Anxiété** : Cette technique permet de transformer des scénarios anxiogènes (comme des examens ou des entretiens) en situations de confiance et de calme.
- **Modification des Habitudes et des Comportements** : Utilisé pour des comportements comme la procrastination, la dépendance au tabac ou l'auto-sabotage, le Switch aide à remplacer des réponses négatives par des comportements plus positifs et productifs.

Conclusion

Le **Switch** est une technique très efficace de la PNL, adaptée à différents types de changements de comportement, émotions ou réactions. Son efficacité repose sur la capacité du thérapeute à guider le client dans un processus de substitution rapide et positive, renforçant ainsi la motivation et le désir de changement. C'est une technique que tout thérapeute devrait maîtriser pour aider ses clients à prendre de nouvelles perspectives sur leurs défis et à transformer rapidement leurs réactions émotionnelles.

2- LA DISSOCIATION (Simple et multiple)

Savoir nous dissocier, permet de mieux gérer nos états internes.

Une personne est associée à l'expérience lorsqu'elle vit intensément la situation, on dit qu'elle est « dans la situation », qu'elle vit ou revit les choses.

Lorsque la personne se voit agir, comme un spectateur, on dit qu'elle est dissociée.

Bien sur cela va influencer nos émotions et nos ressentis face à la situation.

Il pourra donc être intéressant de savoir se dissocier d'une situation trop lourde ou trop douloureuse.

Cette technique est adaptée pour les émotions d'intensité modérée à forte mais n'est pas adaptée aux phobies (voir alors la double dissociation VK).



Dissociation simple

0) Le coach demande au client d'identifier une situation problématique

1) Identifier le déclencheur

Le coach invite le client à revivre la situation (associé) et d'en identifier le déclencheur

Si cela est difficile, se placer 15 mn AVANT la situation et aller lentement vers la situation

2) Ancrage d'un état ressource

Le coach demande au client de quelles ressources utiles il aurait besoin

Il l'invite à revivre un moment où il était pleinement en possession de ces ressources là

Il ancre l'état, éventuellement empile des ancrages pour plus de puissance de l'ancrage

3) Exposition à la situation problématique

En maintenant l'ancrage de ressource, le coach invite le client à imaginer un écran de cinéma, et à y projeter le film de la situation difficile

Le point de départ du film est le moment du déclencheur.

Le coach s'assure que B est bien dissocié et le reste pendant toute la projection

En cas d'émotions négatives, le coach interrompt momentanément la projection et aide le client à retrouver son état de ressource avant de reprendre ensuite la projection.

4) Test

À la fin du film, le coach demande au client de repenser à la situation problématique.

Si le résultat est encore trop négatif, alors recommencer l'étape précédente

5) Pont vers le futur.

Demander à la personne de se projeter dans le futur dans une situation similaire et de noter les différences (faire le pont sans l'ancrage)

Double dissociation (voire multiple)

Lors de phobie, ou de situation très traumatisant la simple dissociation n'est pas suffisante. On utilise alors la « double dissociation » ce qui permet à la personne de prendre encore plus de recul face à la situation difficile avant de complètement changer la structure même de la phobie pour la faire disparaître.

0) Construire par empilement une puissante ancre ressources (calme, confort, sécurité etc.)

Se mettre d'accord sur un signal « oui » et « non » pour communiquer qu'une étape est franchie

1) Identifier et évaluer la phobie

Le coach demande au client d'identifier la phobie, d'en parler en quelques mots.

Faire évaluer l'intensité de la phobie sur une échelle de 1 à 10

Rechercher l'événement racine (la première occurrence de la peur)

2) Mettre en place une salle de cinéma (rapidement)

Faites entrer la personne dans une salle de cinéma et s'installer au 10ème rang.

Le client visualise sur l'écran une photographie noir et blanc de lui même, juste avant l'événement racine

3) Aller à la cabine de projection et ancrer l'état double dissocié

Le client s' imagine flotter jusqu'à la cabine de projection, derrière lui

Il se regarde assis en bas au 10ème rang regardant l'image fixe N & B de lui même sur l'écran

Expliquer que le client a le contrôle de la cabine de projection avec les boutons marche, arrêt, avance

rapide, rembobinage rapide etc.

4) Démarrage du film



Demandez de démarrer le film en N & B de ce jeune moi et de regarder l'autre moi au 10ème rang le regarder jusqu'à la fin de l'événement.

ASSUREZ vous que la personne reste DISSOCIEE en utilisant la troisième personne

A la fin, arrêtez sur une image fixe N & B, juste après l'expérience négative.

4) Restructuration du film

Demandez au client de rentrer dans le film à la dernière image puis de le passer en accéléré, en arrière, en couleur, avec la bande son qui va aussi en arrière

Accompagnez en activant l'ancre de ressource et en disant « alors que tout dans le film va en arrière y compris vous, vous revivez l'histoire à l'envers jusqu'à vous retrouver en sécurité juste avant le début ».

Le rembobinage prend 2 à 3 secondes et demandez au client de hocher la tête quand il a fini

Calibrez que l'émotion a disparu, recommencez au besoin, souvent plusieurs fois, rapidement

5) Test

Demandez au client de penser à nouveau à sa phobie et de la noter sur une échelle de 1 à 10

6) Pont vers le futur

Demandez à la personne de se projeter dans le futur dans une situation similaire et de noter les différences

Il est tout à fait et problème de multiplier ces dissociations. Par exemple si on reste sur le thème de la salle de cinéma, il y a le spectateur, il y a le projectionniste, il y a un présentateur qui pourrait être devant la scène. Il y a un metteur en scène qui pourrait être derrière l'écran et à chaque fois, vous pouvez utiliser chaque rôle pour dissocier la personne. Il est par exemple également possible d'utiliser le metteur en scène pour changer l'histoire, c'est-à-dire apporter des ingrédients nouveaux comme notamment des ancrages positifs qui vont donner la ressource à la personne de faire face à son trauma.

Et c'est script est un script extrêmement puissant et efficace, qui s'utilise également en hypnose. Nous le verrons plus tard.

3- Protocole "Générateur de Nouveaux Comportements"

Contexte :

Imaginons qu'un client a un objectif de mieux gérer son stress avant de parler en public. Ce client a déjà une certaine appréhension à l'idée de prendre la parole devant un groupe, et il souhaite transformer ce stress en un comportement plus calme et plus confiant. Le coach va utiliser la stratégie du "Générateur de nouveaux comportements" pour l'aider à imaginer et à incarner un comportement plus adapté.

0) Prise d'état de ressource et établissement du rapport

Le coach commence par établir un rapport avec le client et lui permet de se mettre dans un état de ressource. Cela implique de discuter avec lui de moments où il se sentait calme, confiant et détendu, pour le reconnecter à ses ressources internes positives. Le coach utilise des techniques de respiration ou de relaxation pour que le client se sente plus calme et plus ouvert à l'exercice.



1) Ajustement de l'objectif

Le client est invité à préciser son objectif : "Je veux pouvoir prendre la parole en public sans me sentir stressé, être calme et confiant." Le coach s'assure que l'objectif est bien formulé, en se demandant si c'est spécifique, mesurable et atteignable. L'objectif est clarifié pour s'assurer qu'il est écologique (en harmonie avec les valeurs du client) et motivant.

2) Imaginer le comportement

Le coach demande au client : "Lorsque tu as atteint ton objectif de parler en public de manière calme et confiante, à quoi ressemble ton comportement ? Comment te tiens-tu ? Qu'est-ce que tu fais ?"

Le client imagine comment il se comporterait, par exemple, il pourrait visualiser qu'il parle d'une voix claire et posée, qu'il se tient droit, avec une posture ouverte et accueillante, qu'il respire profondément.

3) Créer le film (dissocié) de l'histoire

Le coach invite le client à créer une représentation mentale de cette situation où il est calme en parlant devant un public. Cependant, pour ce premier pas, le client doit visualiser cette situation **dissociée**, c'est-à-dire se voir de l'extérieur dans cette situation (comme si c'était un film). Le client ajuste les éléments du film :

- La taille du public, l'éclairage de la scène, la qualité du son.
- Le client peut aussi ajouter un personnage imaginaire ou une personne qu'il admire, pour renforcer la confiance dans l'image qu'il se fait de lui-même.

Le coach demande à ce que ce film soit aussi détaillé que possible pour qu'il soit réaliste et concret.

4) Entrer (dissocié) dans le film

Une fois le film mental bien établi, le client doit entrer dans l'image, mais **toujours de manière dissociée**. Cela signifie qu'il doit se voir comme un spectateur au lieu de se mettre directement à la place du personnage. L'objectif est de renforcer l'image avant de commencer à vivre le comportement. Par exemple, le client peut se voir en train de parler, mais en étant distant, comme si c'était une scène de film.

5) Vivre l'histoire (associé)

Le client est ensuite invité à entrer dans le film de manière **associée**, c'est-à-dire à se placer dans le corps du personnage, comme s'il vivait la situation à travers ses propres yeux. À ce stade, il doit ressentir ce qu'il ressent en ayant confiance et en étant calme pendant son discours. Le coach lui pose des questions pour ajuster les éléments :

- "Comment te sens-tu dans ton corps ? Quelle est ta posture ?"
- "Comment est ta respiration ? Quelle énergie ressens-tu dans ta voix ?"
- "Y a-t-il des sensations de tension que tu peux relâcher ?" Le client ajuste les détails : posture, respiration, rythme, etc., pour rendre cette expérience encore plus authentique et positive.

6) Pont vers le futur

Le client imagine ensuite un moment futur où il aura à parler en public. Il vit cette situation dans son esprit, mais cette fois, il y est totalement associé. Cela pourrait être une situation spécifique, comme une présentation à venir dans un mois. Le client vit pleinement l'expérience :



- Comment il se sent pendant la présentation.
- Les émotions positives qui apparaissent.
- Comment il réussit à rester calme, se concentrer sur son message et communiquer de manière fluide et assurée.

À la fin, le coach demande : "Comment te sens-tu par rapport à cette situation maintenant ? Qu'est-ce qui a changé par rapport à avant ?"

7) Consolidation et ancrage

Une fois l'image future vécue, le coach peut utiliser des **techniques d'ancrage** pour renforcer ce comportement. Cela peut impliquer un geste spécifique, comme appuyer deux doigts ensemble, qui rappelle au client le calme et la confiance qu'il a ressentis pendant l'exercice. Ce geste pourra être utilisé avant de prendre la parole en public dans la réalité, pour revivre cet état de calme et de confiance instantanément.

Conclusion de l'exercice

Le client a maintenant une image mentale claire, réaliste et cohérente de lui-même dans une situation de prise de parole, et a déjà expérimenté la sensation associée à ce comportement. En intégrant cette expérience dans son quotidien, il pourra progressivement adopter ce nouveau comportement de manière automatique lorsqu'il sera face à une situation similaire, réduisant ainsi son stress et renforçant sa confiance en lui. Cette approche, en guidant le client à visualiser, vivre et ajuster ses comportements, est particulièrement puissante pour transformer les peurs et les croyances limitantes en des ressources positives et efficaces.

4 - Le Recadrage en 6 Étapes

Le **recadrage en 6 étapes** est une méthode puissante pour transformer des comportements non désirés en de nouvelles solutions plus adaptées. Ce processus, créé par **Milton Erickson** et modélisé par **Grinder et Bandler**, permet d'amener la personne à identifier et réorganiser les éléments en jeu dans un comportement. Voici un exemple concret d'application du recadrage pour un client qui a des difficultés à gérer son stress avant des présentations en public.

0) Se mettre en état de ressource et établir le rapport

Le coach commence par établir un rapport avec le client pour s'assurer qu'il est dans un état de calme et de réceptivité. Cela peut se faire par une respiration profonde, une relaxation ou une discussion sur des moments où le client se sentait particulièrement calme et serein. L'objectif est de l'amener à un état de ressource, c'est-à-dire un état où il se sent capable de trouver des solutions positives à ses difficultés.

1) Identifier le comportement non désiré

Il s'agit d'un comportement non désiré, ou d'un désiré mais que la personne ne parvient pas à atteindre :

« Je veux (arrêter de) faire [X] mais je n'y arrive pas »

Le client explique le comportement qu'il souhaite changer. Par exemple :

"Je veux arrêter de ressentir du stress avant mes présentations en public, mais chaque fois, je me sens nerveux et tendu."

Le coach lui demande de détailler ce comportement, de décrire comment il se sent avant



et pendant la présentation, et les pensées qui l'accompagnent. Ce premier pas est important pour comprendre la nature du comportement et les émotions sous-jacentes.

2) Établir la communication avec la partie responsable du comportement

Le coach demande au client :

"Je souhaite établir un contact avec la partie de toi qui génère ce stress avant les présentations. Merci à cette partie, car je sais qu'elle a **une intention positive** en générant ce stress. Elle veut te préparer à faire de ton mieux. Est-ce que cette partie est d'accord pour communiquer ?"

Le client, dans un état de relaxation, peut ressentir une réponse intérieure à cette question, qui peut se manifester par un oui ou un non.

3) Séparer le comportement de l'intention positive

Le coach continue :

"Je sais que ce stress a une intention positive derrière. Cette partie de toi veut que tu sois performant, que tu sois attentif, et qu'il n'y ait pas d'imprévu pendant ta présentation. J'aimerais maintenant que ton esprit conscient découvre ce qui est important dans ce stress. Qu'est-ce que cela t'apporte ? Fais un signe 'oui' lorsque tu es prêt à continuer."

Le client peut réfléchir sur l'intention positive de ce stress. Par exemple, le stress peut être perçu comme une manière de préparer le corps à être alerte et concentré.

4) Trouver de nouvelles options qui satisfassent l'intention positive de la partie

Le coach demande maintenant au client de se connecter à sa partie créative pour trouver de nouvelles solutions :

"Je demande à ta partie créative de trouver trois nouvelles façons de satisfaire cette intention positive, qui seraient au moins aussi efficaces que le stress, mais qui seraient plus confortables et moins envahissantes."

Le client peut répondre à cette demande en créant des images mentales, comme :

1. Prendre quelques minutes pour respirer profondément avant de monter sur scène.
2. Se préparer mentalement avec des affirmations positives (par exemple : "Je suis calme et prêt à partager mon message").
3. Visualiser un public bienveillant et détendu avant chaque présentation.

Chaque fois qu'une solution est trouvée, le coach demande au client de confirmer : "Est-ce que cela te semble acceptable ? Es-tu d'accord avec cette nouvelle manière de faire ?"

5) Obtenir l'accord pour la mise en œuvre des nouveaux comportements

Le coach dit alors :

"Maintenant que tu as trois nouvelles options pour remplacer le stress, est-ce que tu es prêt à mettre en place ces nouvelles façons d'agir avant chaque présentation ?"

Si le client répond "oui", le coach lui rappelle que ces nouveaux comportements sont non seulement efficaces mais aussi écologiques et respectueux de ses ressources internes. Si le client hésite ou répond "non", le coach revient à l'étape 4 et cherche à ajuster davantage les options proposées.

6) Vérification écologique

Le coach demande au client de faire une vérification en profondeur de la situation :

"Avant de passer à l'action, prenons un moment pour vérifier si toutes les parties de toi sont d'accord avec ces nouvelles solutions. Ressens comment ton corps et ton esprit réagissent à l'idée de ces nouvelles options. Est-ce que tu sens qu'il n'y a plus de



résistance ? Est-ce que tu te sens à l'aise avec ces nouvelles façons de faire ?"

Si le client ressent un inconfort, le coach peut revenir sur l'une des étapes précédentes pour s'assurer que la solution est bien intégrée. Une fois que toutes les parties sont d'accord, le coach félicite le client pour le travail accompli.

Exemple Final de Recadrage pour ce Client :

À la fin du processus, le client se rend compte que le stress avant ses présentations était une réponse à la nécessité de se concentrer et de donner le meilleur de lui-même. Grâce au recadrage, il découvre que ce même objectif peut être atteint de manière plus sereine, avec des pratiques comme la respiration profonde et des visualisations positives. Le stress n'est plus un ennemi, mais une énergie redirigée de façon plus saine et plus contrôlée.

Conclusion :

Le recadrage en 6 étapes est une technique puissante pour aider les clients à transformer des comportements non désirés en solutions créatives et positives. En établissant une communication avec la partie responsable du comportement, en séparant l'intention positive du comportement et en trouvant de nouvelles options, cette méthode permet de réorganiser les ressources internes du client pour atteindre des objectifs de manière plus fluide et congruente.

5 - Visual Squash

Le **Visual Squash** est une technique de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) qui permet de résoudre un conflit interne entre deux parties de soi-même. Ce conflit peut concerner des valeurs contradictoires, des désirs opposés ou des émotions conflictuelles qui empêchent une personne de prendre une décision claire ou de se comporter de manière cohérente avec ses objectifs.

Principe :

L'idée du Visual Squash repose sur la dissociation et l'intégration des différentes parties conflictuelles. Ces parties sont représentées par des images mentales (visuelles) et le processus consiste à les "fusionner" de manière à créer une solution unifiée qui respecte les besoins de chaque partie.

Les étapes du Visual Squash :

1. Identifiez les deux parties en conflit

Demandez à la personne de prendre conscience des deux aspects ou parties opposées en elle. Cela peut être par exemple un désir d'avancer dans un projet, mais une peur qui empêche l'action.

- Exemple : Une personne veut faire un changement de carrière, mais a peur de l'échec. La première partie désire le changement, tandis que l'autre a peur des conséquences.

2. Représentez chaque partie par une image distincte

Chaque partie (celle qui veut agir et celle qui freine) est représentée par une image mentale. Demandez à la personne de visualiser chacune des deux parties sous forme d'images claires et distinctes.

- Exemple : La partie qui veut avancer pourrait être une image lumineuse d'une personne confiante, tandis que la partie qui a peur pourrait être une image sombre d'une personne inquiète.



3. Examinez la fonction positive de chaque partie

Demandez à la personne de prendre un moment pour réfléchir à l'intention positive de chaque partie. En effet, même une partie qui semble négative a généralement une intention positive pour l'individu (par exemple, la peur peut vouloir protéger de l'échec).

- Exemple : La partie qui veut changer de carrière a l'intention positive de permettre à la personne de s'épanouir, tandis que la partie qui a peur veut protéger la personne d'une expérience traumatisante.

4. Fusionnez les deux parties (Squash visuel)

Invitez la personne à fusionner les deux images, en les combinant de manière créative. Cette fusion peut se faire sous forme d'une image nouvelle qui intègre les qualités des deux parties, plutôt que de les maintenir séparées.

- Exemple : Les deux images peuvent se combiner en une image où la personne confiante avance dans un environnement où elle se sent protégée par une sorte de bouclier. La peur est maintenant perçue comme une sorte de vigilance bénéfique qui accompagne la prise de décision plutôt que de l'entraver.

5. Évaluez la nouvelle image et l'intégration

Demandez à la personne comment elle ressent cette nouvelle image. Elle doit vérifier que l'intégration des deux parties a réduit la tension et permis de trouver une solution cohérente. La personne doit sentir que les deux aspects sont maintenant harmonisés et peuvent coexister sans conflit.

- Exemple : La personne se sent maintenant à la fois confiante et protégée, prête à avancer dans sa carrière sans être paralysée par la peur.

6. Renforcez l'intégration

Encouragez la personne à visualiser plusieurs scénarios dans lesquels cette nouvelle image ou cette nouvelle approche peut être utilisée dans la vie quotidienne. Cela permet de renforcer l'association et d'ancrer le changement.

- Exemple : Demandez à la personne de visualiser plusieurs situations futures où elle prendra des décisions de carrière avec confiance et protection, renforçant ainsi l'intégration des deux parties.

Exemple concret :

Imaginons qu'un client ait un désir profond de se lancer dans un projet de création d'entreprise, mais qu'il soit paralysé par la peur de l'échec et l'incertitude financière.

- La **première partie** (désir d'entreprendre) peut être visualisée comme une image brillante d'une personne sereine, marchant dans un espace lumineux, entourée d'idées florissantes.
- La **deuxième partie** (peur de l'échec) pourrait être une image sombre de cette même personne entourée de nuages menaçant, avec des chaînes symbolisant les obstacles financiers et émotionnels.

En utilisant le **Visual Squash**, ces deux images peuvent être fusionnées, par exemple, en une image où la personne marche dans un espace éclairé par un soleil chaud, mais protégée par un parapluie ou une bulle de sécurité qui symbolise la prudence et la protection contre les risques. La personne ressent alors à la fois l'excitation de l'entrepreneuriat et la sécurité de ses mesures de protection.

Résultat attendu :

Le **Visual Squash** permet de réduire l'anxiété et de trouver un équilibre entre les différentes parties en conflit. Le client est maintenant prêt à entreprendre son projet, en étant conscient des risques, mais en les abordant avec confiance et des stratégies de protection appropriées.



Et c'est possible également de faire visualiser chaque partie, et de les positionner chacune dans une main, ce qui permet de matérialiser chacune de ces parties. Ainsi, il serait opportun de prendre le temps pour chacune des parties de déterminer une forme, un visage, un poids, une couleur, une odeur, un son, tout ce qui va pouvoir permettre de matérialiser cette partie et donc ensuite de pouvoir l'écouter. Il est tout à fait possible d'établir un dialogue non seulement entre ces deux parties mais aussi avec le thérapeute. L'idée c'est que chacune de ses parties soit d'accord avec un compromis, on appelle ça un accord entre deux parties. La quête est la négociation, puis une entente comme dans toute négociation. Cela peut se terminer par un serrage de main symbolique afin d'entériner cet accord, puis de placer les deux mains sur le cœur car les deux ont une intention bénéfique pour leur sujet. C'est un outil extrêmement puissant, extrêmement émouvant, très agréable pour la personne, car souvent, en effet, les conflits internes sont difficiles à vivre et à surmonter. Cette entente entre les deux parties est souvent symboliser, est couronné par l'amour, ce qui est souvent très émouvant pour la personne.

6 - Les changements de croyance

Qu'est-ce qu'une Croyance ?

Une **croyance** est une conviction ou une certitude qu'une personne a à propos de soi-même, des autres, ou du monde en général. Les croyances sont formées à partir de nos expériences, de nos perceptions et de nos interactions sociales. Elles peuvent être basées sur des faits ou des perceptions erronées, et influencent notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Les croyances peuvent être :

- **Positives** : Elles soutiennent notre développement et nos objectifs, par exemple : « Je suis capable d'apprendre de nouvelles compétences. »
- **Négatives** : Elles nous limitent et nous empêchent d'avancer, par exemple : « Je ne suis pas assez intelligent pour réussir. »

•

Les Croyances Limitantes

Les **croyances limitantes** sont des croyances qui restreignent notre potentiel et nos actions. Elles proviennent souvent de l'idée que nous ne sommes pas assez capables, que nous ne méritons pas le succès, ou que certaines choses sont hors de notre portée. Ces croyances se forment généralement à travers des expériences passées, des messages reçus de l'environnement (famille, société, éducation) ou des interprétations personnelles d'événements.

Exemples de croyances limitantes :

- « Je ne suis pas assez bon pour réussir. »
- « Je ne mérite pas d'être heureux(se). »
- « Je vais toujours échouer. »
- « Les autres sont meilleurs que moi. »

Ces croyances influencent fortement la façon dont nous percevons les situations, agissons et réagissons. Elles créent un **"filtre"** mental qui déforme la réalité et nous pousse à éviter des actions ou des opportunités par peur de l'échec ou du jugement.



Les Conséquences des Croyances Limitantes

Les croyances limitantes ont plusieurs effets négatifs sur la vie d'une personne :

1. **Blocage de l'action** : Elles nous empêchent de prendre des risques, d'essayer de nouvelles choses ou d'agir en dehors de notre zone de confort, de peur de l'échec.
2. **Autodévalorisation** : Elles réduisent la confiance en soi et l'estime de soi, créant un sentiment de ne pas être à la hauteur.
3. **Prophétie auto-réalisatrice** : En croyant qu'on échouera, on agit de manière à provoquer cet échec, renforçant ainsi la croyance elle-même.
4. **Limitation des opportunités** : Elles nous poussent à ignorer ou à ne pas voir les opportunités qui se présentent, car on pense qu'on ne mérite pas de réussir ou qu'on n'est pas capable.
5. **Stress et anxiété** : Elles peuvent également engendrer du stress, de l'anxiété et de l'incertitude, car on se sent constamment en insécurité par rapport à ses capacités.

L'Intérêt de Se Libérer des Croyances Limitantes

Se libérer des croyances limitantes permet de **dépasser les barrières internes** et d'ouvrir de nouvelles perspectives. Voici quelques raisons pour lesquelles il est essentiel de se libérer de ces croyances :

1. **Libération du potentiel personnel** : Lorsque nous nous débarrassons des croyances limitantes, nous permettons à notre potentiel de s'exprimer pleinement. Cela ouvre la voie à de nouvelles actions, à l'exploration de nouvelles possibilités, et à l'épanouissement personnel.
2. **Augmentation de la confiance en soi** : En remplaçant les croyances négatives par des croyances positives, la confiance en soi se renforce, ce qui permet d'aborder les défis avec une attitude plus positive et proactive.
3. **Ouverture à de nouvelles opportunités** : Se libérer des croyances limitantes permet de voir et de saisir les opportunités qui étaient auparavant ignorées. On devient plus ouvert au changement et aux expériences nouvelles.
4. **Réduction du stress et de l'anxiété** : Libérer l'esprit des croyances restrictives permet de réduire les pensées négatives récurrentes et de cultiver un état d'esprit plus calme et plus centré.
5. **Création d'un état d'esprit de croissance** : Se libérer des croyances limitantes permet de développer un **état d'esprit de croissance** (ou "growth mindset"), où l'on considère les échecs comme des opportunités d'apprentissage, et non comme des preuves de notre incompetence.



6. **Plus de bonheur et de satisfaction** : En ayant des croyances plus constructives et plus réalistes, il devient plus facile de créer une vie qui correspond à nos désirs et à nos objectifs, ce qui conduit à un sentiment de bien-être et de satisfaction.

Comment Se Libérer des Croyances Limitantes ?

La **PNL** (Programmation Neuro-Linguistique) propose plusieurs techniques pour se libérer des croyances limitantes :

1. **Le recadrage** : Cette technique consiste à changer la signification ou la perspective d'une situation, en remplaçant une croyance limitante par une plus positive.
2. **Les ancrages** : Utiliser des ressources positives pour changer la manière dont on perçoit certains événements. Par exemple, on peut associer un geste à une sensation de confiance en soi.
3. **La dissociation** : Prendre du recul par rapport à une croyance limitante, en se détachant émotionnellement de la situation pour la voir sous un autre angle.
4. **Le générateur de nouveaux comportements** : Cela consiste à visualiser et ressentir un nouveau comportement positif, en renforçant les ressources mentales nécessaires pour adopter ce comportement.
5. **La technique du Swish** : Elle consiste à remplacer une image mentale négative par une image mentale positive, en modifiant ainsi l'émotion associée à cette situation.

Exemple Concret :

Croyance Limitante : « Je ne suis pas capable de parler en public. »

Conséquences :

- La personne évite les présentations ou les discours, même lorsque l'opportunité se présente dans sa vie professionnelle.
- Elle ressent de l'anxiété à l'idée de prendre la parole en public, ce qui renforce sa croyance qu'elle n'est pas capable.

Processus de Libération :

1. **Identification de la Croyance** : La personne reconnaît sa croyance limitante et accepte qu'elle l'empêche d'avancer.
2. **Questionnement** : Elle se demande : « Quelles expériences passées prouvent que je suis incapable de parler en public ? » Elle se rend compte qu'elle a déjà donné des présentations réussies dans un cadre informel.
3. **Recadrage** : Elle se rappelle qu'elle a eu des réussites dans des situations moins formelles et que le fait de parler en public peut être une occasion de se faire entendre et de partager ses idées.
4. **Nouvelle Croyance** : « Je suis capable de m'exprimer devant un public et de partager mes idées de manière impactante. »



5. **Action** : Elle commence à prendre des occasions pour parler devant un petit groupe, à pratiquer dans des conditions moins stressantes, et à renforcer la nouvelle croyance.

En conclusion, se libérer des croyances limitantes permet de créer de nouvelles possibilités, d'améliorer la qualité de vie, et de réaliser son plein potentiel. La prise de conscience de ces croyances et l'engagement dans un processus de changement sont des étapes cruciales pour transformer la vie personnelle et professionnelle.

UN AUTRE PROTOCOLE EXTRÊMEMENT PUISSANT, LA MARELLE DES CROYANCES:

La **marelle des croyances** est un exercice puissant utilisé en **PNL** pour aider les individus à modifier ou à reconsidérer leurs croyances limitantes.

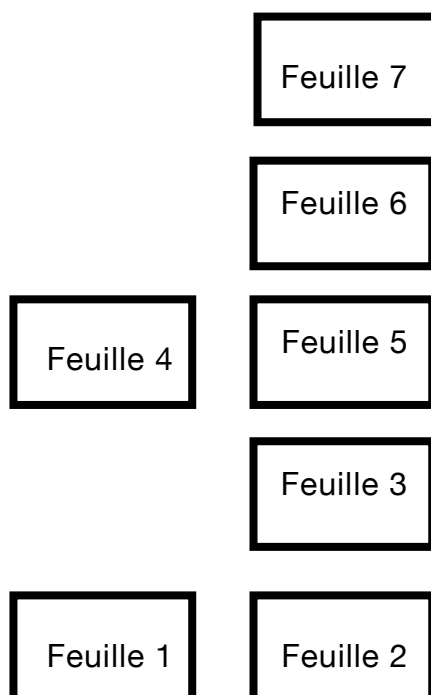
Cet exercice puissant vise à aider une personne à prendre conscience de la possibilité de changer ses croyances limitantes en croyances libératrices. À travers plusieurs étapes progressives, l'individu passe d'une croyance limitante à une certitude positive, et il ressent le processus de transformation à chaque étape.

Matériel nécessaire :

- 7 **feuilles de papier** numérotées de 1 à 7 (ou plus selon les variations que vous souhaitez appliquer).
- Un espace suffisamment grand pour que la personne puisse se déplacer d'une feuille à l'autre.

Étapes détaillées de l'exercice :

Positionner les feuilles de cette manière:



Étape 1: les bains émotionnels (se positionner sur chaque feuille et s'imprégner de l'émotion qui s'y rattache)

1. Feuille n°1 : Croyance limitante

La première étape consiste à noter **sur la feuille n°1** la croyance limitante de la personne, celle qui la freine ou l'empêche d'avancer. Par exemple : « Je ne suis pas capable de réussir » ou « Je ne mérite pas d'être heureux(se) ».

Demande au participant :

- Debout, sur cette feuille, ressentez cette croyance limitante. Comment elle vous bloque-t-elle ?
- Quelle émotion ressentez-vous ? De la frustration, de l'anxiété, du doute ? Permettez à la personne de vivre pleinement ce ressenti.

2. Feuille n°2 : Le passé et les doutes associés

La feuille n°2 symbolise le **passé** et les doutes associés au passé. Faire noter à la personne un gros moment de doute qui est aujourd'hui terminé. Demande au participant :

- Sur cette feuille, vous vous souvenez du moment où cette croyance vous a empêché d'avancer. Ressentez la lourdeur, les doutes, la peur d'échouer.
- Quelle pensée ou émotion ressort encore aujourd'hui de ce souvenir ?

3. Feuille n°3 : Une croyance dépassée

La feuille n°3 représente **le moment où une croyance limitante a été dépassée**, un moment où l'individu a franchi un cap ou réalisé qu'il pouvait aller au-delà de cette croyance.

Demande au participant :

- Sur cette feuille, imaginez ce moment de transformation, où vous avez pris conscience que cette croyance limitante ne vous servait plus.
- Comment cela s'est-il ressenti en vous ? Quel changement a eu lieu à ce moment-là ? Ressentez cette libération et cette sensation d'expansion.

4. Feuille n°4 : La croyance aidante (l'antidote) pour la feuille 1

La feuille n°4 représente **la nouvelle croyance ressource**. Il s'agit de la croyance positive qui remplace la croyance de la feuille 1, celle qui permet à la personne de progresser, de se sentir capable et d'atteindre ses objectifs.

Demande au participant :

- Sur cette feuille, ressentez cette nouvelle croyance qui vous soutient. Par exemple : « Je suis capable de réussir » ou « Je mérite d'être heureux(se) ».
- Comment cela résonne-t-il en vous ? Ressentez l'énergie positive, la confiance en soi, la possibilité d'avancer vers vos rêves.

5. Feuille n°5 : Un rêve réalisable, inspirant

La feuille n°5 représente **le rêve** ou l'objectif que la personne veut atteindre avec cette nouvelle croyance. C'est la projection dans le futur, où la croyance positive permet de vivre pleinement ses désirs.

Demande au participant :

- Sur cette feuille, imaginez que votre rêve s'est déjà réalisé grâce à cette nouvelle croyance.
- Ressentez la joie, l'accomplissement, l'énergie positive de vivre ce rêve devenu réalité. Quelle énergie, quelle émotion ressentez-vous en atteignant cet objectif ?



6. Feuille n°6 : Un projet inspirant qui a déjà débuté

La feuille n°6 représente un projet qui a débuté, qui inspire la personne. Cette feuille symbolise le projet qui avance;

Demande au participant :

- Sur cette feuille, visualisez ce qu'il s'est déjà enclenché s'est déjà réalisé grâce à cette nouvelle croyance.
- Ressentez la joie, l'accomplissement, l'énergie positive de vivre ce rêve devenu réalité. Quelle énergie, quelle émotion ressentez-vous en atteignant cet objectif ?

7. Feuille n°7 : La certitude et la fierté

La feuille n°6 représente une **certitude** que la personne a d'elle et qui la rend fière d'elle.

Demande au participant :

- Sur cette feuille, ressentez la certitude, la fierté de cette transformation. Vous êtes maintenant certain(e) que vous avez les ressources pour réussir.
- Comment cela se manifeste-t-il dans votre corps ? Comment cette certitude vous aide-t-elle à avancer et à croire en vos capacités ?

Étape 2: refaire le même trajet, s'imprégner rapidement de l'émotion de chaque feuille et prononcer

- sur la feuille 2: tout comme j'ai douté par le passé, aujourd'hui je doute réellement, prendre son temps jusque'à
- Feuille 3: tout comme j'ai réalisé que ma croyance passé était fausse, aujourd'hui je réalise que cette croyance limitante (feuille 1) est fausse
- Feuille 5: tout comme je rêve de faire ceci, aujourd'hui je rêve d'avoir cette nouvelle croyance (feuille 4)
- Feuille 6: tout comme un certain projet a débuté, alors mon rêve peut débiter et commencer à se mettre ne place
- Feuille 7: tout comme je suis certaine de ceci,,alors je suis certaine de la nouvelle croyance.

Étape 3: imaginer qu'un ou deux ans sont passés et que tout ça c'est le passé et prononcer

- sur la feuille 2: tout comme je me souviens, j'ai douté par le passé , j'ai aussi douté il y a deux ans de à propos de cette croyance écrite sur la feuille 1
- Feuille 3: tout comme j'ai réalisé qu'une croyance passé était fausse, j'ai aussi réalisé il y a deux ans que cette croyance était fausse
- Feuille 5: tout comme je me souviens que je rêvais de ceci ou cela, ce rêve s'est réalisé parce que ma croyance a changé il y a deux ans
- Feuille 6: tout comme un certain projet avait débuté, je me souviens que j'ai pu débiter mon rêve.
- Feuille 7: tout comme j'étais suis certaine de ceci, je me souviens de ces moments de fierté où je me suis dépassée et où j'ai acquis cette nouvelle croyance.



Conclusion :

L'exercice de la **marelle des croyances** permet à l'individu de vivre une transformation complète de ses croyances limitantes en croyances renforçantes. Ce processus lui permet de ressentir pleinement chaque étape de son évolution, de la prise de conscience du blocage à la célébration de sa réussite. En se repositionnant physiquement et émotionnellement à chaque étape, la personne intègre profondément la nouvelle croyance et crée un nouvel état d'esprit qui soutient ses objectifs et son bien-être.

AUTRE PROTOCOLE POUR MODIFIER UNE CROYANCE

Pour vous expliquer ce protocole assez simple, je vais simplement prendre un exemple

: par exemple cette croyance suivante: « Quand on ne me parle pas, je crois qu'on ne m'aime pas »

étape 1: la première étape sera de retrouver l'évènement qui a généré Cette croyance limitante, poser des questions comme « qu'est-ce qui vous fait dire cela », « quelles sont les références dans votre passé », « quelles sont les situations passés qui vous ont montré cette croyance »

Étape 2: vous mettez cette situation dans la main droite, et tous les évènements qui s'y rapportent. Puis, dans la main gauche, vous y positionner la croyance limitante. Et vous faites imaginer à la personne un monde où d'un côté on ne me parle pas, le côté droit, et de l'autre côté où on ne m'aime pas, à gauche, et faire bien sentir que ce sont deux choses différentes. Intensifier les deux par les Submodalités et bien évoquer les deux côtés qui n'ont rien à voir ensemble, que l'un n'est pas une conséquence de l'autre.

étape 3: faire trouver cinq contre-exemple extérieurs à la personne, puis dans sa vie.

Faire remarquer comme quoi les deux côtés ne sont pas liés, aucune conséquence l'un sur l'autre, donc ...cette croyance est fausse.

Un protocole extrêmement facile et très classique.

En PNL, ce protocole fait appel à l'ancrage.

Par exemple pour quelqu'un qui souhaitent avoir confiance en soi dans un domaine particulier. Faites trouver à la personne un souvenir où elle a eu confiance en elle dans un autre domaine. Faites la revivre de l'intérieur, et lorsque l'émotion « confiance » est ressentie, faire un ancrage physique.

Ensuite faire une analogie avec le fameux domaine recherché, et procéder à l'ancrage, en donnant un exemple basique comme par exemple en expliquant à la personne que si elle est capable d'avoir confiance dans un tel domaine, Alors elle est capable d'avoir confiance dans un autre domaine. c'est mathématique.



Par exemple vous êtes capable de conduire en ville donc vous êtes capable de conduire à la campagne et inversement.

En conclusion :

je vous ai donné dans ce cours des protocoles extrêmement efficace. Dans l'utilisation revient très souvent. Ces protocoles peuvent être réalisé également sous hypnose ce qui est d'autant plus puissant, mais ce n'est pas obligatoire. L'idée ensuite est qu'une fois que vous avez compris le fonctionnement de la PNL, vous pouvez être créatif et faire appel à toutes ces techniques, que sont l'ancrage, les Sub modalités, la dissociation, le switch, le recadrage, etc. pour modifier des comportements et des perceptions chez vos clients.

La PNL est un outil exceptionnel de coaching que je vous invite à utiliser le plus souvent possible. Rassurez-vous, au début, ce ne sera pas si simple, mais petit à petit, à force de l'intégrer, vous verrez que vous aurez des réflexes sans même vous en rendre compte.

🕒 L'HYPNOSE

Hypnose : L'Importance de l'Action

Beaucoup de personnes rencontrent un obstacle majeur lorsqu'elles souhaitent devenir de bons hypnothérapeutes : elles veulent tout apprendre avant même de commencer. Or, cette approche est une impasse. Chercher à maîtriser chaque concept avant de passer à la pratique conduit à une préparation infinie, un phénomène connu sous le nom de "**paralysie de l'analyse**". On s'immerge tellement dans l'étude théorique de l'hypnose qu'on oublie l'essentiel : la mettre en pratique.



L'hypnose est un domaine en constante évolution, où de nouvelles techniques et approches voient régulièrement le jour. Il ne s'agit pas d'un savoir figé que l'on détient ou non, mais d'un processus d'apprentissage continu. Même les plus grands hypnothérapeutes explorent sans cesse de nouvelles méthodes et affinent leur pratique.

La meilleure manière de progresser en hypnose est **d'agir**. Apprenez les bases, comprenez les principes, entraînez-vous et appliquez ce que vous découvrez sur votre entourage. C'est en pratiquant que vous développerez les compétences et la flexibilité nécessaires pour exceller dans l'art de l'hypnose.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un **état modifié de conscience** qui permet d'accéder à des ressources inconscientes pour générer des changements profonds sur le plan mental, émotionnel et comportemental. Elle est utilisée à des fins thérapeutiques, médicales et de développement personnel.

Définition et fonctionnement

L'hypnose repose sur un principe fondamental : **le cerveau ne fait pas la différence entre une expérience réelle et une expérience intensément imaginée**.

Lorsqu'une personne entre en état hypnotique, son **attention est focalisée** et son esprit critique est mis en veille, ce qui permet au thérapeute de suggérer des idées, des images ou des émotions qui vont être acceptées plus facilement par l'inconscient.

Il ne s'agit pas d'un état de sommeil, mais plutôt d'un **état de conscience amplifié** où l'esprit est plus réceptif aux suggestions.

Le rôle de l'inconscient

L'hypnose agit sur l'**inconscient**, cette partie de l'esprit qui gère nos automatismes, nos souvenirs, nos émotions et nos comportements instinctifs.

L'inconscient fonctionne de manière associative : il relie des expériences entre elles pour créer des habitudes et des croyances. Si certaines de ces associations sont bénéfiques, d'autres peuvent être limitantes ou nuisibles (ex. : phobies, addictions, traumatismes).

Grâce à l'hypnose, il est possible de **reprogrammer ces associations**, d'apporter des solutions et d'effectuer des changements positifs en profondeur.

Les caractéristiques de l'état hypnotique

Un état hypnotique peut se reconnaître à travers plusieurs phénomènes :

- **Concentration intense** : La personne est plongée dans une expérience intérieure, moins réactive aux stimuli extérieurs.
- **Altération de la perception du temps** : L'hypnotisé peut avoir l'impression que le temps passe plus vite ou plus lentement.



- **Amplification des sensations** : Les émotions et les perceptions peuvent être plus intenses sous hypnose.
- **Dissociation** : Il est possible d'observer un détachement par rapport à la réalité habituelle, comme si la personne vivait une expérience "en dehors d'elle-même".

Hypnose et neurosciences : comment ça marche dans le cerveau ?

Les recherches en neurosciences ont démontré que l'état hypnotique entraîne des modifications dans le fonctionnement cérébral :

1. Activation du cortex préfrontal

- Zone responsable de l'attention et de la prise de décision.
- Sous hypnose, cette zone est **hyperactive**, ce qui favorise la focalisation sur les suggestions du thérapeute.

2. Diminution de l'activité du réseau du mode par défaut

- Ce réseau est responsable du bavardage mental et de la conscience de soi.
- Sous hypnose, son activité **diminue**, ce qui explique pourquoi les personnes sous hypnose sont plus immergées dans l'expérience suggérée.

3. Influence sur les aires sensorielles

- L'hypnose peut **modifier la perception de la douleur**, des émotions et même des souvenirs, en activant les zones sensorielles du cerveau.

Ces découvertes montrent que l'hypnose ne relève pas de la suggestion simple, mais bien d'un **processus physiologique mesurable**.

Les mythes et réalités sur l'hypnose

Mythe	Réalité
L'hypnose, c'est du sommeil	L'état hypnotique est un état de conscience modifiée, différent du sommeil.
On peut perdre le contrôle sous hypnose	L'hypnose ne fonctionne que si la personne accepte les suggestions. Elle reste maîtresse d'elle-même.
Seules certaines personnes sont hypnotisables	Tout le monde est capable d'entrer en état hypnotique, mais avec des degrés de réceptivité différents.
L'hypnose efface les souvenirs	L'hypnose peut modifier la perception d'un souvenir, mais ne l'efface pas.

Les applications de l'hypnose

L'hypnose est utilisée dans de nombreux domaines :

1. Thérapie et développement personnel

- Gestion du stress et de l'anxiété
- Traitement des phobies



- Libération des traumatismes
- Amélioration de la confiance en soi

2. Médecine et douleur

- Gestion de la douleur chronique
- Préparation à la chirurgie
- Traitement des troubles du sommeil

3. Comportements et habitudes

- Arrêt du tabac
- Perte de poids
- Amélioration des performances sportives et intellectuelles

Ainsi, l'hypnose est une **méthode puissante** qui permet d'accéder aux ressources de l'inconscient pour favoriser le changement et la guérison. Loin des clichés de l'hypnose de spectacle, elle constitue un **véritable outil thérapeutique**, validé par les neurosciences et utilisé dans de nombreux domaines.

Elle donnera au thérapeute que vous deviendrez la possibilité d'accompagner les individus dans des transformations profondes et durables, en agissant directement sur les mécanismes mentaux et émotionnels.

Qu'est-ce qu'un État Modifié de Conscience (EMC) ?

Un **État Modifié de Conscience (EMC)** est une **altération temporaire** de notre perception habituelle de la réalité. Dans cet état, notre rapport au temps, à l'espace, aux émotions et aux sensations peut être transformé.

Nous vivons tous des EMC au quotidien, souvent sans nous en rendre compte, par exemple :

- Lorsque nous sommes **absorbés dans un film ou un livre** et que nous perdons la notion du temps.
- En étant "**dans la lune**" en conduisant, sans se souvenir du trajet parcouru.
- Juste avant de s'endormir ou au réveil, dans un état de **demi-sommeil**.

L'état modifié de conscience se distingue de l'état ordinaire de veille, mais aussi du sommeil profond, en étant un **état intermédiaire** où la perception du monde est différente.

Les caractéristiques d'un État Modifié de Conscience

Un EMC présente plusieurs particularités :

- ✓ **Focalisation de l'attention** : La personne est très concentrée sur une idée, une pensée ou une sensation, tout en étant moins attentive à son environnement extérieur.
- ✓ **Modification du rapport au temps** : Le temps peut sembler ralenti ou accéléré.
- ✓ **Altération des perceptions sensorielles** : Les couleurs, les sons, les sensations



corporelles peuvent être perçus différemment.

✓ **Réduction du filtre rationnel** : L'esprit critique et analytique est en veille, laissant plus de place aux émotions et à l'imagination.

✓ **Accès facilité à l'inconscient** : Des souvenirs, des émotions enfouies ou des intuitions peuvent remonter plus aisément.

Les différents types d'États Modifiés de Conscience

Les EMC peuvent être induits de manière naturelle ou volontaire.

1. États naturels et spontanés

Nous traversons tous des EMC sans intervention extérieure :

- **Rêve et rêve lucide** : Lorsque nous dormons, notre cerveau génère des images et des scénarios souvent illogiques. Dans un rêve lucide, nous prenons conscience que nous rêvons et pouvons influencer le contenu du rêve.
- **Méditation profonde** : Les pratiquants de méditation peuvent entrer dans des états de conscience altérée où les pensées ralentissent et le mental s'apaise.
- **Extase artistique ou sportive** : Les musiciens, danseurs ou sportifs décrivent parfois un état de "flow", où l'action devient fluide et instinctive, comme si le temps disparaissait.

2. États induits volontairement

Certains EMC sont provoqués par des pratiques spécifiques, souvent à des fins thérapeutiques ou exploratoires :

- **Hypnose** : L'hypnose plonge la personne dans un état de focalisation intense, facilitant l'accès aux ressources inconscientes.
- **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** : Une thérapie utilisant des mouvements oculaires pour retraiter des souvenirs traumatiques en état modifié de conscience.
- **Techniques respiratoires (ex. : respiration holotropique)** : La respiration rapide et contrôlée peut induire des états de conscience altérés.
- **Expériences chamaniques** : Certains rituels utilisant des tambours ou des danses répétitives permettent d'induire un EMC.

État Modifié de Conscience et Cerveau

Les neurosciences montrent que les EMC correspondent à une **modification de l'activité cérébrale**.



Modification des ondes cérébrales

Le cerveau fonctionne selon différents types d'ondes électriques :

- **Bêta (13-30 Hz)** : État d'éveil ordinaire, rationnel et analytique.
- **Alpha (8-12 Hz)** : État de relaxation et de méditation légère.



- **Thêta (4-7 Hz)** : État associé aux rêves, à l'hypnose profonde et à la méditation avancée.
- **Delta (0,5-4 Hz)** : Sommeil profond et régénération.

Sous hypnose ou en méditation profonde, le cerveau entre davantage en **ondes alpha et thêta**, ce qui favorise la relaxation et l'accès à l'inconscient.

L'EMC comme outil thérapeutique

L'utilisation des EMC en thérapie est extrêmement puissante. L'hypnose, l'EMDR, la méditation et d'autres pratiques exploitent ces états pour **reprogrammer des croyances limitantes, libérer des émotions bloquées ou atténuer des traumatismes**.

Les EMC permettent :

- ✓ **Une meilleure communication avec l'inconscient** : Pour transformer les blocages en ressources positives.
- ✓ **Une modification des perceptions négatives** : Un trauma peut être "retravaillé" sous un angle différent.
- ✓ **Une relaxation profonde** : Utile contre le stress, l'anxiété et la douleur.

Les **États Modifiés de Conscience** sont des outils naturels et puissants qui peuvent être utilisés pour améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle. L'hypnose est l'un des moyens les plus efficaces pour guider une personne vers ces états afin de faciliter le changement et la guérison.

Le Conscient, le Subconscient et l'Inconscient

L'esprit humain est souvent divisé en **trois niveaux de conscience** : le **conscient**, le **subconscient** et l'**inconscient**. Chacun joue un rôle essentiel dans nos pensées, nos émotions et nos comportements.

1. Le Conscient

Le conscient représente la partie de notre esprit dont nous avons **pleinement conscience** à un instant donné. Il est responsable de la **logique, du raisonnement, de l'analyse et de la prise de décisions immédiates**.



◆ **Caractéristiques du conscient :**

- ✓ Permet d'interpréter les informations du monde extérieur en temps réel.
- ✓ Analyse, compare et prend des décisions rationnelles.
- ✓ Capable de se concentrer sur une seule chose à la fois (attention sélective).

◆ **Limites du conscient :**

- ✗ Traitement lent et limité : il ne peut gérer que **7 ± 2** informations à la fois (loi de Miller).
- ✗ Faible impact sur les comportements profonds et automatiques.

Exemple : Lorsque nous apprenons à conduire, nous devons être très attentifs aux pédales, au volant et aux panneaux. Tout ce processus est conscient au début.

2. Le Subconscient

Le subconscient agit comme un **pont** entre le conscient et l'inconscient. Il stocke nos **habitudes, nos apprentissages, nos croyances et nos réactions automatiques**.

◆ **Caractéristiques du subconscient :**

- ✓ Gère les tâches répétitives et automatisées (ex : marcher, conduire après des années de pratique).
- ✓ Stocke les souvenirs et expériences émotionnelles passées.
- ✓ Influence nos décisions sans que nous en ayons conscience.

◆ **Le rôle clé du subconscient en thérapie**

Puisqu'il contient nos croyances et nos habitudes, **c'est à ce niveau que les changements durables se font** en hypnose, en PNL et en EMDR.

Exemple : Lorsque nous savons bien conduire, nous n'avons plus besoin de réfléchir à chaque action : le subconscient prend le relais.

3. L'Inconscient

L'inconscient est la partie **la plus profonde de notre esprit**. Il contient nos **instincts, nos traumatismes refoulés, nos émotions enfouies et nos mécanismes de survie**.

◆ **Caractéristiques de l'inconscient :**

- ✓ Responsable des fonctions vitales automatiques (respiration, battements du cœur, digestion).
- ✓ Influence nos comportements à travers des **schémas inconscients**.
- ✓ Contient les souvenirs refoulés et les expériences oubliées.



En hypnose et en thérapie, on accède à l'inconscient pour modifier des blocages profonds et favoriser le changement.

Exemple : Un trauma d'enfance peut être totalement oublié par le conscient, mais il continue d'influencer nos choix et nos peurs via l'inconscient.

Les Ondes Cérébrales : Bêta, Alpha, Thêta, Delta

Notre cerveau fonctionne grâce à une activité électrique mesurable sous forme d'**ondes cérébrales**. Ces ondes varient en fonction de notre état mental et de notre niveau de conscience.

Type d'onde	Fréquence (Hz)	État mental associé
Ondes Bêta	13-30 Hz	Éveil actif, concentration, stress
Ondes Alpha	8-12 Hz	Relaxation légère, méditation, état calme
Ondes Thêta	4-7 Hz	Hypnose, rêve, créativité, intuition
Ondes Delta	0.5-4 Hz	Sommeil profond, guérison, inconscience

1. Les Ondes Bêta (13-30 Hz) : Éveil et activité mentale

Ce sont les ondes **dominantes en état de veille**. Elles sont associées à l'attention, la réflexion, la concentration et la prise de décision.

◆ Caractéristiques :

✓ État de vigilance maximale, apprentissage et raisonnement.

✓ Associé au stress et à l'anxiété en cas de suractivité.

✗ Trop d'ondes Bêta ? → Surmenage mental, fatigue, stress.

✗ Pas assez ? → Difficulté à rester concentré.

Exemple : Lorsqu'on travaille sur un problème complexe ou qu'on est en réunion, notre cerveau est en **bêta**.

2. Les Ondes Alpha (8-12 Hz) : Relaxation et méditation

Les ondes **Alpha** sont associées à un état de calme et de relaxation légère.

◆ Caractéristiques :

✓ Présentes lors de la méditation, de la détente, juste avant l'endormissement.



- ✓ Améliorent la créativité et l'apprentissage.
- ✓ Favorisent l'imagination et la visualisation.

- ✗ Trop d'ondes Alpha ? → Trop de rêverie, difficulté à se concentrer.
- ✗ Pas assez ? → Anxiété, hyperactivité mentale.

Exemple : Lorsque nous fermons les yeux et respirons profondément, nous générons plus d'ondes **Alpha**.

3. Les Ondes Thêta (4-7 Hz) : Hypnose, rêve et intuition

Les ondes **Thêta** apparaissent lors de l'hypnose, du rêve et de la relaxation profonde.

◆ Caractéristiques :

- ✓ Associées aux états méditatifs, à l'hypnose et à l'EMDR.
- ✓ Accès à l'inconscient, aux souvenirs enfouis et aux émotions profondes.
- ✓ Améliorent l'intuition, la créativité et la résolution des blocages émotionnels.

- ✗ Trop d'ondes Thêta ? → Rêverie excessive, manque de lucidité.
- ✗ Pas assez ? → Difficulté à lâcher prise et à se connecter à son inconscient.

Exemple : En état hypnotique, le cerveau produit principalement des ondes **Thêta**, permettant le changement thérapeutique.

4. Les Ondes Delta (0.5-4 Hz) : Sommeil profond et régénération

Les ondes **Delta** sont présentes lors du sommeil profond et de la régénération cellulaire.

◆ Caractéristiques :

- ✓ Associées au repos total, à la guérison et à la récupération physique.
- ✓ Renforcent le système immunitaire.
- ✓ Présentes dans les états de transe profonde et de coma.

- ✗ Trop d'ondes Delta ? → Fatigue excessive, difficulté à rester alerte.
- ✗ Pas assez ? → Troubles du sommeil, manque de récupération.

Exemple : Pendant le sommeil profond, notre cerveau est principalement en **ondes Delta**, favorisant la récupération et la réparation des tissus.

L'esprit humain est structuré en **trois niveaux de conscience** (conscient, subconscient et inconscient), qui fonctionnent en synergie pour réguler nos pensées et comportements.



Nos états mentaux sont également influencés par nos **ondes cérébrales**, qui varient selon notre activité mentale :

- **Bêta** pour la concentration et l'action,
- **Alpha** pour la détente et la méditation,
- **Thêta** pour l'hypnose et la créativité,
- **Delta** pour le sommeil profond et la guérison.

En thérapie, notamment en hypnose et en PNL, l'objectif est souvent d'amener la personne à passer des **ondes Bêta** (rationnel et stress) aux **ondes Thêta** (changement profond), afin d'accéder à l'inconscient et de transformer ses schémas limitants.

1. Comprendre la différence entre subconscient et inconscient en hypnose

- **Le subconscient** est accessible plus facilement. Il contient les habitudes, les croyances, les apprentissages et les automatismes. C'est souvent la première « couche » de l'esprit à laquelle on accède en hypnose légère ou moyenne.
- **L'inconscient**, en revanche, est plus profond. Il régit les instincts, les émotions refoulées, les traumatismes, les mécanismes de survie et tout ce qui est hors de notre contrôle conscient.

2. Les indices permettant de savoir si l'on travaille avec le subconscient ou l'inconscient

Critères	Travail avec le SUBCONSCIENT	Travail avec l'INCONSCIENT
Niveau de transe	Légère à moyenne (ondes Alpha et début de Thêta)	Profonde (ondes Thêta et Delta)
Réponse du sujet	Répond facilement aux suggestions, peut interagir verbalement	Peu ou pas de réponses verbales, dissociation plus marquée
Types de suggestions	Changement de croyances, amélioration de la confiance, ancrages positifs	Travail sur les traumas, les souvenirs refoulés, les blocages profonds
Mémoires accessibles	Souvenirs récents, croyances conscientes, schémas de pensée	Événements oubliés, émotions enfouies, expériences précoces
Sensations du sujet	Sensation de relaxation, bien-être, fluidité mentale	Expériences plus intenses : émotions profondes, mouvements involontaires, catharsis

3. Exemples concrets

◆ Exemple de travail avec le subconscient :

Un thérapeute aide son client à renforcer sa confiance en lui en utilisant des **suggestions positives** et des **visualisations** (exemple : visualiser une version confiante de soi-même). Ici, le sujet reste souvent conscient des changements qui s'opèrent.



◆ Exemple de travail avec l'inconscient :

Une personne souffrant d'un **trauma refoulé** peut, en état d'hypnose profonde, revivre des émotions intenses sans comprendre leur origine. L'accès à ces souvenirs inconscients permet alors de libérer les blocages émotionnels.

4. Peut-on travailler avec les deux en même temps ?

Oui ! Dans une séance d'hypnose bien menée, on commence souvent par le **subconscient** avant d'accéder à l'**inconscient**.

Exemple :

1. **Induction légère** → relaxation, ancrage, travail sur les croyances (subconscient).
2. **Profondeur accrue** → accès aux mémoires refoulées, émotions profondes (inconscient).
3. **Retour progressif** → ancrage des nouveaux schémas dans le subconscient.

Ainsi, l'hypnose permet une transition fluide entre ces deux niveaux pour **un changement profond et durable**.

Deux exemples concrets pour bien vous faire comprendre qui commande et à quel moment :

Quand tu conduis ou que tu regardes un film, c'est principalement **ton subconscient** qui est aux commandes.

Pourquoi ?

Le subconscient gère les **automatismes**, les **habitudes**, et les **réactions conditionnées**. Quand tu conduis, ton corps et ton esprit suivent des processus déjà appris : changer de vitesse, tourner le volant, freiner, regarder la route... Tout cela se fait **sans effort conscient** parce que ces actions sont **ancrées dans ton subconscient**.

Cas de la conduite 🚗

- Si tu es en train de **réfléchir à autre chose** tout en conduisant et que tu arrives à destination sans te souvenir du trajet, c'est bien ton **subconscient** qui pilotait la voiture.
- Si, soudainement, une voiture déboule devant toi et que tu freines sans même y penser, là c'est ton **inconscient** qui a pris le relais ! Il est responsable des réflexes de **survie et d'instincts**.

Cas du film 🎬

Quand tu regardes un film, ton conscient décroche progressivement, et ton **subconscient** absorbe les émotions, les images et les messages.

- Si tu ressens des émotions fortes en regardant une scène triste ou effrayante, c'est ton subconscient qui **réagit aux stimuli sensoriels et émotionnels**.



- Si une scène réveille **une mémoire enfouie** ou un traumatisme ancien, alors **l'inconscient** entre en jeu, car il stocke les souvenirs refoulés.

•

Qui pilote vraiment ?

👉 **Le subconscient gère les automatismes et les émotions quotidiennes.**

👉 **L'inconscient intervient surtout pour les instincts de survie, les traumatismes et les réactions profondes involontaires.**

En gros, ton subconscient conduit ta voiture ou te fait pleurer devant un film, et ton inconscient prend le relais uniquement **en cas de situation extrême ou profondément enfouie.** 😊

Comment entrer en contact avec le subconscient et l'inconscient ?

L'accès au **subconscient** et à **l'inconscient** se fait à travers des techniques spécifiques qui modifient notre état de conscience. En hypnose, en méditation, en EMDR ou à travers certaines pratiques énergétiques, on peut entrer en communication avec ces parties profondes de nous-mêmes pour reprogrammer des croyances, libérer des blocages ou retrouver des souvenirs oubliés.

1 Entrer en contact avec le SUBCONSCIENT

Le **subconscient** est accessible dès qu'on atteint un **État Modifié de Conscience (EMC) léger**, comme dans une relaxation profonde, une transe hypnotique légère ou lors d'activités automatiques (comme conduire ou rêvasser).

Techniques d'accès au subconscient :

1. **L'hypnose légère (transe alpha)** 🌀
 - Techniques : Induction par la relaxation, visualisation, suggestion verbale douce.
 - Objectif : Modifier des habitudes, renforcer la motivation, reprogrammer des croyances limitantes, ancrer des émotions positives.
2. **La PNL (Programmation Neuro-Linguistique)** 🧠
 - Technique : Recadrage des croyances, ancrage, dissociation, visualisation.
 - Objectif : Transformer la perception d'une situation, modifier un comportement, gérer le stress.
3. **L'auto-suggestion et l'auto-hypnose** 🔄
 - Technique : Répétition d'affirmations, méditation guidée, respiration profonde.
 - Objectif : Reprogrammer des pensées limitantes, améliorer la confiance en soi, renforcer la résilience émotionnelle.



4. **L'EMDR (mouvements oculaires)** 🧐

- Technique : Stimulation bilatérale pour traiter un souvenir perturbant.
- Objectif : Désensibiliser les émotions négatives associées à un souvenir, réduire le stress post-traumatique.

5. **L'écriture intuitive** ✍️

- Technique : Laisser son esprit écrire librement sans analyser ni censurer.
- Objectif : Laisser émerger des messages profonds de l'intérieur.

💡 **Quand on travaille avec le subconscient, on peut encore être partiellement conscient du processus, on ressent les émotions et on a des images ou des sensations, mais on garde le contrôle.**

2 Entrer en contact avec l'INCONSCIENT

L'**inconscient** est plus profond que le subconscient. Il stocke des souvenirs refoulés, des traumatismes, des croyances profondément ancrées et gère les fonctions automatiques du corps (battements du cœur, digestion, réflexes de survie). Son accès demande une **transe plus profonde (ondes thêta ou delta)**.

Techniques d'accès à l'inconscient :

1. **L'hypnose profonde (transe thêta ou delta)** 😴

- Techniques : Régression hypnotique, dissociation profonde, hypnose ericksonienne avancée.
- Objectif : Accéder à des souvenirs oubliés, comprendre des schémas inconscients, dénouer des traumatismes anciens.

2. **La régression en âge ou en vies antérieures** ⌚

- Technique : Faire revivre des souvenirs du passé, explorer des vies supposées antérieures.
- Objectif : Trouver l'origine d'un blocage, d'une peur inexplicée, ou comprendre une relation karmique.

3. **L'EMDR avancé (traumas profonds)** 🧩

- Technique : Association des mouvements oculaires avec des images ou des sensations profondes.
- Objectif : Faire remonter des mémoires refoulées pour les libérer.

4. **Les rêves lucides et l'hypnose onirique** 🌙

- Technique : Utiliser l'état de sommeil pour dialoguer avec l'inconscient.
- Objectif : Obtenir des messages cachés, travailler sur les symboles de l'inconscient.

5. **Les états de transe profonde (chamanisme, méditation guidée)** 🔥

- Technique : Utilisation du tambour, de la respiration holotropique ou de la méditation pour atteindre des états altérés de conscience.
- Objectif : Accéder à des mémoires archaïques, nettoyer des blessures inconscientes, explorer l'inconscient collectif.



💡 **Quand on travaille avec l'inconscient, on peut ne pas se souvenir de tout ce qui se passe pendant la séance. Les réponses peuvent venir sous forme de symboles, d'émotions profondes ou de ressentis intérieurs.**

3 Différences entre travail avec le SUBCONSCIENT et l'INCONSCIENT

Critères	Subconscient 🧠	Inconscient 🌌
Accès	Facile (transe légère)	Profond (transe hypnotique avancée)
Rôle	Gère les habitudes, émotions, apprentissages	Stocke les traumas, instincts, mémoires refoulées
Techniques utilisées	Hypnose légère, PNL, EMDR de surface, auto-suggestions	Hypnose profonde, régression, EMDR avancé, transe profonde
Sensations	Conscient d'être en travail, sensations claires	Perte de conscience partielle, visions, impressions diffuses
Objectifs	Modifier les croyances, gérer les émotions courantes	Libérer les blocages profonds, comprendre des schémas inconscients

Conclusion : Que choisir pour un travail thérapeutique ?

- Si un patient veut **changer une habitude, améliorer sa confiance, surmonter une peur simple**, alors un travail **avec le subconscient** suffit (PNL, hypnose légère, EMDR de surface).
- Si un patient a des **traumas lourds, des blocages profonds ou des souvenirs refoulés**, alors il faut descendre plus bas et travailler **avec l'inconscient** (hypnose profonde, régression, EMDR avancé).

💡 **Un bon thérapeute sait alterner entre les deux niveaux en fonction des besoins du patient.**

Le Langage du Subconscient et de l'Inconscient

Le **subconscient** et l'**inconscient** ne fonctionnent pas comme le conscient. Ils ne comprennent ni la logique rationnelle ni les mots tels qu'on les utilise dans la pensée analytique. Leur langage est **symbolique, sensoriel et émotionnel**. Pour communiquer efficacement avec eux, il faut utiliser des outils adaptés à leur mode de fonctionnement.

1 Le Langage du Subconscient 🧠

Le **subconscient** fonctionne comme une immense **base de données émotionnelle et comportementale**. Il enregistre nos habitudes, nos croyances, nos souvenirs et nos apprentissages, et les utilise pour influencer notre comportement au quotidien.

Les formes de langage du subconscient :



✓ Les images et visualisations 🖼️

Le subconscient pense en **images**, souvent très détaillées et vivantes. C'est pourquoi les techniques de **visualisation** sont si puissantes en hypnose ou en PNL.

✓ Les émotions et ressentis ❤️

Le subconscient enregistre nos expériences **émotionnellement marquantes**. Une émotion forte ancre une information profondément.

✓ Les métaphores et symboles 🌟

Le subconscient communique souvent à travers des **histoires** ou des **symboles** (exemple : l'eau représente les émotions, un escalier peut représenter une montée en conscience).

✓ Les répétitions et les rituels 🔄

Il intègre les **habitudes** et les **routines**. C'est pourquoi la répétition d'affirmations positives ou de gestes ancrés est efficace.

✓ Le langage corporel et la posture 🏃

Le subconscient est très sensible aux **postures**, aux **gestes** et aux **changements physiologiques**. Un sourire forcé peut induire une émotion positive parce que le corps influence le subconscient.

✓ Les associations et ancrages 🧩

Le subconscient établit des **connexions automatiques** (exemple : l'odeur d'un gâteau qui rappelle l'enfance).

💡 **Le subconscient comprend donc mieux les :**

- **Images mentales**
- **Sons et musique**
- **Émotions fortes**
- **Routines et rituels**
- **Métaphores et histoires**

2 Le Langage de l'Inconscient 🌟

L'**inconscient** est encore plus profond que le subconscient. Il gère tout ce qui est **instinctif**, **archaïque** et **hors de la conscience ordinaire**. Il est en lien avec notre **partie primitive**, nos **traumatismes enfouis**, nos **peurs profondes**, et même notre **connexion spirituelle**.

Les formes de langage de l'inconscient :

✓ Les rêves et les archétypes 🌙

L'inconscient parle souvent à travers les **rêves**, qui sont pleins de **symboles puissants**. Un serpent peut représenter la transformation, une maison peut symboliser notre esprit.

✓ Les ressentis corporels profonds 🌸

Les tensions dans le corps, les douleurs inexplicables, les pressions dans certaines zones sont des **messages inconscients**.



✓ Les flashes et intuitions ⚡

L'inconscient envoie parfois des **messages spontanés**, des idées fulgurantes ou des avertissements sous forme d'intuitions.

✓ Les archétypes et figures symboliques 🏛️

Il utilise des **figures universelles** comme le **sage**, l'**enfant intérieur**, l'**ombre**, l'**animal totem**, qui représentent des parties de nous-mêmes.

✓ Les comportements automatiques et réflexes 🤖

Nos **phobies**, **compulsions**, **blocages** et réactions incontrôlées viennent de l'inconscient.

✓ Les souvenirs oubliés et la régression ⌚

L'inconscient conserve tout, même les **souvenirs refoulés de l'enfance** ou des vies antérieures.

💡 L'inconscient comprend donc mieux les :

- **Symboles profonds et archétypes**
- **Signes corporels et sensations internes**
- **Rêves et messages oniriques**
- **Phobies et réactions instinctives**
- **Intuitions et flashes soudains**
-

3 Comment parler au Subconscient et à l'Inconscient ?

👉 Pour parler au SUBCONSCIENT :

- ✓ Utiliser des **visualisations positives**
- ✓ Créer des **rituels et des répétitions**
- ✓ Jouer sur les **émotions** et les ressentis
- ✓ Parler en **images et en métaphores**
- ✓ Utiliser la **musique et les sons apaisants**
- ✓ Pratiquer des **ancrages et des associations**

💡 Exemple :

- **Hypnose légère** : "Imagine une lumière dorée qui envahit ton corps et te remplit d'une paix profonde."
- **PNL** : "Associe ce geste à un souvenir positif pour te sentir en confiance instantanément."

👉 Pour parler à l'INCONSCIENT :

- ✓ Travailler avec les **rêves et les archétypes**
- ✓ Observer les **signes corporels et les tensions**
- ✓ Pratiquer l'**hypnose profonde et la régression**
- ✓ Explorer les **croyances inconscientes et les peurs profondes**



- ✓ Utiliser des **rituels symboliques (chamanisme, trances, méditation profonde)**
- ✓ Se connecter aux **intuitions et aux synchronicités**

💡 **Exemple :**

- **Hypnose profonde** : "Reviens à un moment de ton passé où cette peur a commencé... Que vois-tu ?"
- **Analyse des rêves** : "Ton rêve d'escalier... que représente-t-il pour toi ?"

🔑 Conclusion : Quel langage choisir ?

Aspect	Subconscient 	Inconscient 
Type de langage	Images, émotions, répétitions, ancrages	Symboles profonds, rêves, archétypes, instincts
Techniques d'accès	Hypnose légère, PNL, auto-suggestions	Hypnose profonde, régression, analyse des rêves
Effets	Changement d'habitudes, reprogrammation des croyances	Accès aux traumatismes enfouis, transformation profonde
Facilité d'accès	Relativement facile (transe légère)	Plus difficile, demande une transe profonde
Outils efficaces	Visualisation, ancrage, musique, rituels	Rêves, hypnose profonde, méditation, chamanisme

💡 En hypnose et en thérapie, il est essentiel de savoir quel niveau on veut atteindre :

- Pour **modifier des habitudes et renforcer la confiance**, on travaille avec le **subconscient**.
- Pour **libérer des blessures profondes ou accéder à des souvenirs refoulés**, on va chercher dans l'**inconscient**.

👉 **Maîtriser les deux langages permet d'accompagner les patients de manière complète et puissante.**

L'Art du Langage Hypnotique

En hypnose, certains mots et tournures de phrases facilitent la communication avec le **subconscient et l'inconscient** en **bypassant les résistances du conscient**. Ils permettent de guider la personne vers un état modifié de conscience plus fluide et réceptif.

1 Les Mots d'Ouverture et d'Acceptation

Ces mots créent un climat de confiance et d'acceptation, **facilitant l'entrée en transe**.



- ✓ **Peut-être** : Évite les résistances et laisse une possibilité ouverte (« *Peut-être que vous commencez déjà à vous détendre...* »).
- ✓ **Comme si** : Permet au sujet d'adopter une nouvelle perspective (« *Comme si tout votre corps devenait plus léger...* »).
- ✓ **Il se pourrait que** : Introduit une idée sans forcer (« *Il se pourrait que vous ressentiez une détente agréable...* »).
- ✓ **Juste** : Oriente l'attention sur un élément spécifique (« *Juste en fermant les yeux, vous commencez à...* »).
- ✓ **Pourquoi pas** : Favorise la curiosité et l'exploration intérieure (« *Pourquoi pas imaginer un endroit paisible...* »).

2 Les Mots qui Induisent la Dissociation et la Transe

Ces mots et expressions aident la personne à **se détacher de son conscient** et à **plonger plus profondément**.

- ✓ **Maintenant** : Ancre la personne dans le moment présent (« *Vous pouvez commencer à vous détendre maintenant...* »).
- ✓ **Encore plus** : Renforce la progression (« *Vous allez encore plus profondément dans cet état...* »).
- ✓ **Déjà** : Amplifie la sensation d'automatisme (« *Vous ressentez déjà cette relaxation s'installer...* »).
- ✓ **Tandis que** : Associe deux expériences et crée une continuité (« *Tandis que votre respiration ralentit, votre esprit peut s'apaiser...* »).
- ✓ **Pendant que** : Permet de distraire le conscient tout en travaillant avec l'inconscient (« *Pendant que vous écoutez ma voix, votre corps peut commencer à se relâcher...* »).
- ✓ **Laissez simplement** : Invite au lâcher-prise (« *Laissez simplement votre esprit flotter...* »).
- ✓ **Commencez à remarquer** : Oriente subtilement l'attention vers une sensation (« *Commencez à remarquer comment votre respiration devient plus calme...* »).

3 Les Mots qui Favorisent l'Exploration Inconsciente

Ces mots aident la personne à **laisser émerger des sensations ou des images spontanément**.

- ✓ **Imaginez** : Invite à la visualisation (« *Imaginez une lumière douce qui vous entoure...* »).
- ✓ **Ressentez** : Oriente l'expérience vers une sensation (« *Ressentez comme votre corps devient plus détendu...* »).
- ✓ **Observez** : Favorise une posture d'exploration (« *Observez ce qui se passe à l'intérieur de vous...* »).
- ✓ **Permettez-vous de** : Encourage un choix personnel (« *Permettez-vous de plonger dans cette sensation agréable...* »).



✓ **Découvrez** : Suscite la curiosité (« *Découvrez ce que votre inconscient veut vous révéler... »*).

4 Les Mots qui Induisent une Progression

Ces mots donnent une sensation de **changement naturel et progressif**, renforçant l'hypnose.

✓ **Petit à petit** : Introduit une transition douce (« *Petit à petit, votre esprit s'ouvre à de nouvelles possibilités... »*).

✓ **De plus en plus** : Amplifie l'expérience (« *Vous vous détendez de plus en plus profondément... »*).

✓ **À votre rythme** : Laisse la liberté d'évolution (« *Vous avancez à votre propre rythme... »*).

✓ **Sans même y penser** : Ancre un automatisme (« *Votre corps se détend sans même y penser... »*).

✓ **Tout naturellement** : Crée une impression d'évidence (« *Tout naturellement, votre respiration s'apaise... »*).

5 Les Mots qui Contournent le Conscient

Ces mots sont utiles pour que l'inconscient accepte des suggestions **sans résistance**.

✓ **Ne vous demandez pas comment** : Évite le questionnement rationnel (« *Ne vous demandez pas comment, laissez simplement faire... »*).

✓ **Il est inutile de comprendre** : Supprime le besoin d'analyse (« *Il est inutile de comprendre comment vous vous détendez... »*).

✓ **Vous n'avez pas besoin de...** : Favorise le lâcher-prise (« *Vous n'avez pas besoin de lutter, juste de vous laisser aller... »*).

✓ **Que vous le vouliez ou non** : Rend le changement inévitable (« *Que vous le vouliez ou non, votre esprit se détend... »*).

✓ **Sans que vous ayez à faire quoi que ce soit** : Donne une impression d'automatisme (« *Sans que vous ayez à faire quoi que ce soit, votre corps se relâche... »*).

6 Les Mots qui Ancrent des Suggestions Positives

Ces mots aident à intégrer les nouvelles croyances et sensations.

✓ **C'est comme si** : Permet au sujet d'adopter une nouvelle perception (« *C'est comme si vous pouviez voir les choses sous un angle nouveau... »*).

✓ **Dès maintenant** : Installe un changement immédiat (« *Dès maintenant, votre inconscient travaille pour vous... »*).

✓ **Et si...** : Ouvre à une nouvelle possibilité (« *Et si vous découvriez une nouvelle façon de vous sentir bien ? »*).

✓ **C'est bien de** : Valide un état ou un comportement (« *C'est bien de ressentir cette tranquillité intérieure... »*).



✓ **Vous êtes libre de** : Favorise l'adhésion (« *Vous êtes libre de choisir ce qui est bon pour vous...* »).

7 Exemple de Phrase Hypnotique Utilisant ces Mots

"Vous pouvez commencer à remarquer, **petit à petit**, comment votre corps **se détend tout naturellement, sans même y penser. Tandis que** votre respiration ralentit, **imaginez** une vague de relaxation qui se propage doucement... **Et si** vous laissiez cette sensation agréable s'amplifier **de plus en plus, à votre propre rythme ?**"

8 La négation et l'inconscient

L'inconscient ne perçoit pas directement la négation, ce qui signifie qu'il comprend **l'action évoquée** sans tenir compte du « ne pas » ou du « ne plus ». Cette particularité est largement exploitée en hypnose à travers la **suggestion indirecte**, où le praticien contourne les barrières du conscient pour induire un état ou un comportement souhaité.

Exemple : Lorsque l'on suggère « **ne vous détendez pas tout de suite** », l'inconscient interprète « **se détendre tout de suite** » et déclenche ainsi l'état recherché. Même si une personne résistante décide de faire l'inverse, elle finit généralement par entrer dans l'état de détente attendu.

La négation est donc un outil puissant permettant d'induire des changements sans provoquer de résistance consciente.

9 Les mots à éviter

Certains mots nuisent à l'efficacité d'une communication hypnotique. En premier lieu, le « **oui mais** » est problématique, car il **annule** ce qui précède et crée souvent des tensions dans l'échange.

Le « **mais** » a un effet similaire, car il **efface** les mots avant lui et met en avant ceux qui le suivent (ex. : « Vous êtes encore stressé, **mais** vous commencez à avoir confiance » → met l'accent sur la progression). À l'inverse, la conjonction « **et** » permet d'intégrer les deux parties de la phrase sans en minimiser une.

De plus, l'utilisation de **mots négatifs** est à éviter, car l'inconscient ne capte pas la négation et transforme « **ne pas tromper** » en une image mentale associée à l'infidélité, ce qui peut semer le doute chez l'interlocuteur. Il est donc préférable d'utiliser un langage **positif** en reformulant les phrases : « **Je te serai fidèle** » plutôt que « **Je ne te tromperai pas** ».

En communication thérapeutique, remplacer les **termes négatifs** par des **affirmations positives** améliore la compréhension et l'intégration du message.

◆ Conclusion sur L'Art du Langage Hypnotique ◆



💡 **Le langage hypnotique est basé sur la fluidité, la suggestion indirecte et l'orientation de l'attention.**

- Utiliser des **mots doux et permissifs** pour éviter les résistances.
- Employer des **suggestions progressives** pour accompagner le sujet naturellement.
- Intégrer des **métaphores et visualisations** pour ancrer des transformations profondes.

Ces mots sont **des clés pour guider le subconscient** et permettent au sujet d'accéder **facilement** à son inconscient, en lui offrant une expérience immersive et transformative.



Le Phénomène des Connexions Neuronales et les 21 Jours d'Intégration

Le cerveau humain est un **organe plastique et adaptable** qui fonctionne grâce à un vaste réseau de **connexions neuronales**. Chaque pensée, habitude ou apprentissage repose sur ces connexions, qui peuvent être renforcées, modifiées ou remplacées en fonction des expériences et des répétitions.

L'idée selon laquelle il faut **21 jours pour intégrer un changement** repose sur la **neuroplasticité**, un phénomène fondamental du cerveau qui explique comment nous formons et modifions nos habitudes.

1 Les Connexions Neuronales : Comment fonctionne le cerveau ?

Le cerveau est composé de **100 milliards de neurones**, qui communiquent entre eux par des signaux électriques et chimiques via des **synapses**. Chaque fois qu'un neurone envoie un signal à un autre, une **connexion synaptique** se crée ou se renforce.

Les principes fondamentaux des connexions neuronales :

✅ **"Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble"** (*Principe de Hebb, 1949*)

- Plus une connexion entre deux neurones est utilisée, plus elle se **renforce** et devient **automatique**.
- Exemple : Lorsqu'on apprend à conduire, les gestes sont difficiles au début, mais avec la répétition, ils deviennent naturels.

✅ **Les connexions inutilisées s'affaiblissent**

- Si une connexion neuronale n'est pas utilisée, le cerveau la **supprime progressivement** pour économiser de l'énergie.
- Exemple : Un enfant bilingue qui cesse de pratiquer une langue risque de la perdre progressivement.

✅ **La plasticité cérébrale : Le cerveau peut se reprogrammer à tout âge**

- Contrairement à ce qu'on croyait autrefois, le cerveau est **malléable toute la vie**.



- On peut **modifier nos croyances, nos émotions et nos comportements** en créant de nouvelles connexions neuronales.

2 Pourquoi parle-t-on de 21 jours pour ancrer un changement ?

L'origine des 21 jours

Cette théorie vient du **Dr Maxwell Maltz**, chirurgien plasticien et auteur du livre "*Psycho-Cybernetics*" (1960). Il avait remarqué que ses patients mettaient environ **21 jours à s'adapter à un changement physique** (comme un nouveau nez après une rhinoplastie). Il a extrapolé cette idée en affirmant qu'il fallait **21 jours pour modifier un comportement ou une habitude**.

Que se passe-t-il pendant ces 21 jours ?

✓ 1er à 7e jour : La résistance initiale

- Le cerveau **lutte contre le changement** car il préfère **les schémas connus** (même s'ils sont négatifs).
- Il envoie des **signaux de rejet** (inconfort, doutes, procrastination).
- Ex : Une personne qui arrête le sucre aura des envies intenses au début.

✓ 8e à 14e jour : La phase d'acceptation

- Les nouvelles connexions commencent à se **former**, mais sont encore fragiles.
- Le changement devient **moins inconfortable et plus naturel**.
- Ex : Après une semaine sans sucre, les envies diminuent.

✓ 15e à 21e jour : L'intégration

- Le cerveau a **créé de nouvelles connexions stables**.
- L'habitude devient **quasi automatique**.
- Ex : La personne ne ressent plus de besoin compulsif de sucre, le nouveau mode de vie est ancré.

📌 **Attention : 21 jours est une moyenne.** Des études plus récentes montrent que **le temps nécessaire varie selon la complexité du changement**. Certaines habitudes simples peuvent être acquises en 18 jours, tandis que des transformations plus profondes peuvent nécessiter **66 jours en moyenne** (étude de Phillippa Lally, 2009).

3 L'Application en Hypnose et en Développement Personnel

La compréhension des **connexions neuronales** et des **21 jours d'intégration** est essentielle en thérapie, en coaching et en hypnose.

Comment utiliser ces principes pour maximiser le changement ?

✓ 1. Répétition et constance

- Plus on répète une action, une affirmation ou une visualisation, plus les connexions neuronales se renforcent.
- **Exemple** : Répéter une affirmation positive 2 fois par jour pendant 21 jours ancre la croyance dans le subconscient.

✓ 2. L'auto-hypnose et la visualisation



- L'inconscient ne fait pas la différence entre **une expérience réelle et une expérience imaginée intensément**.
- La visualisation permet donc d'**activer les mêmes connexions neuronales** qu'une action réelle.
- **Exemple** : Un sportif visualisant son entraînement améliore ses performances sans bouger.

✓ 3. La reformulation positive

- Éviter les phrases négatives, car l'inconscient retient les images associées.
- **Exemple** : Dire "*Je suis serein et en confiance*" au lieu de "*Je ne veux plus être stressé*".

✓ 4. L'ancrage émotionnel

- Associer une **émotion forte** à un changement renforce l'apprentissage.
- **Exemple** : Se féliciter et ressentir de la fierté à chaque mini-progrès.

✓ 5. Prendre en compte la neurochimie

- L'intégration neuronale est facilitée par la **dopamine** (motivation, plaisir) et l'**ocytocine** (bien-être, connexion sociale).
- **Exemple** : Rendre un changement **agréable et gratifiant** augmente les chances de succès.

4 Pourquoi Certaines Habitudes Prennent Plus de Temps ?

🔴 Facteurs qui ralentissent la reprogrammation neuronale

- ✗ Croyances limitantes et autosabotage
- ✗ Manque de motivation intrinsèque
- ✗ Stress et fatigue excessive
- ✗ Environnement qui renforce l'ancienne habitude

🟢 Facteurs qui accélèrent l'intégration

- ✓ Pratiquer l'habitude **chaque jour**
- ✓ Lier le changement à un **plaisir immédiat**
- ✓ Être **bien entouré** et soutenu
- ✓ Être **patient et persévérant**

💡 Certains changements profonds (comme surmonter un trauma) nécessitent plus que **21 jours**, car ils impliquent des réseaux neuronaux plus complexes et profondément ancrés.

5 Conclusion : Comprendre les Connexions Neuronales pour Mieux Transformer sa Vie

- Nos **connexions neuronales se reforment constamment** grâce à la **neuroplasticité**.
- Un changement demande en moyenne **21 à 66 jours** pour être intégré durablement.
- **Plus une action est répétée, plus elle devient automatique.**



- **L'hypnose, la PNL et la visualisation** sont des outils puissants pour accélérer la formation de nouvelles connexions.
- Pour **changer durablement**, il faut **de la répétition, des émotions positives et de la patience**.

En appliquant ces principes, on peut **reprogrammer son cerveau** et créer des transformations durables dans sa vie ! 🚀

Le Pretalk en Hypnose : Importance, Techniques et Exemples

Le **pretalk** est la phase **d'introduction** avant une séance d'hypnose. C'est un **élément fondamental** qui conditionne le sujet à être **réceptif et à vivre une expérience hypnotique efficace**.

Lorsqu'une personne sait qu'elle va être hypnotisée, le **pretalk** devient une étape essentielle. Il permet au praticien de se positionner comme une figure de confiance, d'expliquer ce qu'est l'hypnose, de déconstruire les idées reçues et d'augmenter la



suggestibilité du sujet. En effet, de nombreuses croyances erronées entourent l'hypnose : la peur de perdre le contrôle, l'idée qu'il faut être "réceptif" pour que cela fonctionne, ou encore la confusion entre hypnose de spectacle et hypnose thérapeutique. Un bon pretalk dissipe ces craintes et met en place les conditions optimales pour une séance efficace.

Il est important d'expliquer au sujet que l'hypnose est un **état naturel** qu'il expérimente déjà quotidiennement, comme lorsqu'il est absorbé dans un film ou un livre, ou lorsqu'il conduit sur une longue route sans se souvenir précisément du trajet. Le praticien doit aussi préciser que l'hypnose est un état de **collaboration** : il ne "plante" pas quelque chose dans l'esprit du sujet, mais le guide pour accéder à ses propres ressources internes. Le sujet garde toujours **le contrôle**, et son inconscient intègre uniquement ce qui est bénéfique pour lui.

Le **ton employé** dans le pretalk doit être **rassurant, affirmatif et fluide**. Le praticien peut utiliser des **yes sets**, une série de vérités évidentes qui préparent l'acceptation des suggestions hypnotiques. Par exemple : "Vous êtes ici, assis confortablement... Vous m'écoutez... Peut-être que vous ressentez déjà votre respiration qui devient plus calme..." Cela place le sujet dans une dynamique d'accord et prédispose son inconscient à suivre le processus hypnotique.

Si le sujet exprime des doutes ou des peurs, le praticien doit les traiter avec bienveillance. Il peut reformuler ces doutes en des affirmations rassurantes : "Si vous avez peur de ne pas être hypnotisé, c'est justement la preuve que vous serez parfaitement conscient de tout ce qui se passe. L'hypnose n'est pas une perte de contrôle, mais un état où votre esprit fonctionne différemment, de manière plus ouverte et plus créative."

En revanche, lorsqu'une personne **n'est pas informée qu'elle va être hypnotisée**, le pretalk tel qu'il est habituellement conçu n'est pas nécessaire. Il est même préférable de ne **pas mentionner le mot "hypnose"** afin d'éviter toute résistance ou toute projection mentale négative. L'hypnose souffre d'un imaginaire collectif souvent teinté de mystère, voire d'inquiétude. Le simple fait de l'évoquer peut susciter des blocages inconscients qui pourraient gêner le processus.

Dans ce cas, au lieu de parler d'hypnose, on pourra évoquer un **état de relaxation profonde, d'immersion, de concentration intense ou d'expansion de conscience**. L'objectif est d'amener la personne à entrer en transe **sans éveiller son esprit critique**. On peut par exemple lui proposer un simple exercice de détente guidée, en insistant sur l'idée qu'elle va simplement se sentir "bien" et "calme". Des techniques de **rupture de pattern, de confusion ou de surcharge** peuvent alors être utilisées pour amener la personne dans un état hypnotique sans qu'elle ne réalise consciemment le passage en transe.

Quelle que soit la situation, l'important est de toujours créer un cadre de confiance et de sécurité. Un pretalk efficace permet d'installer une alliance thérapeutique et de maximiser l'efficacité de l'hypnose, qu'elle soit annoncée ou non.



1 Pourquoi le Pretalk est-il Essentiel ?

◆ 1. Éliminer les peurs et croyances limitantes

- Beaucoup de gens pensent que l'hypnose, c'est **perdre le contrôle**.
- Certains s'imaginent qu'ils vont **dormir ou ne se souvenir de rien**.

📌 **Le pretalk sert à déconstruire ces idées fausses et à rassurer la personne.**

◆ 2. Augmenter la suggestibilité du sujet

- Si le sujet comprend **comment fonctionne l'hypnose**, il sera **plus réceptif** aux suggestions.

◆ 3. Créer une relation de confiance avec le praticien

- Un sujet qui **se sent en sécurité** lâchera prise plus facilement.

◆ 4. Poser les bases de la séance et des attentes

- Le pretalk permet d'expliquer **ce que va vivre la personne**, ce qu'elle doit faire et ce qu'elle peut ressentir.

2 Comment Structurer un Pretalk Efficace ?

Le pretalk peut être divisé en 4 étapes clés :

✓ 1. Expliquer ce qu'est l'hypnose et son fonctionnement

✓ 2. Déconstruire les idées fausses et rassurer le sujet

✓ 3. Clarifier le rôle du sujet et ce qu'il doit faire

✓ 4. Induire un état de suggestibilité en amont

◆ 1. Expliquer l'Hypnose de Façon Simple

💬 **Exemple :**

"L'hypnose est un état naturel que vous vivez tous les jours sans vous en rendre compte. Par exemple, quand vous êtes plongé dans un film et que vous oubliez tout autour de vous... ou lorsque vous conduisez et que vous arrivez à destination sans vous souvenir du trajet. C'est simplement un état où votre attention est focalisée, et où votre inconscient devient plus actif."

📌 **Pourquoi ?**

- Cela **normalise l'hypnose** et évite que le sujet se mette de la pression.
- Cela **fait comprendre que tout le monde peut entrer en transe**.

◆ 2. Déconstruire les Idées Fausses et Rassurer

💬 **Exemple :**

"Contrairement aux films ou à l'hypnose de spectacle, ici, vous ne perdrez jamais le contrôle. Vous serez toujours conscient de ce qui se passe. En réalité, tout ce que je vais faire, c'est vous guider vers un état de détente profonde où votre esprit pourra travailler librement."

📌 **Pourquoi ?**



- Beaucoup de gens pensent qu'ils vont **être manipulés ou dire des choses qu'ils ne veulent pas**.
- Cette explication les **rassure** et **élimine les résistances**.

◆ 3. Clarifier le Rôle du Sujet et ce qu'il Doit Faire

💬 **Exemple :**

"Je ne vais pas vous hypnotiser comme par magie. En réalité, l'hypnose est un travail d'équipe : plus vous suivez mes indications et acceptez l'expérience, plus cela sera puissant. Vous n'avez rien à forcer, juste à vous laisser guider."

📌 **Pourquoi ?**

- Beaucoup pensent que **l'hypnose est quelque chose qui leur est imposé**.
- Ici, on leur montre que **c'est eux qui créent leur propre expérience**.

◆ 4. Induire une Suggestibilité Avant Même de Commencer

💬 **Exemple :**

"Il se peut que vous ressentiez déjà des petits signes de détente rien qu'en m'écoutant... Une partie de vous peut déjà commencer à entrer dans cet état agréable, naturellement et sans effort."

📌 **Pourquoi ?**

- Cela **prépare l'inconscient** à entrer en état hypnotique.
- Cela **déjà une première induction subtile** sans que le sujet ne s'en rende compte.

3 Exemples de Pretalk Adaptés à Différents Types de Sujets

◆ Pour une personne sceptique et analytique 🧐

💬 *"L'hypnose est avant tout un état de concentration intense, comme lorsque vous êtes plongé dans un livre et que vous oubliez le reste. Vous ne perdez jamais le contrôle et vous pouvez sortir de transe à tout moment si vous le souhaitez. Vous êtes simplement plus réceptif aux suggestions, car votre esprit critique se met en veille."*

📌 **Pourquoi ?**

- Les personnes analytiques **ont besoin de logique et de preuves**.
- On les rassure sur le fait qu'ils **ne seront jamais "déconnectés"**.

◆ Pour une personne anxieuse 😓

💬 *"L'hypnose est un état profondément relaxant. Il n'y a rien à faire, rien à forcer. Plus vous vous laissez aller, plus vous ressentirez cette sensation agréable de calme intérieur. Votre inconscient sait exactement ce qui est bon pour vous, et tout ce qui se passera sera bénéfique et apaisant."*

📌 **Pourquoi ?**

- Les personnes anxieuses ont **besoin d'être rassurées**.
- Ici, on **leur montre que tout est sous leur contrôle**.



◆ Pour une personne impatiente 🔥

💬 "Vous n'avez pas besoin de faire un effort pour que cela fonctionne. En fait, plus vous essayez, plus ça marche moins bien. La seule chose à faire, c'est de vous laisser guider et de profiter de l'expérience. Vous pourriez même être surpris de voir à quelle vitesse cela fonctionne."

📌 Pourquoi ?

- Les sujets impatients **veulent des résultats rapides**.
- Ici, on les met dans un état d'esprit où ils acceptent de se laisser guider.

4 Techniques pour Rendre un Pretalk Plus Puissant

✓ 1. Utiliser des Métaphores

"L'hypnose, c'est comme flotter dans l'eau. Plus vous vous laissez porter, plus c'est agréable et facile."

✓ 2. Employer un Yes Set (enchaînement de vérités évidentes pour créer l'acceptation)

"Vous êtes ici, assis confortablement... Vous entendez ma voix... Peut-être que vous ressentez la température de la pièce..."

✓ 3. Introduire une Dissociation Subtile

"Une partie de vous est déjà en train de se détendre pendant que votre esprit conscient écoute mes mots."

✓ 4. Faire une Mini-Induction Cachée

"Pendant que je vous parle, votre corps commence peut-être à se relâcher légèrement, sans même que vous ayez à y penser."

5 Conclusion : Pourquoi Maîtriser le Pretalk ?

✓ Conditionne la réceptivité du sujet avant l'induction.

✓ Élimine les peurs et les résistances.

✓ Crée un climat de confiance et de collaboration.

✓ Facilite l'entrée en transe en préparant l'inconscient en amont.

📌 Un bon pretalk peut faire la différence entre une hypnose réussie et une séance où le sujet résiste.

La Voix en Hypnose : Un Outil Puissant pour Induire la Transe

La voix est l'**outil principal du praticien en hypnose**. Elle permet d'induire et de maintenir la transe, d'orienter l'attention du sujet, et de contourner ses résistances conscientes.

L'hypnose repose sur la **suggestion verbale**, et la manière dont un message est **transmis** est **aussi importante que son contenu**.

Voici les **techniques vocales** essentielles en hypnose, notamment le **ton**, le **rythme**, le **saupoudrage**, et les différentes **modulations vocales** qui facilitent l'induction hypnotique.



1 Le Ton de la Voix Hypnotique

Le ton de la voix influence directement l'état du sujet. Il doit être **adapté** à chaque phase de la séance :

◆ Ton calme et apaisant (Voix hypnotique classique)

- C'est **le ton le plus utilisé** en hypnose.
- Il est **doux, lent et monocorde**, créant un effet de **relaxation progressive**.
- Il induit un **sentiment de sécurité et de confiance**.

Exemple d'utilisation :

"Vous pouvez commencer... à ressentir... cette sensation agréable... qui se diffuse lentement... en vous..."

💡 Pourquoi ça marche ?

Ce ton **relâche le système nerveux** et aide à passer des ondes cérébrales Bêta (veille) aux ondes Alpha (relaxation).

◆ Ton rythmé et engageant (Hypnose active & conversationnelle)

- Utile pour **garder l'attention du sujet**.
- Voix plus **dynamique et vivante**, légèrement plus rapide.
- Employée en **hypnose ericksonienne** et en **PNL**.

Exemple d'utilisation :

"Et tandis que vous ressentez cette relaxation, vous commencez à réaliser... combien cela vous fait du bien..."

💡 Pourquoi ça marche ?

Cela permet d'**intégrer la suggestion sans casser la fluidité** du discours.

◆ Ton mystérieux et captivant (Hypnose profonde et régressive)

- **Chuchoté ou légèrement feutré**, il capte l'attention du sujet à un niveau plus profond.
- Favorise les **expériences hypnotiques intenses** (rêve éveillé, régression, exploration inconsciente).
- Souvent utilisé pour **induire une transe profonde**.

Exemple d'utilisation :

"Et peut-être... à mesure que vous plongez dans cet état... une partie de vous sait déjà... tout ce qu'il y a à découvrir ici..."

💡 Pourquoi ça marche ?

Ce ton crée un **effet de fascination**, aidant l'inconscient à s'ouvrir pleinement à l'expérience.

◆ Ton directif et impactant (Hypnose rapide & suggestions puissantes)

- Utilisé en **hypnose directe ou instantanée**.
- Voix **ferme et assurée**, donnant des ordres clairs.
- Convient aux suggestions post-hypnotiques et aux inductions instantanées.

Exemple d'utilisation :

"Fermez les yeux... Maintenant... Dormez !"



💡 Pourquoi ça marche ?

Le cerveau perçoit un **ordre fort et direct**, facilitant une réponse immédiate.

2 Le Rythme de la Voix en Hypnose

Le **rythme de la parole** joue un rôle clé dans l'induction hypnotique :

◆ Début de la séance (Induction) → Ralentissement progressif

- Commencer avec un rythme **normal** puis **ralentir légèrement**.
- Chaque pause crée un effet de **déconnexion progressive du conscient**.
- **Les silences** entre les mots sont importants pour **laisser l'inconscient absorber la suggestion**.

◆ Milieu de la séance (Approfondissement) → Encore plus lent et fluide

- Accentuer les **silences stratégiques**.
- Ajouter des **prolongations vocales** (« *vous pouvez ressentir... cette sensation agréable... maintenant...* »).

◆ Fin de la séance (Retour à l'état normal) → Accélération progressive

- Augmenter **légèrement** le rythme et l'énergie.
- Introduire un **ton plus dynamique et plus clair**.

💡 Pourquoi ça marche ?

Un rythme **décélérant** favorise la transe, tandis qu'un **rythme accélérant** ramène doucement la personne à l'état d'éveil.

3 Le Saupoudrage : L'Art de la Suggestion Indirecte

Le **saupoudrage** est une technique qui consiste à **disséminer subtilement des suggestions hypnotiques** au fil du discours, sans que le sujet ne les perçoive consciemment.

Comment fonctionne le saupoudrage ?

- Introduire des suggestions **à peine audibles** dans un flot de paroles.
- Séparer la **suggestion directe** de son **impact émotionnel**.
- Mélanger des **ordres hypnotiques** avec des phrases anodines.

Exemple de saupoudrage hypnotique :

"Et pendant que vous écoutez... cette histoire intéressante... peut-être que vous ressentez... quelque chose de différent... qui s'installe déjà en vous... n'est-ce pas ?"

💡 Pourquoi ça marche ?

Le conscient perçoit le discours comme **normal**, tandis que l'inconscient capte **les messages cachés**.

4 La Modulation Vocale : Jouer avec les Variations

Une voix monotone fatigue le cerveau et perd l'attention du sujet. **Variation des intonations** permet de maintenir l'engagement et d'ancrer plus profondément les suggestions.

Différents types de modulations utiles :

◆ Accentuation de certains mots clés

Exemple :



"Vous commencez à sentir **cette relaxation profonde** s'installer en vous..."

(Mise en valeur de **relaxation profonde** pour l'ancrer davantage).

◆ Allongement des sons pour amplifier la détente

Exemple :

"Peuuuuut-être que vous commencez déjà... à vous relaaaaacher... doucement..."

◆ Variation du volume pour créer un effet immersif

- **Baisser la voix** en chuchotant légèrement → crée un effet mystérieux et profond.
- **Parler plus fort** sur certaines suggestions → ancre un message important.

💡 Pourquoi ça marche ?

L'inconscient est **attiré par les variations**. Elles facilitent la **transe et l'intégration** des suggestions.

5 Les Silences : L'Ingrédient Hypnotique Oublié

Le silence est **aussi important** que la parole en hypnose.

◆ **Un silence après une suggestion laisse le temps à l'inconscient de traiter l'information.**

◆ **Un silence long crée une attente**, ce qui amplifie l'effet de la prochaine phrase.

Exemple d'utilisation des silences :

"Vous pouvez... simplement... (pause de 3 secondes)... laisser cette sensation s'approfondir... encore plus..."

💡 Pourquoi ça marche ?

Le silence est **un amplificateur de suggestion**. Il force le cerveau à **remplir le vide** avec la suggestion qui précède.

◆ Conclusion : La Voix Hypnotique, un Outil de Précision ◆

Une **bonne voix hypnotique** repose sur plusieurs techniques :

- ✓ **Le ton** : Apaisant, captivant, engageant ou directif selon le besoin.
- ✓ **Le rythme** : Décélérant pour la transe, accélérant pour le retour.
- ✓ **Le saupoudrage** : Glisser des suggestions cachées.
- ✓ **La modulation vocale** : Varier l'intonation, le volume et l'intensité.
- ✓ **Les silences** : Permettre l'intégration des suggestions.

💡 **Un bon hypnotiseur sait adapter sa voix en fonction de la réaction du sujet.**

🎤 **Entraînement conseillé :**

- **S'enregistrer et analyser sa propre voix.**
- **Pratiquer des variations de ton et de rythme.**
- **Expérimenter les silences et les modulations vocales.**

Maîtriser la voix hypnotique, c'est **donner vie aux suggestions** et **guider le sujet dans un voyage intérieur puissant et transformateur**. ✨



La Clé Ultime de l'Hypnose : La Synchronisation Totale

Après avoir exploré tous les aspects techniques de l'hypnose – la voix, les suggestions, le subconscient et l'inconscient – il est essentiel de comprendre que **l'essence véritable de l'hypnose repose sur un seul principe fondamental : la synchronisation.**

1 L'Importance de la Synchronisation en Hypnose

L'hypnose n'est pas seulement une **technique verbale**. C'est avant tout un **état d'être** qui se propage d'un individu à un autre.

✓ **Votre état vibratoire influence directement votre sujet**

- Votre énergie, votre **calme intérieur**, votre **présence**, sont perçus par l'inconscient du sujet.
- Plus vous êtes aligné et centré, plus l'autre personne entre facilement en transe.

✓ **Votre respiration synchronise celle du sujet**

- Un rythme de respiration lent et profond **induit naturellement** un état de détente chez l'autre.
- Lorsque vous **ralentissez votre propre respiration**, le cerveau du sujet **imite** inconsciemment ce rythme.

✓ **Votre voix reflète votre état intérieur**

- Une voix apaisante vient d'un état de relaxation profonde.
- Si vous êtes **serein**, votre voix l'est aussi, et votre sujet ressentira cette harmonie.

✓ **Votre propre transe amplifie celle de l'autre**

- Un hypnotiseur qui **se plonge lui-même dans un état hypnotique** entraîne son sujet avec lui.
- Cet effet est similaire aux phénomènes de **résonance neuronale** : deux cerveaux en présence tendent à **synchroniser leurs ondes cérébrales**.

2 Comment Appliquer la Synchronisation dans la Pratique Hypnotique ?

◆ **1. Se mettre en état de cohérence avant d'hypnotiser quelqu'un**

Avant d'induire une transe chez quelqu'un, prenez **quelques instants pour entrer vous-même en état modifié de conscience**.

Exercice rapide :

1. **Fermez les yeux** et respirez profondément.
2. **Sentez votre corps s'ancrer dans le sol.**
3. **Visualisez une lumière intérieure de calme et de sérénité.**
4. **Laissez votre voix devenir naturellement plus fluide et posée.**

💡 **Plus vous êtes en état d'hypnose, plus il est facile d'induire une transe chez l'autre.**



◆ 2. Synchroniser sa respiration avec celle du sujet

L'une des façons les plus simples d'hypnotiser quelqu'un est de respirer au même rythme que lui.

Comment faire ?

1. **Observez discrètement la respiration du sujet** (ventre ou poitrine).
2. **Ajustez votre propre respiration pour correspondre à la sienne.**
3. **Commencez ensuite à ralentir votre rythme** – le sujet ralentira naturellement aussi.
4. **Intégrez des suggestions à chaque expiration** (car l'expiration est le moment où le corps relâche les tensions).

Exemple :

"Et à chaque respiration, votre corps se détend un peu plus... comme si chaque expiration permettait de laisser partir toutes les tensions..."

◆ 3. Utiliser la synchronisation du ton et du rythme de la voix

Votre voix doit être un reflet parfait de l'état hypnotique que vous souhaitez induire.

- Si vous voulez de la relaxation profonde → **Voix basse, fluide et lente.**
- Si vous voulez un état plus actif (hypnose conversationnelle) → **Voix engageante et dynamique.**

💡 Si votre voix et votre respiration sont synchronisées avec l'état que vous souhaitez provoquer, votre sujet suivra naturellement.

◆ 4. Intégrer un état hypnotique personnel dans la séance

Un hypnotiseur qui **entre lui-même en transe** crée un effet de **résonance hypnotique** qui attire le sujet dans cet état.

Comment faire ?

- Lorsque vous guidez la personne, **imaginez que vous vous hypnotisez vous-même.**
- Laissez-vous plonger **progressivement** dans une sensation de détente profonde.
- Votre sujet ressentira **votre état intérieur** et s'y alignera inconsciemment.

💡 "Ce que vous ressentez, l'autre le ressent aussi."

3 Pourquoi la Synchronisation est Plus Puissante que Toute Technique ?

Même si l'hypnose repose sur des outils (suggestions, langage hypnotique, etc.), **aucune technique ne fonctionne sans une connexion profonde entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé.**

Pourquoi ?

- ◆ Parce que l'hypnose est une danse entre deux esprits.
- ◆ Parce que l'inconscient perçoit tout ce qui ne peut être dit.
- ◆ Parce que la véritable hypnose est une transmission d'état, bien plus qu'une série de mots.



💡 Si vous êtes parfaitement synchronisé avec votre sujet, même sans parole, la transe se produit naturellement.

Les Étapes de la Synchronisation en Hypnose : Mirroring, Pacing, Leading

La **synchronisation** est essentielle pour établir une **connexion profonde avec le sujet** et faciliter l'induction hypnotique. Elle repose sur trois techniques fondamentales :

- ✓ **Mirroring (Miroitage)**
- ✓ **Pacing (Calibrage et Accueil)**
- ✓ **Leading (Guidage vers la transe)**

1 Mirroring (Miroitage) : Créer la Connexion

◆ Définition :

Le **mirroring** consiste à **imiter discrètement** le langage corporel, la respiration et l'attitude du sujet pour établir un **rapport inconscient**.

◆ Comment l'appliquer ?

- Observer et **refléter subtilement** les gestes, la posture et le rythme respiratoire du sujet.
- Ajuster **son ton de voix** au sien.
- Ne pas copier de manière exagérée (cela doit rester naturel).

◆ Exemple :

Si le sujet est assis, légèrement penché en avant, l'hypnotiseur adopte une posture similaire.

💡 Pourquoi ça marche ?

Cela crée un **sentiment de familiarité et de confiance**, préparant le sujet à suivre naturellement les suggestions.

2 Pacing (Calibrage & Accueil) : S'Accorder au Rythme du Sujet

◆ Définition :

Le **pacing** consiste à **suivre le rythme naturel du sujet**, notamment son **ton de voix, sa respiration et son état émotionnel**.

◆ Comment l'appliquer ?

- Adapter **sa parole et son énergie** au niveau du sujet.
- Décrire ce qui se passe pour **valider son expérience** (« Vous êtes là, assis, vous écoutez ma voix... »).
- **Suivre** son tempo au lieu de vouloir le modifier trop vite.

◆ Exemple :

Si le sujet parle rapidement, on commence avec un rythme similaire, puis on **ralentit progressivement** pour l'amener à la détente.



💡 Pourquoi ça marche ?

Le sujet se sent **compris** et accepte mieux la guidance. Il se laisse naturellement entraîner.

3 Leading (Guidage) : Amener à la Transe

◆ Définition :

Le **leading** est l'étape où l'hypnotiseur **prend progressivement le contrôle** pour **induire la transe et guider l'expérience hypnotique**.

◆ Comment l'appliquer ?

- Introduire des **suggestions subtiles** après le pacing (« *Et tandis que vous respirez ainsi... vous commencez peut-être à ressentir une sensation de détente...* »).
- Changer **progressivement** la respiration, le ton de voix, pour induire un état plus profond.
- Amener le sujet à **suivre naturellement** un nouvel état.

◆ Exemple :

Après s'être accordé au rythme du sujet (pacing), on ralentit la voix et on suggère un état modifié :

"Et à mesure que vous écoutez ma voix... peut-être remarquez-vous déjà une sensation agréable se diffuser doucement en vous..."

💡 Pourquoi ça marche ?

Le cerveau suit **inconsciemment** le rythme proposé. L'état hypnotique devient **inévitable**.

◆ Récapitulatif des Étapes de la Synchronisation ◆

Étape	Action	Objectif
Mirroring	Refléter discrètement la posture, la respiration et le ton du sujet	Créer un lien de confiance et de familiarité
Pacing	S'accorder au rythme du sujet et valider son état	Faciliter l'acceptation de la guidance
Leading	Modifier progressivement la voix, le rythme et les suggestions	Induire la transe et guider le sujet vers un état hypnotique

💡 **En maîtrisant ces trois étapes, on peut induire une transe naturellement, sans résistance ni effort apparent.** ✨

◆ Conclusion : Hypnotiser, c'est S'Aligner et Synchroniser ◆

L'essence de l'hypnose ne repose pas uniquement sur des techniques ou des protocoles, **mais sur votre état intérieur.**

- ✓ **Votre respiration** entraîne celle du sujet.
- ✓ **Votre voix** reflète votre calme et votre profondeur hypnotique.
- ✓ **Votre état vibratoire** influence celui de l'autre sans effort.
- ✓ **Votre propre transe** devient un guide naturel pour le sujet.



💡 **Un bon hypnotiseur ne "force" pas la transe – il la vit et la transmet.**
"Si vous êtes dans la bonne vibration, la personne en face de vous n'aura d'autre choix que d'entrer en hypnose." ✨

Comment le Sujet Peut Communiquer avec l'Hypnotiseur en Transe ?

Lors d'une séance d'hypnose, la communication entre l'hypnotiseur et le sujet peut se faire **de différentes manières**, en fonction du niveau de transe et du type d'hypnose pratiqué.

- En **hypnose légère**, le sujet peut répondre verbalement et interagir normalement.
- En **hypnose profonde**, il peut utiliser des **signaux inconscients** (signaling).
- En **hypnose spirituelle**, il peut **décrire des images, des émotions ou des ressentis** qui émergent.

Chaque mode de communication est important pour guider efficacement la séance et permettre **un dialogue fluide avec l'inconscient** ou les dimensions spirituelles.

1 Répondre en Transe par OUI/NON : Le Signaling

📌 Qu'est-ce que le Signaling ?

Le **signaling** est une méthode permettant au sujet de **répondre sans parler** en utilisant **des mouvements involontaires du corps**.

💡 Pourquoi utiliser le signaling ?

- ✓ Il permet au sujet de répondre **même en transe profonde** sans sortir de son état.
- ✓ Il évite l'**analyse consciente** qui pourrait perturber la réponse de l'inconscient.
- ✓ Il facilite la communication quand la parole devient difficile.

📌 Comment mettre en place le signaling ?

◆ Étape 1 : Demander à l'inconscient de choisir un signal

L'hypnotiseur suggère au sujet d'**attribuer un mouvement spécifique pour répondre OUI et un autre pour NON**.

Exemple :

"Votre inconscient peut choisir un doigt, une main, ou un mouvement pour signaler OUI... et un autre pour signaler NON... Lorsque c'est clair pour vous, laissez-moi voir un premier signal."

◆ Étape 2 : Attendre que le signal se manifeste

Il peut s'agir :

- ✓ D'un **doigt qui se lève légèrement**
- ✓ D'un **mouvement des yeux**
- ✓ D'un **mouvement imperceptible du corps** (même une micro-contraction est suffisante)



◆ Étape 3 : Vérification

L'hypnotiseur peut tester le signaling en posant une question évidente :

Exemple :

"Vous vous appelez bien [Nom] ? Montrez-moi le signal pour OUI."

💡 **Astuce :** L'hypnotiseur doit être attentif à la **finesse des mouvements** – parfois, la réponse est subtile et imperceptible au début.

2 Répondre en Transe par la Voix : Interaction Directe

En transe légère à moyenne, voire même extrêmement profonde, le sujet est encore capable de **parler et d'interagir verbalement**. Il peut **décrire ses ressentis, ses émotions, ou même raconter ce qu'il perçoit**.

💡 **Dans quels contextes utilise-t-on la voix en hypnose ?**

✓ **En hypnose spirituelle :** Le sujet peut décrire des images, des guides spirituels ou des souvenirs karmiques.

✓ **En régression hypnotique :** Il peut parler des événements du passé qu'il revisite.

✓ **En exploration intérieure :** Il verbalise ses ressentis pour mieux les comprendre.

📌 Comment favoriser la communication verbale en transe ?

◆ Créer un climat de confiance

Le sujet doit se sentir libre de **parler sans crainte d'être jugé**. L'hypnotiseur doit lui rappeler que **tout ce qu'il exprime est juste** et que **l'inconscient sait quoi faire**.

◆ Poser des questions ouvertes

Les questions ouvertes facilitent le **développement de la narration hypnotique**.

Exemple de questions en hypnose spirituelle :

✓ « *Que voyez-vous autour de vous ?* »

✓ « *Que ressentez-vous dans cet endroit ?* »

✓ « *Si vous aviez un message à recevoir ici, quel serait-il ?* »

◆ Utiliser des encouragements discrets

L'hypnotiseur doit encourager le sujet à **continuer à parler**, sans briser la transe.

Exemple :

✓ « *Continuez... décrivez ce que vous percevez...* »

✓ « *Laissez simplement les images venir à vous et dites-moi ce qui se passe...* »

◆ Accompagner le flot verbal avec la voix hypnotique

L'hypnotiseur peut ajuster sa voix pour **synchroniser** avec le discours du sujet, ce qui renforce la **connexion hypnotique**.

3 Différences entre Signaling et Réponse Verbale

Méthode	Utilisation	Avantages
Signaling (Oui/Non)	Hypnose profonde, travail inconscient	Permet de dialoguer sans éveiller le conscient
Réponse verbale	Hypnose spirituelle, régression, thérapie émotionnelle	Permet d'explorer et d'exprimer des ressentis plus détaillés



Mélange des deux	Hypnose avancée, exploration intuitive	Donne un contrôle total sur la communication avec l'inconscient
-------------------------	--	---

💡 **L'idéal est d'alterner les deux selon les besoins.** Un sujet peut commencer à répondre verbalement puis passer au signaling lorsqu'il entre en transe plus profonde.

4 Exemple de Séquence de Communication en Hypnose

📌 Phase 1 : Induction et mise en place du mode de communication

◆ « À mesure que vous vous détendez... peut-être que vous commencerez à percevoir des sensations, des images... ou des pensées... »

◆ « Si votre inconscient souhaite communiquer par un geste... il peut choisir un doigt pour dire oui... et un autre pour non... »

📌 Phase 2 : Exploration et dialogue hypnotique

◆ « Que voyez-vous en cet instant ? »

◆ (Le sujet décrit une scène ou une sensation)

◆ « Continuez... explorez cette scène plus en détail... »

◆ « Si vous avez besoin d'un signal pour confirmer ce ressenti, laissez un mouvement apparaître... »

📌 Phase 3 : Vérification et ancrage du travail

◆ « Maintenant que cette expérience est complète... votre inconscient peut signaler que tout est intégré... par un mouvement ou une sensation... »

◆ (Attente de la confirmation du signaling)

◆ Conclusion : Adapter la Communication au Niveau de Transe ◆

💡 **Le sujet peut communiquer de deux manières en hypnose :**

✓ Par la **voix**, en décrivant ses ressentis (utile en hypnose spirituelle et régressive).

✓ Par des **signaux inconscients** (signaling) lorsqu'il est en transe plus profonde.

Un bon hypnotiseur doit **adapter son approche** en fonction du niveau de transe du sujet :

✓ **Transe légère** → Dialogue verbal libre.

✓ **Transe moyenne** → Alternance entre verbalisation et signaling.

✓ **Transe profonde** → Principalement signaling ou réponses minimales.

En maîtrisant ces modes de communication, l'hypnotiseur peut **guider le sujet en toute fluidité** et faciliter une **expérience immersive et transformative**. ✨



COMMENT INDUIRE UNE TRANSE HYPNOTIQUE?

Le Yes Set et les Truismes en Hypnose : Explication et Détails

Le **Yes Set** et les **truismes** sont des outils puissants en hypnose et en communication persuasive. Ils permettent de contourner les résistances du conscient et d'amener une personne à accepter des suggestions plus facilement. Ces techniques sont largement utilisées dans l'hypnose ericksonienne, la PNL et la persuasion en général.

1 Le Yes Set : L'Art d'Amener le Sujet à Dire « Oui »

Le **Yes Set** est une technique qui consiste à **énoncer une série de vérités évidentes** pour amener progressivement la personne à être en accord avec ce qui est dit. L'objectif est de créer un **état d'acceptation** qui facilitera l'intégration des suggestions suivantes.

◆ Pourquoi ça fonctionne ?

Le cerveau humain a tendance à **suivre un schéma logique** : si plusieurs affirmations sont **vraies et évidentes**, la personne est plus encline à accepter la suivante, même si elle est une **suggestion hypnotique**.

◆ Comment construire un Yes Set efficace ?

✓ 1. Énoncer plusieurs faits indiscutables (3 à 4)

- Ces faits doivent être **évidents et indéniables** pour le sujet.
- Ils doivent être **vécus en temps réel** pour maximiser l'impact.

✓ 2. Insérer progressivement la suggestion ciblée

- Une fois la personne dans un état d'acceptation, la transition vers une **idée suggérée** devient naturelle.

✓ 3. Employer un ton affirmatif et fluide

- L'enchaînement doit être logique et sans rupture pour éviter que la personne ne se mette à analyser le discours.

◆ Exemples de Yes Set en Hypnose

☰ Exemple 1 : Induction hypnotique

"Vous êtes assis ici, confortablement installé." ✓

"Vous entendez ma voix et les sons autour de vous." ✓

"Vous pouvez ressentir votre respiration qui va et vient naturellement." ✓

"Et pendant que vous continuez à respirer calmement, vous pouvez commencer à sentir votre corps se détendre de plus en plus." 🎯 (suggestion ciblée)

☰ Exemple 2 : Gestion du stress

"Vous êtes ici, en sécurité." ✓

"Vous avez déjà traversé des moments difficiles et vous êtes toujours là." ✓



"Vous avez en vous des ressources que vous n'avez peut-être pas encore pleinement utilisées." ✓

"Et peut-être qu'aujourd'hui, vous commencez à sentir une nouvelle sérénité émerger en vous." 🎯

💬 Exemple 3 : Arrêt du tabac

"Vous savez que vous avez déjà réussi à faire des choix importants dans votre vie." ✓

"Vous avez déjà pris des décisions positives pour votre bien-être." ✓

"Vous avez déjà eu des moments où vous n'avez pas ressenti le besoin de fumer." ✓

"Et il est possible que ces moments deviennent de plus en plus fréquents, naturellement."

📌 Conclusion du Yes Set :

Une série de vérités **facilement acceptables** permet de **préparer le terrain** pour la suggestion finale, qui devient alors **beaucoup plus crédible** pour l'inconscient.

2 Les Truismes : L'Art des Évidences Universelles

Les **truismes** sont des **affirmations indiscutables** que l'inconscient accepte sans questionner. Ils peuvent être utilisés **seuls** ou intégrés dans un **Yes Set** pour renforcer une suggestion hypnotique.

💡 Pourquoi ça fonctionne ?

L'inconscient ne cherche pas à **vérifier** une évidence. Si quelque chose est ressenti comme une **vérité générale**, la suggestion passe **sans résistance**.

🔹 Types de Truismes

✓ 1. Truismes liés à la physiologie (faits naturels et évidents)

Ces truismes s'appuient sur des réactions physiologiques automatiques.

💬 Exemples :

- "Votre respiration continue naturellement."
- "Chaque seconde qui passe, vous êtes un peu plus à l'aise."
- "Vos paupières clignent parfois sans que vous y pensiez."
- "Votre corps sait comment se détendre lorsqu'il en a besoin."

✓ 2. Truismes liés à l'environnement

Ces truismes sont basés sur ce que la personne perçoit autour d'elle.

💬 Exemples :

- "Vous entendez ma voix pendant que vous êtes assis ici."
- "Les bruits autour de nous existent, et vous pouvez les percevoir à votre façon."
- "Il y a de l'air autour de vous, et vous respirez sans effort."

✓ 3. Truismes liés aux processus mentaux naturels

Ces truismes jouent sur des mécanismes psychologiques universels.

💬 Exemples :

- "Parfois, il nous arrive de penser à quelque chose sans raison apparente."
- "Quand on se concentre sur un souvenir, il devient plus clair."
- "Quand on ferme les yeux, l'imagination devient plus active."



◆ Comment utiliser les Truismes en Hypnose ?

Les truismes peuvent être **intégrés dans une induction** ou **servir à introduire une suggestion**.

💬 Exemple 1 : Induction hypnotique

"Vous êtes assis ici, vous respirez naturellement, et peut-être que vous commencez déjà à remarquer que votre esprit se focalise plus facilement sur mes paroles..."

💬 Exemple 2 : Gestion de la douleur

"Vous savez que parfois, la douleur change d'intensité au fil du temps... et en prenant conscience de cette possibilité, vous pouvez permettre à votre corps de relâcher encore plus de tensions."

📌 Conclusion des Truismes :

Les truismes **instaurent un climat d'acceptation** qui permet de guider la personne vers un **état hypnotique profond** ou d'implanter des suggestions sans résistance.

3 Différence entre Yes Set et Truismes

Aspect	Yes Set	Truismes
Définition	Série de faits évidents menant à une suggestion	Affirmations générales perçues comme des vérités universelles
Objectif	Amener progressivement le sujet à accepter une suggestion	Installer un climat d'acceptation et préparer l'inconscient
Exemples	"Vous êtes assis ici... Vous écoutez ma voix... Vous respirez calmement... et vous commencez à vous détendre."	"Vous respirez naturellement... Il y a de l'air autour de vous... Vous êtes conscient d'être ici."
Utilisation	Induction hypnotique, thérapie, vente, persuasion	Hypnose, relaxation, renforcement d'un état modifié de conscience

◆ Conclusion : Pourquoi utiliser le Yes Set et les Truismes ?

✓ **Facilitent l'entrée en état hypnotique** 🌀

✓ **Contournent la résistance du conscient** 🧠

✓ **Favorisent l'acceptation des suggestions** 🎯

✓ **Créent une impression de naturel et de fluidité** 🌊

Le **Yes Set et les truismes** sont des techniques fondamentales en hypnose, en communication et en persuasion. **En les combinant**, on crée une induction **fluide, efficace et naturelle**, permettant d'installer des suggestions **sans forcer** et en respectant le rythme du sujet.

📌 À retenir :

- **Yes Set** = série de vérités amenant une suggestion.
- **Truismes** = vérités générales qui induisent l'acceptation et la réceptivité.



Avec ces outils, le langage hypnotique devient **beaucoup plus efficace**, facilitant l'accès à l'inconscient pour des transformations profondes et durables. ✨

La Ratification en Hypnose : Fonctionnement et Application

1 Qu'est-ce que la Ratification ?

La **ratification** est une technique utilisée en hypnose qui consiste à **verbaliser ce que la personne vit ou ressent** au moment où cela se produit. Cela permet de **renforcer la transe hypnotique**, d'**augmenter la suggestibilité** et de **valider l'expérience du sujet**, en lui montrant que le processus fonctionne.

En d'autres termes, il s'agit de **décrire ce qui est déjà vrai et observable**, pour amener la personne à **se plonger encore plus profondément dans l'état hypnotique**.

2 Pourquoi la Ratification fonctionne-t-elle ?

◆ Renforce la confiance du sujet

- Lorsque le thérapeute décrit avec précision ce que le sujet ressent, celui-ci **se sent compris** et **rassuré**, ce qui renforce son implication dans l'expérience.

◆ Amplifie la transe hypnotique

- En validant les signes de transe (respiration plus lente, paupières lourdes, relaxation musculaire), la personne **plonge encore plus profondément** dans l'hypnose.

◆ Contourne le mental critique

- Le sujet ne se demande pas s'il est "bien en transe" ou si "ça marche", car ses sensations sont **confirmées par le thérapeute**.

◆ Facilite l'acceptation des suggestions

- Après plusieurs ratifications, le sujet est plus réceptif aux suggestions, car son esprit critique est mis en veille.

3 Comment appliquer la Ratification en Hypnose ?

La ratification suit **trois étapes simples** :

✓ 1. Observer les signes de transe

- Respiration plus lente et profonde
- Détente musculaire
- Clignement des paupières ou mouvement oculaire rapide
- Légers balancements du corps
- Déglutition ou micro-mouvements des lèvres

✓ 2. Décrire ces phénomènes de manière neutre

- Utiliser un **ton calme et affirmatif**, sans insistance.
- Exprimer ce qui **est déjà en train de se produire** pour ancrer l'état hypnotique.

✓ 3. Lier la ratification à la suggestion suivante



- Associer l'état actuel du sujet à une **profondeur hypnotique accrue** ou à une **sensation bénéfique**.

4 Exemples de Ratification en Hypnose

◆ Exemples pour amplifier la transe

... "Votre respiration est déjà plus calme... et à chaque souffle, vous vous détendez davantage."

... "Vos paupières deviennent de plus en plus lourdes, c'est parfait, cela signifie que votre corps se relâche."

... "Vous sentez cette chaleur agréable dans vos mains... et cela vous permet de vous enfoncer encore plus profondément dans cet état."

◆ Exemples pour renforcer une suggestion

... "Vous commencez à ressentir cette légèreté dans vos bras... et peut-être que cette sensation va continuer à grandir."

... "Vous êtes déjà plus détendu qu'au début de la séance... et cette détente peut s'intensifier à chaque instant."

... "Tandis que vous écoutez ma voix, vous réalisez que tout devient plus fluide et plus naturel."

◆ Exemples pour travailler sur une émotion ou un état interne

... "Vous commencez à sentir un soulagement, un espace de liberté qui grandit en vous."

... "Comme vous êtes déjà plus calme, vous pouvez maintenant explorer cette sensation de bien-être."

... "Vous ressentez déjà cette confiance en vous s'installer, et chaque respiration renforce cette nouvelle énergie."

5 Différence entre Ratification et Suggestion

Aspect	Ratification	Suggestion
Définition	Confirme un phénomène déjà en train de se produire	Induit un nouvel état ou une action future
Exemple	"Votre respiration est déjà plus lente."	"Votre respiration va devenir plus lente à chaque instant."
Effet	Renforce l'état actuel du sujet	Orienté vers un changement ou une transformation
Objectif	Amplifier la transe et rassurer le sujet	Provoquer une évolution dans l'expérience

6 Conseils pour bien utiliser la Ratification



✓ **Soyez attentif aux réactions du sujet** 🧐

- Chaque personne entre en transe à sa manière. Observez **ses signaux physiologiques** pour ratifier ce qui est pertinent.

✓ **Utilisez un ton doux et affirmatif** 🗣️

- Ne forcez pas, parlez **calmement**, en adaptant votre rythme à celui du sujet.

✓ **Commencez par des ratifications simples** ✅

- Exemple : "Vous êtes assis confortablement", puis évoluez vers des états plus profonds.

✓ **Associez la ratification à la progression hypnotique** 🔄

- Exemple : "Tandis que votre corps se relâche, votre esprit peut maintenant s'ouvrir à de nouvelles possibilités."

✓ **Évitez les doutes et questions** ❌

- Ne dites pas : "Est-ce que vous ressentez de la détente ?"
- Dites plutôt : "Vous commencez à ressentir cette détente s'installer naturellement."

7 Conclusion : Pourquoi utiliser la Ratification ?

✅ **Facilite l'entrée en hypnose**

✅ **Renforce la confiance du sujet**

✅ **Améliore la suggestibilité**

✅ **Contourne les résistances du conscient**

✅ **Permet une progression naturelle vers des états plus profonds**

📌 La ratification est une technique clé en hypnose, qui permet de guider la personne en douceur vers un état modifié de conscience et d'ancrer les suggestions plus efficacement. En intégrant cette approche dans vos séances, vous créez une expérience immersive et fluide pour votre sujet.

◆ Une bonne ratification, c'est un pas vers une hypnose plus naturelle et plus puissante ! ✨

La Dissociation pour Induire la Transe Hypnotique

La **dissociation linguistique** est une technique puissante en hypnose qui consiste à **créer une séparation entre la personne et son propre corps ou ses pensées**. Cela permet d'amener le sujet à entrer plus facilement en **transe hypnotique** en **détachant son esprit conscient de son expérience physique ou mentale**.

1 Pourquoi utiliser la dissociation linguistique pour induire la transe ?

◆ **Création d'un effet de détachement**

- En parlant d'une partie du corps comme si elle était **indépendante du sujet**, on **réduit l'identification** avec celle-ci, facilitant l'entrée dans un état modifié de conscience.



◆ Activation du mode hypnotique

- En **décalant la perception**, l'esprit conscient **perd ses repères habituels**, ce qui favorise une plus grande suggestibilité.

◆ Engagement inconscient

- L'inconscient commence à **prendre le contrôle** en percevant certaines parties du corps comme autonomes.

◆ Facilite les phénomènes hypnotiques

- Cela permet d'amplifier **les catalepsies, les lévitations de main, les anesthésies hypnotiques**, et d'autres phénomènes corporels inconscients.

2 Comment appliquer la Dissociation Linguistique en Hypnose ?

◆ Remplacement des pronoms personnels

Au lieu de dire "**Votre main se soulève**", on dit "**La main se soulève**", ce qui suggère que la main agit indépendamment du sujet.

◆ Dépersonnalisation progressive

Le thérapeute peut commencer avec un langage plus personnel (**votre main, votre respiration...**), puis progressivement dissocier en parlant "**de la main**", "**du corps**", "**de l'esprit**".

◆ Dissociation corporelle

✓ **Avec pronom personnel** (moins efficace) :

"Votre main commence à devenir plus légère et se soulève lentement."

✓ **Avec dissociation (plus hypnotique) :**

"Il y a une main qui commence à devenir plus légère... et qui, peut-être, va se soulever doucement, comme portée par quelque chose d'invisible."

◆ Dissociation de l'expérience sensorielle

✓ **Avec pronom personnel :**

"Vous ressentez votre respiration qui devient plus lente et plus calme."

✓ **Avec dissociation :**

"La respiration ralentit... Le souffle devient plus paisible... Comme si quelque chose, à l'intérieur, prenait naturellement le relais."

◆ Dissociation de l'esprit et du corps

✓ **Avec pronom personnel :**

"Vous commencez à vous détendre complètement."

✓ **Avec dissociation :**

"Le corps commence à se détendre... Pendant que l'esprit peut s'évader ailleurs."



◆ Dissociation entre l'intention et l'action

✓ Avec pronom personnel :

"Vous allez sentir votre bras devenir plus léger."

✓ Avec dissociation :

"Peut-être qu'à un moment donné, **il y a un bras** qui se sent de plus en plus léger... Comme si **quelque chose à l'intérieur** en prenait soin naturellement."

4 Autres Formes de Dissociation en Hypnose

◆ Dissociation temporelle

✓ "Dans quelques instants, peut-être que **quelque chose d'intéressant** va se produire..."

✓ "Le moment arrive où **tout commence à ralentir...**"

◆ Dissociation entre l'intention et l'effet

✓ "Sans même que vous y pensiez, **une partie de vous** sait exactement comment se détendre."

✓ "Il y a **une partie de vous-même** qui comprend parfaitement ce qui se passe."

5 Conclusion : Pourquoi la Dissociation est-elle si Efficace ?

✓ **Brise les résistances du conscient** → Le sujet ne se sent plus en contrôle total et laisse l'inconscient agir.

✓ **Facilite l'entrée en transe** → En séparant le sujet de son corps ou de son expérience, l'esprit critique décroche.

✓ **Renforce la suggestibilité** → Les phénomènes hypnotiques deviennent plus naturels.

📌 **En utilisant la dissociation linguistique, on plonge rapidement une personne dans un état hypnotique profond, sans effort et en contournant les résistances mentales.**

👉 **Maîtriser cette technique permet de rendre les inductions plus fluides et plus efficaces en donnant une illusion de détachement progressif de l'expérience habituelle.** ✨

L'Induction par la Confusion : Déstabiliser pour Favoriser la Transe

◆ Qu'est-ce que la confusion hypnotique ?

L'induction par confusion consiste à **surcharger l'esprit conscient avec des informations contradictoires, complexes ou illogiques**, ce qui pousse la personne à lâcher prise et à basculer dans un état hypnotique.



Milton Erickson a popularisé cette méthode en utilisant des **phrases paradoxales**, des **jeux de mots** et des **instructions ambiguës** qui forcent l'inconscient à prendre le relais.

◆ Pour quel type de sujet ?

- ✓ Les personnes très **intellectuelles et analytiques**, qui ont du mal à lâcher prise.
- ✓ Les sujets qui résistent aux inductions classiques.
- ✓ Les individus qui réagissent bien aux paradoxes et aux jeux mentaux.

◆ Comment induire la confusion ?

✓ 1. Donner trop d'informations en même temps

L'esprit rationnel ne peut pas traiter toutes les informations à la fois et finit par décrocher.

☰ Exemple :

"Dans un instant... ou peut-être que c'est déjà maintenant... vous allez peut-être sentir une sensation ou simplement ne pas la remarquer immédiatement... et pendant que vous entendez ma voix... votre esprit peut commencer à se demander... comment se détendre sans vraiment chercher à le faire..."

✓ 2. Utiliser des contradictions logiques

Créer un **conflit interne** dans l'esprit du sujet l'amène à abandonner l'analyse logique.

☰ Exemple :

"Vous pouvez écouter ma voix... tout en n'y prêtant pas attention... et remarquer comment ne rien remarquer devient en réalité un moyen d'être encore plus attentif..."

✓ 3. Employer des phrases incomplètes ou des ruptures de structure

Commencer une phrase et la laisser inachevée désoriente le conscient, obligeant l'inconscient à **trouver du sens et à accepter la transe**.

☰ Exemple :

"Vous savez... quand on pense à quelque chose... parfois cela nous échappe... comme une idée qui vient et puis... peut-être que vous sentez quelque chose... là, maintenant..."

✓ 4. Jouer avec le langage et les jeux de mots

Les mots ambigus et les doubles sens stimulent la confusion et amènent le sujet à un état hypnotique.

☰ Exemple :

"Quand on pense à penser... est-ce qu'on pense vraiment à ce à quoi on pense... ou est-ce une pensée qui pense pour vous... ?"

✓ 5. Induire un état de surprise ou d'étonnement

Les sujets ne s'attendent pas à certaines tournures, ce qui crée une **pause mentale propice à l'hypnose**.

☰ Exemple :

"Vous avez déjà remarqué que lorsque vous essayez de vous souvenir d'un rêve, plus vous essayez, plus il s'éloigne... et c'est un peu comme maintenant, où plus vous essayez de rester conscient, plus vous sentez cette sensation étrange d'oubli..."



◆ Exercice pratique pour la confusion

Objectif : Induire une confusion chez un sujet réticent à entrer en transe.

1. **Regardez la personne et commencez à parler lentement.**
2. **Utilisez des phrases longues avec des contradictions et des changements de sujet.**
3. **Laissez des silences entre les phrases pour amplifier la confusion.**
4. **Observez les signaux d'hypnose (regard fixe, respiration ralentie).**
5. **Quand le sujet semble décrocher, suggérez la détente :**
 - "Et maintenant... tout devient plus simple... et une partie de vous peut simplement... suivre ce qui se passe naturellement..."

L'Induction par Saturation : Submerger l'Esprit pour Déclencher la Transe

◆ Qu'est-ce que la saturation hypnotique ?

L'induction par saturation consiste à **présenter au sujet trop d'informations simultanées**, le poussant ainsi à abandonner l'analyse et à **laisser son inconscient prendre le relais**.

Cette technique repose sur le fait que le cerveau ne peut gérer qu'un certain nombre d'informations à la fois (généralement 7 ± 2 , selon la loi de Miller).

◆ Pour quel type de sujet ?

- ✓ Les personnes qui **pensent trop et suranalytiques**.
- ✓ Les sujets hyper-réactifs, difficiles à canaliser.
- ✓ Ceux qui résistent aux inductions lentes et progressives.

◆ Comment appliquer la surcharge hypnotique ?

- ✓ **1. Donner plusieurs instructions en même temps**

... **Exemple :**

"Pendant que vous écoutez ma voix, vous pouvez aussi remarquer votre respiration, et en même temps sentir la sensation de vos pieds sur le sol, tout en étant conscient de la température de la pièce... et en même temps, peut-être que vous remarquez un son lointain..."

- ✓ **2. Parler rapidement avec un rythme intense**

... **Exemple :**

"Et pendant que vous entendez ma voix, vous pouvez ressentir la chaleur de vos mains, et peut-être noter comment vos paupières deviennent lourdes, tandis que votre respiration se fait plus calme, et à mesure que tout cela se produit, votre inconscient sait déjà comment entrer en transe maintenant."



✓ 3. Ajouter des éléments sensoriels multiples

💬 Exemple :

"Vous sentez la chaise sous vous, la température de la pièce, votre respiration qui ralentit, le son de ma voix... et pendant que tout cela se produit, vous pouvez remarquer un petit changement dans votre manière de percevoir cet instant..."

✓ 4. Parler en boucles et créer un effet hypnotique

💬 Exemple :

"Et pendant que vous entendez ce que je dis... une partie de vous peut déjà commencer à ressentir une sensation différente... et vous pouvez remarquer cela... ou peut-être que c'est une autre partie qui le remarque en premier..."

Comparaison : Confusion vs Surcharge

Technique	Confusion	Surcharge
Effet recherché	Désorienter pour créer une rupture cognitive	Submerger l'esprit conscient pour forcer le lâcher-prise
Méthode	Contradictions, paradoxes, phrases incomplètes	Informations multiples et simultanées
Type de sujet adapté	Intellectuels, analytiques, résistants	Hyper-réactifs, sujets agités
Exemple d'induction	"Vous savez... sans vraiment savoir... et peut-être que ne pas comprendre est en réalité la meilleure façon de comprendre..."	"Pendant que vous écoutez ma voix, vous sentez la température de la pièce, tout en percevant le poids de vos mains..."

Conclusion : Quelle technique choisir ?

✓ **Confusion** → Idéale pour les **personnes très analytiques** qui ont du mal à lâcher prise.

✓ **Surcharge** → Parfaite pour les **esprits hyperactifs**, qui se laissent facilement submerger par trop d'informations.

📌 **Dans tous les cas, ces techniques permettent de contourner le mental critique et de faciliter une transe rapide et efficace.**

👉 **Un bon hypnothérapeute sait alterner entre confusion et surcharge en fonction du profil du sujet pour maximiser l'induction hypnotique ! ✨**

Le Pattern et la Rupture de Pattern en Hypnose : Explication et Exemples



Le **pattern** (ou schéma comportemental) est une séquence d'actions ou de pensées répétitives que l'esprit exécute **automatiquement** et **de manière inconsciente**. En hypnose, comprendre ces schémas permet d'exploiter un phénomène puissant : **la rupture de pattern**, qui plonge instantanément une personne en transe.

1 Qu'est-ce qu'un Pattern ?

Un **pattern** est une séquence répétitive de comportements, de pensées ou de réactions physiologiques.

◆ Exemples de patterns du quotidien :

- ✓ **Serrer la main** → Un geste automatique qu'on fait sans réfléchir.
 - ✓ **Donner son prénom quand on nous le demande** → Réponse instinctive.
 - ✓ **Ouvrir la bouche chez le dentiste** → Comportement conditionné.
 - ✓ **Attendre un son particulier en musique pour anticiper un rythme** → Attente inconsciente d'une suite logique.
- 📌 **Le pattern est donc un automatisme que le cerveau exécute sans y penser.**

2 La Rupture de Pattern : Pourquoi cela Induit l'Hypnose ?

La **rupture de pattern** consiste à **interrompre brutalement une séquence habituelle**, ce qui crée un **court-circuit mental**.

◆ Pourquoi cela fonctionne ?

- L'esprit conscient **ne sait plus quoi faire** après une interruption soudaine.
- Ce moment de flottement, appelé "**pause mentale**", ouvre une fenêtre où l'inconscient devient plus réceptif.
- Pendant ce laps de temps, l'esprit critique est **désactivé**, ce qui facilite l'acceptation des suggestions hypnotiques.

📌 **Quand un pattern est brisé, le cerveau cherche immédiatement un nouveau repère, et si une suggestion hypnotique est donnée à ce moment précis, elle est acceptée presque instantanément.**

3 Exemples de Rupture de Pattern en Hypnose

◆ 1. La Rupture du Serrage de Main (Induction Instantanée d'Erickson)



- ✓ **Pattern attendu** : On tend la main, l'autre la serre automatiquement.
- ✓ **Rupture** : Juste avant que la main se ferme, le praticien **attrape la main et la tire légèrement vers le bas**.
- ✓ **Effet** : Le sujet est **déphasé**, et en même temps, une suggestion hypnotique ("Les yeux se ferment et vous entrez dans un état agréable...") est donnée, ce qui **déclenche une transe immédiate**.

💬 **Exemple en pratique :**



1. Tendre la main pour un serrage de main.
2. Avant que la main se ferme, interrompre le geste en soulevant légèrement la main de l'autre.
3. Fixer le regard du sujet et dire "**Fermez les yeux et plongez profondément à l'intérieur de vous-même.**"

📌 Pourquoi ça marche ?

- Le sujet **attend un serrage de main**, et l'interruption crée une confusion.
- Ce moment de flottement est exploité pour **induire immédiatement l'état hypnotique**.

◆ 2. La Rupture du Compte à Rebours 12 34

✓ **Pattern attendu** : Quand on commence un compte à rebours, le cerveau s'attend à une séquence logique (10, 9, 8...).

✓ **Rupture** : Arrêter brusquement le compte à un chiffre inattendu ou le modifier.

✓ **Effet** : Le sujet perd ses repères et bascule en hypnose.

💬 Exemple en pratique :

"Je vais compter de 10 à 1... et vous vous détendez à chaque chiffre... 10... 9... 8... 7... 6... 4... 2... 1... *Dormez maintenant.*"

📌 Pourquoi ça marche ?

- L'interruption d'un schéma numérique perturbe l'esprit rationnel.
- Le sujet cherche un sens mais se retrouve **momentanément sans repère**, ce qui facilite l'induction hypnotique.

◆ 3. La Rupture de la Routine Verbale 🗣️

✓ **Pattern attendu** : Une conversation suit une structure logique.

✓ **Rupture** : Introduire une phrase incohérente ou inattendue.

✓ **Effet** : La confusion engendre une pause mentale propice à l'hypnose.

💬 Exemple en pratique :

Sujet : "Je ne sais pas si l'hypnose va marcher sur moi."

Hypnotiseur : "Et quand vous pensez à ne pas savoir, est-ce que vous réalisez que vous ne savez pas ne pas savoir ?"

📌 Pourquoi ça marche ?

- Le cerveau tente **désespérément de trouver du sens**, mais échoue.
- Cette **mini-confusion** crée une ouverture vers un état hypnotique.

◆ 4. La Rupture par le Geste Inattendu 🖐️

✓ **Pattern attendu** : Lorsqu'une personne nous regarde, elle s'attend à voir un comportement prévisible.

✓ **Rupture** : Effectuer un mouvement **lent et inattendu**, captant l'attention de manière hypnotique.

✓ **Effet** : Le sujet suit le mouvement et plonge en transe.



💬 Exemple en pratique :

En parlant à quelqu'un, **faire un mouvement lent avec la main devant ses yeux** et dire : "Pendant que votre regard suit ce mouvement, votre esprit peut déjà commencer à se détendre..."

📌 Pourquoi ça marche ?

- L'attention est **capturée**.
- L'inattendu entraîne un **changement d'état mental** immédiat.

◆ 5. La Rupture de l'Attente du Sujet 🤖

✅ **Pattern attendu** : Le sujet s'attend à une induction classique (ex. : relaxation progressive).

✅ **Rupture** : Faire une induction ultra-rapide et surprenante.

✅ **Effet** : La surprise génère une ouverture immédiate vers l'hypnose.

💬 Exemple en pratique :

"Fermez les yeux... prenez une grande inspiration... et **DORMEZ !**" (avec un mouvement soudain vers le bas du bras du sujet)

📌 Pourquoi ça marche ?

- Le sujet **ne s'attend pas à une induction aussi brutale**.
- La surprise **bypass** le mental conscient, et l'inconscient prend immédiatement le relais.

4 Conclusion : Pourquoi la Rupture de Pattern est-elle Si Efficace ?

✓ Elle force l'esprit critique à se mettre en pause 🧠

✓ Elle crée une confusion temporaire 🤯

✓ Elle ouvre une "fenêtre hypnotique" où l'inconscient est ultra-réceptif 🔓

✓ Elle permet des inductions ultra-rapides ⚡

📌 Les ruptures de pattern sont idéales pour :

- Induire une transe instantanément.
- Contourner les résistances des sujets analytiques.
- Créer des effets hypnotiques puissants en quelques secondes.

L'Approfondissement Après une Induction Hypnotique : Pourquoi et Comment ?

Une **induction hypnotique** met le sujet en **état de transe**, mais cet état peut être **léger et instable** au début. L'**approfondissement** permet de **renforcer et stabiliser** la transe pour qu'elle soit **plus profonde et plus efficace**.

1 Pourquoi l'Approfondissement est-il Essentiel ?



◆ 1. Stabiliser la transe hypnotique

- Après l'induction, l'état hypnotique est **fragile**. L'approfondissement permet de le **consolider**.

◆ 2. Rendre l'inconscient plus réceptif aux suggestions

- Plus la personne est **profondément hypnotisée**, plus elle est réceptive aux **suggestions thérapeutiques**.

◆ 3. Diminuer l'influence du mental critique

- En approfondissant, on empêche l'**esprit conscient** de revenir à l'état d'éveil trop rapidement.

◆ 4. Amplifier les phénomènes hypnotiques

- Pour des phénomènes comme la **lévitation de main**, l'**anesthésie hypnotique** ou la **régression**, un approfondissement est souvent nécessaire.

2 Comment Approfondir une Transe Hypnotique ?

Il existe **plusieurs techniques d'approfondissement**, qui peuvent être combinées selon le sujet et la situation.

◆ 1. Approfondissement par Comptage 12 34

✓ **Principe** : On compte à rebours pour **guider progressivement la personne dans une transe plus profonde**.

✓ **Idéal pour** : Les sujets analytiques qui ont besoin d'une **progression logique**.

☰ **Exemple** :

"Dans un instant, je vais compter de 10 à 1... Et à chaque chiffre, vous allez plonger encore plus profondément... 10... vous vous sentez bien... 9... votre corps devient plus lourd... 8... chaque muscle se relâche..."

📌 **Pourquoi ça marche ?**

- Le comptage crée une **attente mentale**, facilitant la descente en transe.
- Il donne une **structure progressive** au lâcher-prise.

◆ 2. Approfondissement par Descente d'Escalier ou d'Ascenseur ↓

✓ **Principe** : Visualiser une **descente progressive** amplifie l'état hypnotique.

✓ **Idéal pour** : Les sujets **visuels** et ceux qui aiment les métaphores.

☰ **Exemple** :

"Imaginez un escalier... chaque marche que vous descendez vous emmène dans une détente plus profonde... 10... 9... 8... plus profondément... jusqu'à atteindre un état de relaxation totale."

📌 **Pourquoi ça marche ?**

- L'esprit inconscient **associe la descente à un état plus profond**.
- Cela crée une **immersion visuelle** qui renforce la transe.



◆ 3. Approfondissement par Répétition de Suggestions

✓ **Principe** : Plus on répète une suggestion, plus l'inconscient l'intègre.

✓ **Idéal pour** : Les personnes **auditives** ou qui ont besoin d'une **confirmation répétée**.

💬 **Exemple** :

"Et plus vous respirez... plus vous vous détendez... et plus vous vous détendez... plus votre esprit devient réceptif..."

📌 **Pourquoi ça marche ?**

- La répétition **crée une boucle hypnotique** qui **renforce la suggestion**.

◆ 4. Approfondissement par Mouvement du Corps (Test de Catalepsie)



✓ **Principe** : Demander à la personne de **tester** son état hypnotique en remarquant des changements dans son corps.

✓ **Idéal pour** : Les sujets **kinesthésiques**, qui réagissent mieux aux sensations corporelles.

💬 **Exemple** :

"Essayez d'ouvrir vos paupières... et remarquez comme elles sont de plus en plus lourdes... Plus vous essayez, plus elles restent fermées..."

📌 **Pourquoi ça marche ?**

- Le sujet expérimente **un phénomène hypnotique concret**, ce qui **renforce la transe**.

◆ 5. Approfondissement par Confusion 🌀

✓ **Principe** : Introduire des contradictions ou des suggestions paradoxales pour **déstabiliser le mental critique**.

✓ **Idéal pour** : Les personnes **intellectuelles et analytiques** qui ont du mal à lâcher prise.

💬 **Exemple** :

"Et pendant que votre esprit se demande s'il est profondément hypnotisé... peut-être qu'il l'est déjà... ou alors qu'il s'enfonce encore plus... sans même y penser..."

📌 **Pourquoi ça marche ?**

- La confusion **désoriente le conscient** et **favorise l'accès à l'inconscient**.

◆ 6. Approfondissement par Changement de Voix 🎤

✓ **Principe** : Modifier le ton et le rythme de la voix pour **induire une relaxation plus profonde**.

✓ **Idéal pour** : Tous les sujets, surtout ceux qui sont **sensibles au ton de la voix**.

💬 **Exemple** :



Commencer avec une voix normale, puis ralentir et adoucir progressivement :
 "Et maintenant... ma voix devient plus calme... plus douce... et vous vous laissez aller encore plus profondément..."

📌 Pourquoi ça marche ?

- La voix plus douce et plus lente **synchronise l'état interne du sujet**.

◆ 7. Approfondissement par Synchronisation de la Respiration 🌬️

✓ **Principe** : Guider la respiration du sujet pour **induire une relaxation plus profonde**.

✓ **Idéal pour** : Les personnes anxieuses ou qui ont besoin de se concentrer sur leur respiration.

💬 **Exemple** :

"Inspirez lentement... et à l'expiration... laissez tout se relâcher... encore... et encore plus profondément..."

📌 Pourquoi ça marche ?

- La respiration **influence directement le système nerveux**, facilitant la détente.

3 Quand Arrêter l'Approfondissement ?

👉 **Signes que la transe est assez profonde :**

- ✓ Respiration lente et régulière.
- ✓ Visage détendu, paupières lourdes ou fermées.
- ✓ Micro-mouvements des doigts ou des paupières (signe de transe profonde).
- ✓ Réponse ralentie aux suggestions.

📌 **Une fois la transe stabilisée, on peut alors passer aux suggestions thérapeutiques.**

4 Conclusion : Pourquoi Bien Approfondir ?

- ✓ Permet un meilleur accès à l'inconscient.
- ✓ Augmente l'efficacité des suggestions.
- ✓ Stabilise la transe pour éviter un retour prématuré à l'éveil.
- ✓ Facilite les phénomènes hypnotiques avancés.

📌 **Un bon approfondissement garantit une séance hypnotique réussie et maximise les résultats thérapeutiques.**

👉 **Maîtriser ces techniques permet de s'adapter à chaque sujet et de lui offrir une expérience hypnotique optimale ! ✨**

Les Signes de Transe et la Calibration en Hypnose

Lors d'une séance d'hypnose, il est essentiel de **reconnaître les signes de transe** pour savoir si la personne entre **progressivement** dans l'état hypnotique. Cela permet au thérapeute d'ajuster ses suggestions et d'approfondir la transe si nécessaire.



La **calibration** est l'art **d'observer et d'interpréter ces signes subtils** pour guider la séance avec précision.

1 Pourquoi Observer les Signes de Transe ?

◆ 1. Ajuster l'induction et l'approfondissement

- Si la personne **ne montre pas de signes évidents**, il faut **renforcer l'induction**.
- Si elle est **déjà bien en transe**, on peut **passer directement aux suggestions thérapeutiques**.

◆ 2. Éviter de rompre la transe trop tôt

- Si le sujet est en **transe profonde**, il ne faut pas parler trop vite ou lui demander un effort conscient.

◆ 3. Confirmer l'efficacité de l'hypnose

- Certains sujets pensent **ne pas être en transe**, mais en observant les **signes physiologiques**, on peut leur montrer qu'ils sont bien dans un **état modifié de conscience**.

2 Les Signes de Transe : Physiologiques et Comportementaux

Les **signes de transe** se manifestent à plusieurs niveaux : le **corps**, la **respiration**, les **yeux**, et même l'**état mental** du sujet.

◆ 1. Changements dans les Yeux 🧐

✓ Battements de paupières ralentis ou arrêtés

- Au début, les paupières peuvent **cligner plus lentement**, puis s'arrêter complètement.

✓ Paupières lourdes ou tremblotantes

- Lorsque les yeux se ferment, les paupières peuvent **trembler légèrement**.
- Signe que **le sujet est en train de "lâcher prise"**.

✓ Mouvements oculaires rapides (REM - Rapid Eye Movement)

- Lorsque le sujet **commence à rêver ou à visualiser**, les yeux peuvent bouger sous les paupières.
- Cela indique une **transe profonde** similaire au **sommeil paradoxal**.

✓ Fixation d'un point avec un regard "dans le vide"

- Si le sujet **garde les yeux ouverts**, il peut **fixer un point sans ciller**, signe qu'il est absorbé dans un état hypnotique.

◆ 2. Modifications de la Respiration 🧠

✓ Respiration plus lente et profonde

- Le corps se détend, la respiration devient plus **régulière et abdominale**.

✓ Soupirs involontaires



- Lorsque le sujet entre en **relaxation profonde**, il peut lâcher un **grand soupir spontané**.

✓ Périodes de micro-apnée

- Pendant certaines **phases profondes**, le sujet peut **suspendre sa respiration** brièvement.

◆ 3. Changements Musculaires 🧘

✓ Relâchement musculaire généralisé

- Les **épaules tombent**, la tête peut s'incliner, le corps semble **lourd**.

✓ Micro-mouvements involontaires

- Petites **secousses musculaires**, surtout aux **doigts** et **paupières**.
- Cela indique que l'inconscient est en **pleine activité**.

✓ Catalepsie des membres

- Un bras ou une jambe peut rester **figé** dans une position inhabituelle.

✓ Mouvements automatiques

- Une main qui commence à **léviter toute seule** est un signe que le sujet est bien en transe.

◆ 4. Changements dans l'Expression Faciale 😊

✓ Détente du visage

- Les muscles du front et des joues sont **moins contractés**.

✓ Bouche légèrement entrouverte

- Le sujet est totalement **relâché**, sa mâchoire peut s'ouvrir légèrement.

✓ Absence de réaction aux stimuli extérieurs

- Si la personne **n'est plus distraite** par les bruits environnants, elle est bien en transe.

◆ 5. Signes Cognitifs et Comportementaux 🧠

✓ Temps de réponse allongé

- Le sujet **répond plus lentement** ou avec une **voix plus douce**.

✓ Sentiment de confusion ou d'étrangeté

- Certaines personnes disent "**C'est bizarre, j'ai l'impression d'être là et pas là en même temps**".

✓ Perte de notion du temps

- Après une séance, la personne peut dire : "**J'ai l'impression que ça n'a duré que 5 minutes**", ou au contraire "**J'ai l'impression d'avoir voyagé longtemps**".

✓ Modification des perceptions

- Certaines personnes **n'entendent plus clairement** ce qui les entoure.
- D'autres ressentent une **chaleur** ou une **légèreté** dans le corps.



3 Calibration : L'Art d'Observer et d'Adapter sa Pratique

La **calibration** consiste à **observer** et **analyser** ces signes pour savoir si le sujet est bien en état hypnotique et ajuster la séance en conséquence.

◆ Comment bien calibrer un sujet ?

✓ Observer les premiers signes de relâchement

- Si la personne **cligne des yeux lentement**, que sa respiration change, c'est bon signe.

✓ Poser des questions ouvertes pour tester la profondeur

☰ Exemple :

"Comment ressentez-vous votre corps maintenant ?"

Si la réponse est **plus lente et détachée**, le sujet est bien en transe.

✓ Utiliser des tests hypnotiques

☰ Exemples :

1. **Test de lourdeur du bras** → "Sentez votre bras devenir de plus en plus lourd... comme s'il pesait une tonne."
2. **Test de collage des paupières** → "Essayez d'ouvrir vos yeux... et remarquez comme ils restent fermés naturellement."
3. **Test de lévitation de la main** → "Imaginez une ficelle attachée à votre main... qui se soulève doucement."

4 Différents Niveaux de Transe et Signes Associés

Niveau de Transe	Signes Observables
Transe légère	Paupières lourdes, respiration plus calme, attention flottante
Transe moyenne	Relâchement musculaire, catalepsie partielle, sensation de flottement
Transe profonde	Mouvements oculaires REM, insensibilité aux bruits extérieurs, amnésie partielle
Transe somnambulique	Catalepsie totale, anesthésie hypnotique, hallucinations positives ou négatives

5 Conclusion : Pourquoi Maîtriser les Signes de Transe et la Calibration ?

✓ Permet d'adapter l'induction et l'approfondissement à chaque sujet.

✓ Évite de réveiller prématurément le sujet.

✓ Confirme que l'hypnose fonctionne, même pour les sceptiques.

✓ Permet une meilleure communication avec l'inconscient.

📌 Observer attentivement les signes de transe et calibrer son approche permet d'optimiser chaque séance et de garantir des résultats plus efficaces.

👉 Un bon hypnothérapeute sait repérer ces signes et ajuster son travail pour amener son sujet à un état hypnotique optimal ! ✨



Les Fusibles en Hypnose

Les **fusibles en hypnose** sont des **protections mentales et émotionnelles** intégrées au processus hypnotique. Ils permettent de garantir la **sécurité** du sujet et d'éviter des réactions négatives comme des **angoisses, des souvenirs traumatiques non contrôlés, ou une difficulté à sortir de transe**.

1 Pourquoi les Fusibles sont-ils Essentiels en Hypnose ?

- ◆ **1. Sécuriser l'expérience hypnotique**
 - Assure que le sujet **ne vit pas une expérience désagréable ou incontrôlable**.
- ◆ **2. Prévenir une mauvaise sortie de transe**
 - Évite que la personne **reste "coincée" en état modifié de conscience**.
- ◆ **3. Protéger contre les effets secondaires indésirables**
 - Certains sujets peuvent **réactiver des souvenirs traumatisants** ou **ressentir des émotions trop intenses**.
- ◆ **4. Garantir une intégration positive des suggestions**
 - S'assure que **les suggestions post-hypnotiques** ne créent pas d'effets secondaires indésirables.

📌 **Les fusibles sont donc une sorte de "filet de sécurité" pour éviter toute réaction négative pendant ou après l'hypnose.**

2 Quels Types de Fusibles Peut-On Installer en Hypnose ?

Il existe plusieurs **catégories de fusibles**, selon ce que l'on souhaite protéger :

Type de Fusible	Objectif	Exemple de Suggestion
Sortie automatique	Permet au sujet de revenir à un état d'éveil normal s'il en ressent	<i>"À tout moment, si vous en ressentez le besoin, vous pourrez facilement ouvrir les yeux et"</i>
Protection contre les	Évite un traumatisme ou un souvenir trop violent.	<i>"Votre inconscient ne fera remonter que ce qui est bon et utile pour vous, de manière douce et"</i>
Éviter la dépendance à	S'assure que le sujet ne développe pas une nécessité d'être hypnotisé	<i>"Vous gardez toujours votre libre arbitre et pouvez retrouver cet état par vous-même si"</i>
Effet positif uniquement	Empêche qu'une suggestion soit mal interprétée par l'inconscient.	<i>"Toutes les suggestions reçues aujourd'hui seront intégrées uniquement si elles sont"</i>
Retour progressif et	Évite une sensation de "gueule de bois hypnotique" après la séance.	<i>"Lorsque vous reviendrez à un état d'éveil, vous vous sentirez parfaitement bien, frais et"</i>

3 Comment Installer des Fusibles en Hypnose ?

Les fusibles sont généralement placés **avant, pendant et après** l'induction.

◆ 1. Avant l'Induction : Installer un Contexte Sécurisé

Avant de commencer la séance, on peut rassurer le sujet en expliquant que **tout est sous son contrôle** et que **son inconscient filtrera ce qui est bon pour lui**.

💬 **Exemple :**



"Votre inconscient est là pour veiller sur vous. Pendant cette séance, tout ce qui se passera sera bon et bénéfique pour vous. Si jamais vous souhaitez sortir de cet état, il vous suffira d'ouvrir les yeux et vous reviendrez ici, parfaitement bien."

Pourquoi ?

- Cela **évite les résistances** et installe un climat de **confiance**.
- Permet au sujet de savoir qu'il **peut sortir de transe à tout moment** s'il en ressent le besoin.

◆ 2. Pendant la Séance : Protéger le Sujet Contre des Expériences Trop Fortes

On peut insérer des **suggestions de protection** pour éviter que des souvenirs traumatiques surgissent de manière brutale.

Exemple :

"Vous ne revivrez rien d'intense, vous observerez tout cela avec du recul, comme un spectateur assis confortablement dans une salle de cinéma."

Pourquoi ?

- Cela empêche le sujet de **ressentir une émotion trop forte** et de **perdre le contrôle**.

◆ 3. Après la Séance : Assurer un Retour en Douceur

Il est essentiel d'amener la personne à **revenir pleinement dans le présent**, avec une sensation de **bien-être**.

Exemple :

"Dans un instant, vous allez revenir ici, en pleine forme, complètement réveillé, et en ressentant une agréable sensation de bien-être qui vous accompagnera toute la journée."

Pourquoi ?

- Cela évite la **désorientation** ou la sensation d'être "dans le brouillard".

4 Que Faire si un Fusible N'a Pas Fonctionné ?

◆ Si le sujet a du mal à revenir à l'état d'éveil :

✓ Lui demander de **prendre une grande inspiration** et de **bouger doucement les doigts et les orteils**.

✓ Lui suggérer : *"À chaque respiration, votre esprit revient de plus en plus ici et maintenant."*

✓ Si nécessaire, **compter de 1 à 5** pour le ramener progressivement.

◆ Si le sujet a eu une émotion trop forte :

✓ Lui rappeler qu'il était **sécurisé** pendant la séance.

✓ Ancrer une sensation de bien-être : *"Prenez une grande inspiration et sentez cette détente s'installer en vous."*



5 Exemples de Scripts d'Induction avec Fusibles

Exemple 1 : Induction Classique avec Fusibles

... "Pendant cette séance, vous êtes parfaitement en sécurité... Votre inconscient est là pour vous protéger et ne fera remonter que ce qui est bon et utile pour vous. Si jamais une partie de vous veut revenir ici et maintenant, il vous suffira d'ouvrir les yeux et tout redeviendra normal, naturellement et facilement."

Exemple 2 : Réassociation avec Fusibles

... "Dans un instant, je vais compter de 1 à 5... À chaque chiffre, vous revenez ici, de plus en plus alerte, et en pleine forme. Tout ce que vous avez vécu pendant cette séance reste avec vous de manière positive, et vous gardez cette sensation de bien-être pour le reste de la journée."

6 Conclusion : Pourquoi Installer des Fusibles ?

- ✓ Garantit une hypnose sécurisée et confortable pour le sujet.
- ✓ Préviend les émotions trop intenses ou les réveils désagréables.
- ✓ Renforce la confiance du sujet dans l'expérience hypnotique.
- ✓ Favorise une intégration saine et durable des suggestions.

Fin de Séance en Hypnose : Réassociation et Suggestion Post-Hypnotique

À la fin d'une séance d'hypnose, il est essentiel de **réassocier** la personne à son état de conscience ordinaire et d'utiliser une **suggestion post-hypnotique** pour prolonger les effets de la séance dans son quotidien.

1 Pourquoi la Réassociation est-elle Importante ?

La **réassociation** consiste à **ramener progressivement** la personne à un état d'éveil complet.

◆ Objectifs de la Réassociation

- ✓ **Éviter un réveil trop brutal** : Sortir trop rapidement de la transe peut provoquer une sensation de désorientation ou de fatigue.
- ✓ **Intégrer les bénéfices de la séance** : En reprenant conscience de son corps et de son environnement, le sujet **intègre** les changements positifs induits.
- ✓ **Préserver un état de bien-être** : Une bonne réassociation permet de **revenir à l'état d'éveil** tout en conservant un **sentiment de relaxation et de confiance**.

◆ Comment Réassocier le Sujet en Douceur ?

- ✓ 1. Donner une transition progressive



- "Dans un instant, je vais compter de 1 à 5 et vous allez revenir ici, pleinement éveillé."
- "Pendant que vous revenez, vous pouvez déjà sentir votre énergie revenir."

✓ 2. Réactiver les sensations physiques

- "Commencez à sentir vos pieds sur le sol..."
- "Bougez légèrement vos doigts et vos mains..."

✓ 3. Stimuler l'éveil mental

- "Prenez une grande inspiration rafraîchissante et sentez votre esprit devenir clair et alerte."
- "Quand vous ouvrirez les yeux, vous vous sentirez **pleinement réveillé, frais et bien dans votre corps.**"

✓ 4. Encourager un retour agréable

- "Vous revenez avec un sentiment de bien-être, une belle énergie, et tout en gardant ces sensations positives avec vous."
- "Lorsque vous ouvrez les yeux, vous pouvez ressentir un profond apaisement et une belle clarté mentale."

📌 Important : Ne pas brusquer la sortie de transe !

- Évitez des phrases comme "**Réveillez-vous !**", préférez "**Prenez le temps de revenir en pleine forme.**"

2 Pourquoi Utiliser une Suggestion Post-Hypnotique ?

Une **suggestion post-hypnotique** est une **instruction donnée à l'inconscient**, qui continue d'agir **après la séance**, dans la vie quotidienne du sujet.

◆ Objectifs de la Suggestion Post-Hypnotique

✓ **Renforcer les changements positifs** : L'hypnose agit **au-delà de la séance**, en conditionnant le cerveau à adopter de nouveaux comportements.

✓ **Créer des réflexes automatiques** : La suggestion devient **un déclencheur inconscient**, facilitant l'intégration du travail fait en hypnose.

✓ **Permettre une amélioration durable** : Elle assure que les bénéfices de la séance **continuent à agir** dans le temps.

◆ Comment Formuler une Suggestion Post-Hypnotique ?

✓ 1. Définir un signal déclencheur

- Associer un **mot, un geste ou une situation** qui activera un état positif.
- **Exemple** : "Chaque fois que vous respirez profondément, vous ressentez immédiatement un calme intérieur."

✓ 2. Utiliser un langage positif et permissif

- **Éviter la négation !** Dire :
 - "Vous serez de plus en plus détendu dans les jours à venir." ✓
 - Plutôt que : "Vous ne serez plus stressé." ✗

✓ 3. Renforcer l'effet dans le temps



- "Dans les jours qui viennent, vous remarquerez que ces changements deviennent **naturels et automatiques**."

✓ 4. Lier la suggestion à un moment clé de la journée

- **Exemple** : "Chaque matin, en vous levant, vous sentirez une énergie nouvelle et une belle motivation."

◆ Exemples de Suggestions Post-Hypnotiques

◆ Pour la confiance en soi :

"À chaque fois que vous **vous tenez droit et respirez profondément**, une vague de confiance vous envahit naturellement."

◆ Pour la gestion du stress :

"Dès que vous **posez vos mains sur vos genoux**, votre corps et votre esprit se relâchent instantanément."

◆ Pour le sommeil :

"Chaque soir, dès que vous **posez la tête sur l'oreiller**, un état de détente profonde s'installe et vous dormez paisiblement."

◆ Pour l'arrêt du tabac :

"À chaque fois que vous **voyez une cigarette**, vous ressentez un profond sentiment d'indifférence et de liberté."

3 Conclusion : Pourquoi la Fin de Séance est Essentielle ?

✓ Une réassociation en douceur garantit une sortie d'hypnose agréable et stabilise les effets positifs.

✓ Une bonne suggestion post-hypnotique permet de prolonger le travail thérapeutique après la séance.

✓ Cela renforce la confiance du sujet et son engagement envers le changement.

📌 **La fin de séance est aussi importante que l'induction !** Un bon praticien sait ramener la personne en douceur, tout en lui laissant **une graine hypnotique** qui continuera à agir dans son quotidien.

👉 **Avec une réassociation bien menée et une suggestion post-hypnotique efficace, l'hypnose devient un outil de transformation durable et puissante ! ✨**

Après le réveil, l'hypnose continue !

De nombreux hypnotiseurs commettent une erreur courante : ils donnent des suggestions positives pour le réveil, mais dès que la personne ouvre les yeux, ils agissent comme si l'hypnose était terminée. Pourtant, il n'existe pas de frontière nette entre l'état hypnotique et l'état d'éveil, contrairement à ce que beaucoup imaginent.

L'hypnose repose sur des degrés variés de suggestibilité. Ainsi, lorsque vous « réveillez » une personne, vous ne faites en réalité que lui donner de nouvelles suggestions. Il est donc essentiel de comprendre qu'une fois les yeux ouverts, elle reste très réceptive à tout ce que vous allez dire, voire encore plus qu'avant.



Soyez donc attentif à vos paroles et à votre attitude juste après le réveil. Évitez les phrases comme « **Alors, comment c'était ?** », qui peuvent briser l'expérience ou semer le doute. À la place, adoptez une posture rassurante et confiante. Souriez, soyez de bonne humeur et affirmez avec assurance que la séance s'est bien déroulée. Votre énergie influencera directement la perception de la personne : si vous êtes joyeux, elle le sera aussi.

SCRIPTS D'INDUCTION ET APPROFONDISSEMENT

Script 1: Script d'Induction Hypnotique avec Approfondissement

*(Ce script utilise plusieurs techniques hypnotiques, telles que le **Yes Set**, la **suggestion permissive**, la **dissociation**, la **ratification**, le **VAKOG**, l'**approfondissement progressif** et les **submodalités**.)*

Installation du Confort et Création du Yes Set (Yes Set + Calibration + Ratification)

"Vous êtes bien installés, n'est-ce pas ?... Est-ce que vous entendez bien ma voix ?... Est-ce que la température de la pièce vous convient bien ?..." (Validation du confort et calibration du sujet)

"Super... Alors si à un moment donné une suggestion ne vous convient pas, vous pouvez simplement retenir ce qui est bon et utile pour vous. Vous avez aussi la liberté de changer de position à tout moment pour être encore plus confortable... Une position qui vous permet une détente encore plus profonde..." (Suggestion permissive + empowerment du sujet)

Induction Hypnotique : Fermeture des Yeux et Déconnexion du Monde Extérieur

(Dissociation + Métaphore + Submodalités)

"Je vous invite maintenant, tranquillement, à fermer les yeux... Un peu comme lorsqu'on ferme les volets de sa maison, pour être un peu plus à l'intérieur de soi... Plus attentif à ce qui se passe en vous..." (Utilisation d'une métaphore qui évoque un refuge intérieur)

(Ratification + Filtrage des Stimuli Auditifs)

"Tandis que ma voix vous guide dans cette relaxation profonde, les bruits extérieurs s'éloignent... Et ne vous dérangeront d'aucune manière... En fait, chaque son autour de vous devient une opportunité d'aller encore plus profondément dans cette expérience..." (Transformation des bruits en alliés de la transe)

Approfondissement Progressif avec Respiration et Sensations Corporelles

(VAKOG + Ancrage Corporel + Submodalités)

"Au fur et à mesure que la relaxation s'installe, votre respiration devient plus calme... plus profonde... Vous pouvez focaliser votre attention sur une partie de votre corps... Peut-être vos pieds..." (Engagement sensoriel)

(Suggestion directe + Submodalités)

"Et à chaque inspiration... (inspiration)... et à chaque expiration... (expiration)... les muscles de vos pieds se relâchent... et se détendent un peu plus... Un peu comme si un poids agréable disparaissait... laissant place à une légèreté nouvelle..." (Travail sur la perception corporelle)



(Progression du relâchement corporel)

"Et cette détente monte progressivement dans les mollets... Qui à leur tour, se relâchent... et s'endorment doucement... Comme une vague apaisante qui se propage lentement... inexorablement..."

"Puis cette sensation de bien-être et de relâchement s'installe dans les cuisses... Comme si elles devenaient lourdes de légèreté... à moins qu'elles ne soient légères d'une transe profonde..." (Utilisation d'une suggestion ambiguë pour renforcer la dissociation et la transe profonde)

(Poursuite du relâchement progressif jusqu'à la tête, en suivant le même modèle)

Approfondissement Final : L'Escalier vers le Subconscient

(Visualisation + Submodalités + Comptage)

*"Et maintenant, je vais vous demander d'imaginer un escalier bien éclairé... Un escalier qui descend... Un escalier de **10 marches**... Et à chaque marche que vous descendez, vous doublez votre état de relaxation... Comme si chaque pas vous rapprochait encore plus de cet espace profond et apaisant en vous..."*

(Guidage progressif marche après marche)

"10... Vous commencez à descendre doucement... Votre corps s'abandonne encore un peu plus... 9... Une agréable sensation de légèreté et de profondeur s'installe... 8... Chaque pas vous emmène plus loin... 7... Vers cette porte de votre subconscient qui s'ouvre progressivement..."

(Ancrage final de la transe profonde)

"Et lorsque vous atteindrez cette dernière marche... la porte s'ouvrira... Et vous serez exactement là où vous devez être... Profondément connecté à cette part de vous-même qui sait, qui comprend, et qui évolue..."

Pourquoi ce Script est Puissant ?

- **Il associe plusieurs techniques hypnotiques : Yes Set, dissociation, métaphore, calibration, submodalités, comptage, VAKOG...**
- **Il est permissif** : Le sujet garde un contrôle sur son expérience, ce qui réduit les résistances.
- **Il guide progressivement vers un état hypnotique profond** sans jamais brusquer le sujet.
- **L'escalier renforce l'approfondissement** et crée une transition vers le travail hypnotique.

👉 **Ce type de script est idéal pour une induction douce et profonde, parfaite pour des séances thérapeutiques où l'objectif est d'accéder à des ressources inconscientes en toute sécurité.** ✨

🌀 Script 2 : Induction Progressive Ericksonienne avec Approfondissement

(Objectif : Plonger progressivement le sujet dans une transe profonde en utilisant des techniques de confusion, de surcharge, de ratification et d'approfondissement progressif.)

Préalable : Installation des Fusibles

(Fusible)

"Pendant cette expérience, votre inconscient veille sur vous. Il ne laissera émerger que ce



qui est bon et utile. À tout moment, si une partie de vous a besoin de revenir ici et maintenant, il suffira d'ouvrir les yeux pour retrouver votre état normal."

Induction

1. Création d'un Yes Set et Calibration

(Yes Set + Calibration + VAKOG)

"Vous êtes assis ici... Vous pouvez sentir le contact de votre dos contre le fauteuil... La température de la pièce est agréable... Peut-être remarquez-vous votre respiration qui suit son rythme naturel... Et pendant que vous écoutez ma voix, vous pouvez commencer à ressentir une sensation de calme qui s'installe progressivement..."

2. Dissociation Légère et Point Fixé

(Dissociation + Point Fixé)

"Fixez un point devant vous... Peut-être que vos paupières clignent déjà plus lentement... Et pendant que vous regardez ce point, une autre partie de vous peut déjà commencer à se détendre..."

3. Confusion et Surcharge Cognitive

(Confusion + Surcharge)

"Vous pouvez écouter ma voix... ou peut-être juste ressentir cette sensation qui change... Vous pourriez vous demander si c'est votre bras droit ou votre bras gauche qui se détend le plus rapidement... Ou peut-être est-ce votre respiration qui devient plus fluide... En réalité, peu importe comment cela se passe, car tout cela fonctionne naturellement..."

Approfondissement

1. Utilisation de Ratification et Calibration

(Ratification + Calibration)

"Vos paupières deviennent plus lourdes... Votre respiration est déjà plus calme... Peut-être ressentez-vous une chaleur dans vos mains, ou bien une agréable sensation de légèreté..."

2. Submodalités et Comptage

(Submodalités + Comptage)

"Imaginez que vous descendez un escalier... Chaque marche vous emmène plus profondément dans la relaxation... 10... plus calme... 9... plus profond... 8... une douce sensation de bien-être s'installe... À chaque marche, cette sensation devient plus agréable et plus enveloppante..."

3. Dissociation Profonde et Suggestions Indirectes

(Dissociation Profonde + Suggestions Indirectes)

"Et pendant que votre corps se relâche, votre esprit peut voyager... Peut-être vers un souvenir agréable, ou peut-être juste vers une sensation de paix intérieure... Et pendant que cette partie inconsciente de vous fait son travail, vous continuez à plonger encore plus profondément..."

Sortie de Transe (Réassociation en Douceur)

(Réassociation + Suggestion Post-Hypnotique)

"Dans un instant, je vais compter de 1 à 5... et à chaque chiffre, vous reviendrez ici, pleinement réveillé, avec une sensation de bien-être et d'énergie positive... 1... 2... votre respiration devient plus dynamique... 3... votre esprit s'éveille, 4... vous sentez votre corps ici et maintenant... 5... ouvrez les yeux, parfaitement réveillé et ressourcé."



Script 3 : Induction Hypnotique avec Dissociation et Profonde Relaxation

(Objectif : Créer une transe profonde en utilisant des techniques de dissociation, de point fixé, d'ancrage sensoriel et d'approfondissement.)

Induction

1. Fixation d'un Point et Fatigue Oculaire

(Point Fixé + Calibration)

"Regardez un point devant vous... Continuez à le fixer... Plus vous le fixez, plus vos paupières deviennent lourdes... Vous pouvez déjà sentir une légère fatigue dans vos yeux, comme s'ils voulaient se fermer tout seuls..."

2. Ratification et Entrée en Hypnose

(Ratification + Dissociation)

"Vos paupières clignent un peu plus lentement... Et lorsque vous êtes prêt, vous pouvez simplement les laisser se fermer... À votre rythme... Vous pouvez même remarquer qu'en fermant les yeux, une sensation de soulagement et de calme vous envahit immédiatement..."

Approfondissement

1. Métaphore et Submodalités

(Submodalités + Métaphore)

"Imaginez que vous flottez sur une mer calme... Le mouvement des vagues vous berce doucement... Et chaque respiration vous emmène un peu plus profondément dans cet état de bien-être... Plus vous vous laissez porter, plus tout devient paisible..."

2. Renforcement par Ancrage Sensoriel et Suggestions Indirectes

(VAKOG + Suggestions Indirectes)

"Vous pouvez ressentir cette détente s'installer dans chaque partie de votre corps... Vous entendez peut-être encore ma voix... ou peut-être que vous êtes déjà loin, dans un espace de bien-être total..."

Sortie de Transe et Réassociation

(Réassociation + Suggestion Post-Hypnotique)

"Dans un instant, je vais compter jusqu'à 5... Et vous reviendrez ici, avec une belle sensation de bien-être... 1... 2... Vous reprenez contact avec votre environnement... 3... Une énergie positive se diffuse dans votre corps... 4... Votre esprit est clair et détendu... 5... Ouvrez les yeux, en pleine forme."

Script 4 : Induction extrêmement Rapide avec "La Main Qui Touche le Front" et Approfondissement

*(Objectif : Induire une transe hypnotique instantanée à l'aide d'un **point de fixation**, d'un **pattern**, puis d'une **rupture de pattern** combinée à une **suggestion directe**. L'approfondissement renforce ensuite l'état hypnotique.)*

Induction Rapide

(Point Fixé + Création de Pattern)

**"Regardez fixement le creux de votre paume... Observez chaque détail, la couleur de*



votre peau, les lignes, peut-être même ressentez la chaleur qui s'en dégage..."_ *(Calibration et engagement visuel)*

*"Et maintenant, vous pouvez remarquer... pendant que vous fixez ce point... que votre main commence à se rapprocher, lentement... au rythme de votre respiration... à chaque inspiration... elle se rapproche doucement de votre front... à chaque expiration... elle se rapproche encore un peu plus..."_ *(Pattern synchronisé avec la respiration)*

"Et vous pouvez déjà sentir... que plus elle se rapproche... plus une sensation de détente commence à s'installer..." *(Pré-activation de la détente pour renforcer l'effet de la rupture de pattern)*

Rupture de Pattern et Plongée en Transe

(Rupture de Pattern + Suggestion Hypnotique Directe)

(Lorsque la main est à environ 1 cm du front, au lieu de la laisser arriver lentement, le praticien appuie brusquement la main sur le front tout en disant...)

"DORMEZ !" *(Surprise et interruption du pattern, ce qui désoriente le mental critique)*

(Dissociation + Suggestion Post-Rupture)

"Et alors que votre corps se relâche immédiatement... votre esprit peut plonger profondément dans cette sensation agréable..." *(Encourage l'abandon et la réceptivité aux suggestions)*

Approfondissement Progressif

(Ratification + Calibration)

*"Votre respiration est déjà plus calme... Vous sentez votre corps devenir plus lourd... ou peut-être plus léger... Peu importe la façon dont vous vivez cela, c'est parfait, car votre inconscient sait exactement comment entrer dans cet état d'apaisement profond..."_ *(Confirme l'état hypnotique et suggère une progression)*

(VAKOG + Submodalités)

*"Et pendant que vous êtes confortablement installé dans cette expérience... vous pouvez imaginer un **espace intérieur sécurisant**... peut-être une pièce lumineuse... ou une forêt paisible... avec un air agréable... une température parfaite..."_ *(Renforce la dissociation en créant un espace mental reconfortant)*

(Métaphore + Profondeur Hypnotique)

*"Un peu comme lorsque vous flottez doucement sur l'eau... et que chaque mouvement vous emmène encore plus profondément dans cet état... plus vous vous laissez aller, plus votre esprit et votre corps s'installent confortablement dans cette détente profonde..."_ *(Lien entre relaxation et immersion dans la transe)*

Finalisation et Renforcement de la Transe

(Comptage et Approfondissement)

*"Et maintenant, vous pouvez imaginer descendre un escalier... avec **chaque marche** que vous franchissez, vous doublez cette sensation de calme et de relaxation... 10... 9... Plus profondément... 8... Comme si tout devenait plus naturel... 7..."_ *(Créer une progression continue de la transe)*

Sortie de Transe (Réassociation en Douceur)

"Dans un instant, je vais compter de 1 à 5... Et à chaque chiffre, vous revenez ici, pleinement réveillé, rafraîchi, et en pleine forme..." *(Réassociation progressive)*

"1... Vous reprenez conscience de votre corps... 2... Votre énergie revient progressivement... 3... Une agréable sensation d'éveil s'installe... 4... Vous prenez une



grande inspiration rafraîchissante... 5... Ouvrez les yeux, pleinement éveillé et en pleine forme."

Pourquoi cette Induction Fonctionne-t-elle ?

- ✓ Elle utilise un point de fixation pour capter l'attention et faciliter la focalisation hypnotique.
- ✓ Elle crée un pattern rythmé qui plonge le sujet dans une attente prévisible.
- ✓ Elle rompt brutalement le pattern avec un geste inattendu et une suggestion forte, ce qui désoriente le mental critique.
- ✓ L'approfondissement stabilise et amplifie la transe, pour éviter une sortie prématurée.
- ✓ Elle s'adapte à des sujets réactifs et permet une induction ultra-rapide.

👉 Cette induction est idéale pour une hypnose rapide et efficace, parfaite pour des sujets ouverts aux suggestions directes et aux approches dynamiques ! 🔥✨

DIFFÉRENTS SCRIPTS E FONCTION DES PATHOLOGIES RENCONTRÉES

Script Hypnotique de la Montgolfière – Version Libération Émotionnelle et Transformation Profonde

(Ce script hypnotique permet au sujet de se libérer des poids émotionnels, souvenirs négatifs, mauvaises habitudes ou comportements limitants en visualisant un lâcher-prise actif et définitif.)

Objectifs :

- ✓ Se **détacher émotionnellement** de souvenirs pesants, d'émotions négatives ou d'anciennes habitudes.
- ✓ Renforcer le sentiment de **libération et de légèreté**.
- ✓ Créer un **ancrage positif** pour activer ce sentiment de bien-être dans le futur.

Indications Thérapeutiques :

- ✓ Sujet souffrant de **croyances limitantes** ou d'un **sentiment de stagnation**.
- ✓ **Addictions** (tabac, alimentation compulsive, dépendance émotionnelle).
- ✓ Stress, anxiété, **relations toxiques** à couper.
- ✓ **Souvenirs douloureux**, ruminations excessives.





Script Hypnotique



Mise en condition : Entrée en Hypnose et Relaxation

(Yes Set + Calibration + Ratification)

"Vous êtes confortablement installé... Vous sentez le contact de votre corps avec la surface sur laquelle vous êtes assis... Vous entendez ma voix... Peut-être ressentez-vous déjà une sensation de calme s'installer en vous... Une respiration plus fluide... Et tandis que tout cela se met en place naturellement... vous allez pouvoir entrer dans une belle expérience intérieure..."

(Dissociation et Métaphore)

"Imaginez maintenant que vous êtes debout... dans une belle plaine... Un vaste espace ouvert, où souffle une brise légère... Et devant vous, une **magnifique montgolfière** est prête à s'élever dans le ciel... Sa toile colorée ondule doucement, prête à s'élever... Elle est là... juste devant vous... prête à **emporter avec elle tout ce qui vous pèse encore aujourd'hui...**"



Remplissage de la Nacelle avec Ce Qu'on Veut Lâcher

(Dissociation + Travail Symbolique)

"À côté de cette montgolfière, vous remarquez une **nacelle ouverte**... Une nacelle vide, mais qui est là pour **accueillir tout ce dont vous souhaitez vous libérer**... Prenez un instant... et commencez à observer ce que vous aimeriez y déposer..."

"Vous pouvez y placer **des objets symboliques** représentant ce dont vous souhaitez vous débarrasser... Peut-être une photo de vous, en noir et blanc, représentant une version passée de vous-même... Peut-être une image d'un souvenir qui vous a marqué... Peut-être un objet comme un briquet si vous souhaitez arrêter de fumer... ou tout autre symbole de ce qui vous retient encore aujourd'hui..."

"Prenez chaque élément... Observez-le une dernière fois... et déposez-le dans la nacelle..."

"Vous pouvez aussi écrire un mot, une phrase, un ressenti, et le laisser tomber doucement dans la nacelle... comme un dernier message que vous laissez à ce passé qui ne vous appartient plus..."

"Prenez le temps de remplir cette nacelle... avec **tout ce qui doit partir**... tout ce qui ne vous est plus utile..."

✂ La Libération : Couper les Cordes qui Retiennent la Montgolfière

(Rupture Symbolique + Lâcher-Prise Émotionnel)

"Vous prenez maintenant un instant pour regarder la montgolfière... Elle est toujours attachée au sol par **quatre cordes solides**... Et ces cordes, elles représentent ces derniers liens... ces derniers attachements qui vous retiennent encore..."

"Mais aujourd'hui, vous avez le choix... le choix de couper ces liens... de **vous libérer totalement**..."

"Alors, prenez mentalement une grande **paire de ciseaux**... et **tranchez la première corde**... Voyez comme la montgolfière **tressaille légèrement**... comme si elle attendait le moment de s'élever..."

"Puis **coupez la deuxième corde**... et ressentez comme tout devient plus léger... une sensation d'air plus pur... plus profond..."



"La troisième corde... un simple mouvement... et elle disparaît... Comme si tout en vous commençait déjà à changer..."

"Et enfin... la **quatrième corde**... et à l'instant où vous la coupez... la montgolfière **s'élève d'un coup**..."



L'Ascension et la Disparition de l'Ancien Poids

(Travail sur la Perception + Détachement Émotionnel)

"Observez maintenant cette montgolfière... Elle **monte lentement**, libérée, emportant avec elle **tout ce que vous y avez mis**... Vous la regardez s'élever... de plus en plus haut..."

"Vous pouvez même ressentir un **soulagement physique**, comme si **un poids venait de disparaître** de vos épaules... de votre poitrine..."

"Elle monte encore... Elle devient plus petite... un point dans le ciel... jusqu'à... disparaître totalement..."

"Et à cet instant, **vous réalisez que tout cela est derrière vous**... Vous êtes libre... Vous êtes léger... Vous avancez dans une énergie nouvelle..."



Ancrage Positif et Intégration

(Ancrage émotionnel + Suggestion post-hypnotique)

"Et pendant que cette sensation de liberté s'installe en vous... vous pouvez sentir une **énergie nouvelle** émerger... Une sensation d'espace intérieur... Une force nouvelle... Comme si tout était plus clair... plus simple... plus léger..."

"Et cette légèreté... vous l'emmenez avec vous... Dans les jours à venir... Chaque fois que vous **respirez profondément**, ce souvenir reviendra... et renforcera ce sentiment de **bien-être et de sérénité**..."



Sortie de Transe et Réassociation

(Réintégration progressive)

"Dans un instant, je vais compter de 1 à 5... Et à chaque chiffre, vous reviendrez ici, pleinement éveillé... avec une sensation de **clarté et d'énergie nouvelle**..."

"1... Vous prenez conscience de votre corps... 2... Votre respiration est fluide et naturelle... 3... Une belle énergie circule en vous... 4... Vous bougez légèrement les doigts et les pieds... 5... **Ouvrez les yeux, en pleine forme et totalement libéré(e) !**"



Pourquoi ce Script Fonctionne-t-il ?

✓ **Dissociation émotionnelle** → En matérialisant les blocages sous forme d'objets, il devient plus facile de **les relâcher**.

✓ **Utilisation d'une métaphore puissante** → La montgolfière incarne la libération et la légèreté.

✓ **Processus actif** → Le sujet **participe activement** en jetant ses fardeaux et **en coupant les liens**.

✓ **Intégration et ancrage positif** → Ce souvenir hypnotique devient **un outil réutilisable** pour renforcer la libération émotionnelle.



🌟 Application Thérapeutique

- ◆ Idéal pour les personnes ayant **du mal à se libérer du passé**.
- ◆ Efficace pour les **ruminations et attachements émotionnels**.
- ◆ Permet un **travail puissant sur les addictions et les habitudes à modifier**.
- 👉 **Un outil hypnotique fort, simple et puissant, qui marque profondément l'inconscient et offre une vraie sensation de renouveau ! 🚀✨**

💻💡 Script : La Salle des Ordinateurs 💻💡

Ce script est idéal pour atténuer une **douleur** 🤯 ou reprogrammer un **comportement indésirable** 🚫.

🧠 Induction et Visualisation 🧠

Demandez au sujet d'imaginer son cerveau comme une **grande salle remplie d'ordinateurs** 🏢💻. Au centre de cette pièce, un **immense écran de contrôle** 🖥️ affiche toutes les fonctions de son corps et de son esprit.

👁️ Observation du Comportement ou de la Douleur 👁️

Sur cet écran, il peut **voir** ce qu'il souhaite modifier :

- ✅ Une **mauvaise habitude** (ex. : tabac 🚬, grignotage 🍫)
- ✅ Une **douleur** (visualisée sous forme d'une lumière rouge intense 🔴)
- ✅ Un **comportement négatif** qu'il veut désactiver

Il devient alors **spectateur de lui-même** 🤖, observant le problème comme un simple **programme en cours d'exécution** ⌚.

⚙️ Ajustement des Paramètres ⚙️

Il a à sa disposition des **manettes** 🎮, **curseurs** 🖱️ et **boutons** 🔘 pour **modifier** ce qu'il voit.

◆ **Pour atténuer une douleur** 🤯, il peut imaginer une **lumière rouge intense** 🔴 représentant cette douleur. À l'aide d'un **curseur** 🖱️, il va **réduire progressivement son intensité** jusqu'à ce qu'elle devienne plus douce et apaisante 🌅.

◆ **Pour modifier un comportement**, il peut voir une **fenêtre affichant son habitude** (ex. : une image de lui en train de fumer 🚬). Il peut alors **cliquer sur un bouton** 🔘 **pour la**



désactiver, réduire son intensité ou même **la remplacer par un programme plus bénéfique** ✅.

⚠️ **Précaution pour la Gestion de la Douleur** ⚠️

Il est important de **ne jamais mettre la douleur à zéro** ❌. Le curseur 🖱️ doit toujours rester **entre 0 et 1**. La douleur est un **signal du corps** 🚨, et il est essentiel de conserver un léger ressenti pour garder une **bonne connexion avec soi-même** 🧘.

💡 **Dernière étape : Validez le changement** 💡

Demandez-lui de **confirmer les modifications** ✅ et de **ressentir l'effet positif** sur son corps et son esprit ✨.

Ce processus permet une **reprogrammation puissante** 🔄 pour soulager la douleur et adopter de **nouveaux comportements positifs** 🌱.

🕊️☁️ **Script : Lâcher les Sentiments Négatifs** 🕊️☁️

Si tu ressens des sentiments négatifs à ton sujet, sache qu'ils sont imaginaires 🌀. C'est ton imagination qui les a créés... et c'est aussi ton imagination qui va maintenant les éliminer ✨.

🧐 Visualisation : Les Pierres du Passé 🧐

Imagine que tous tes sentiments négatifs sont comme de lourdes pierres ⬤ attachées à ta taille par une ceinture 🔗.

Chaque pierre représente une pensée négative que tu nourris envers toi-même :

- ◆ Doutes 🤔
- ◆ Culpabilité 😞
- ◆ Peurs 😨
- ◆ Jugements négatifs ⚠️

Elles te pèsent, mais tu as le pouvoir de t'en libérer ✨.

🔄 **Libération des Sentiments** 🔄

Je vais compter de 1 à 3 et à 3, ces pierres vont se détacher de toi et tomber au sol avec fracas 🌍💥.



- 1... Tu ressens la ceinture qui commence à se desserrer 🕒
- 2... Tu es prêt(e) à lâcher ces poids inutiles 🎈
- 3... Les pierres se décrochent et tombent violemment au sol ! 🚀

- 🧠 Visualise leur chute
- 🧠 Ressens leur poids disparaître
- 🧠 Sens-toi léger(e) et libéré(e) 🕊️

🧘 Affirmations Positives 🧘

Pendant que ces pierres disparaissent, répète mentalement trois fois :

- ◆ Je me libère maintenant de tous les sentiments négatifs que j'ai envers moi 🌊
- ◆ Je m'aime ❤️
- ◆ Je me vois sous un angle positif ☀️
- ◆ J'ai un contrôle parfait de mes opinions 🧠✅

Respire profondément... 😌

Ressens cette liberté nouvelle... 🌿

Tu es désormais plus léger(e), plus fort(e), plus en paix. ✨

🌟 Tu es libéré(e). Tu es maître de tes pensées. Tu avances avec confiance. 🌟

🚢 Script : La Barque aux Angoisses & Le Protocole des Deux Routes 🚶

🚢 La Barque aux Angoisses : Laisse Tout Partir 🌊

Ferme les yeux et **imagine-toi au bord d'un grand lac paisible** 🌊, l'eau est calme, le vent souffle légèrement 🌬️.

Devant toi, une **barque vide** flotte sur l'eau 🚤. Cette barque est **spéciale** : elle est là pour **accueillir tout ce dont tu veux te libérer**.

🍷 **Prends un instant et dépose-y toutes tes émotions négatives :**



- ◆ Tes angoisses 😞
- ◆ Tes peurs 😨
- ◆ Tes doutes 🤔
- ◆ Tes tensions internes ⚡

Vois-les **prendre forme**, comme des objets ou des sacs lourds que tu déposes un à un dans cette barque 🚢 ⚖️.

Maintenant, **prends une grande inspiration** 🫁... Et **souffle lentement** en direction de la barque 🌬️.

À mesure que tu souffles, la barque commence à **s'éloigner doucement** 🚤...

🌬️ Plus tu souffles, plus elle part loin...

🌬️ Elle dérive, emportant avec elle **tout ce dont tu n'as plus besoin**...

🌬️ Regarde-la s'éloigner à l'horizon, disparaître au loin...

Tu es maintenant libre. Léger(e). Apaisé(e). 🕊️

🚶 🌅 Le Protocole des Deux Routes : Le Choix de Ton Chemin 🗺️

Maintenant, **imagine une route qui se divise en deux devant toi** 🌿 🌳.

- ◆ **Sur la gauche** 🔴 : Une route en **noir et blanc** ⬛ ⬜.
 - Sur cette route, tu vois ta vie **si rien ne change**, si tu restes avec ces angoisses, ces habitudes qui te pèsent.
 - Observe-toi avancer sur ce chemin... Quels sont les obstacles que tu rencontres ? Comment te sens-tu ?
- ◆ **Sur la droite** ✅ : Une route en **couleur vive** 🌈.
 - Sur cette route, tu es la **meilleure version de toi-même** 💪.
 - Regarde-toi avancer avec **confiance et sérénité** 😌.
 - Imagine **tout ce que tu peux accomplir** si tu choisis de laisser partir ce qui te freine.

Tu es face à un choix...

Respire profondément... **Et avance sur la route en couleur** 🌿 ☀️.



Chaque pas que tu fais est une décision vers une vie plus sereine, plus alignée avec toi

♥ 2. L'Écran Noir – Effacement des Souvenirs Traumatiques et Désensibilisation

📌 Objectif :

- Modifier la perception d'un souvenir douloureux.
- Diminuer l'impact émotionnel d'un événement passé.
- Reprogrammer l'inconscient pour une vision plus apaisée.

🩺 Indications Thérapeutiques :

- Traumatismes, PTSD (État de Stress Post-Traumatique).
- Peurs et phobies liées à un souvenir.
- Réduire l'intensité émotionnelle d'un événement.

📝 Script

"Fermez les yeux et imaginez un grand écran devant vous... Comme un écran de cinéma, immense, juste là... Et sur cet écran, vous voyez apparaître une scène de votre passé... Une scène que vous souhaitez atténuer..." (Dissociation visuelle)

"Observez cette scène à distance, comme si elle appartenait à un film... Vous êtes simplement un spectateur, en sécurité... Et maintenant, imaginez que vous pouvez commencer à réduire les couleurs... Faites-la passer en noir et blanc... Réduisez les sons, rendez-les plus lointains..." (Modification des submodalités, désensibilisation)

"Puis, imaginez que vous prenez une télécommande... et que vous diminuez progressivement la taille de l'écran... Comme si cette scène devenait de plus en plus petite... de moins en moins importante... Jusqu'à ce qu'elle disparaisse complètement, dans un écran noir..." (Ancrage d'une nouvelle perception)

⚡ Pourquoi ça fonctionne ?

- **Désensibilisation progressive d'un souvenir douloureux en diminuant son intensité sensorielle.**
- **Permet une dissociation émotionnelle vis-à-vis du souvenir.**
- **Utile pour les personnes qui ruminent sans cesse un événement passé.**





3. La Salle de Cinéma – Observer ses Problèmes avec Du Recul



Objectif :

- Créer une dissociation pour **permettre au sujet d'observer ses problèmes sans les revivre.**
- Donner une nouvelle perspective à une situation.



Indications Thérapeutiques :

- Stress, anxiété.
- Blocages émotionnels.
- Traumatismes légers.



Script

"Imaginez que vous êtes assis dans une salle de cinéma... Le fauteuil est confortable... et face à vous, un immense écran commence à s'illuminer..." (Engagement sensoriel)

"Sur cet écran, un film va commencer... Et ce film, c'est une scène de votre vie... une situation que vous voulez mieux comprendre... Mais cette fois-ci, vous la regardez comme un simple spectateur... Vous n'êtes pas dedans, vous êtes en sécurité..." (Dissociation cognitive)

"Et si vous en avez envie, vous pouvez même ajouter un filtre... changer la musique... ou regarder la scène en accéléré, comme un vieux film comique... Vous pouvez même rire de cette situation si vous le souhaitez..." (Changement de perception, recadrage cognitif)



Pourquoi ça fonctionne ?

- **Permet de prendre du recul émotionnel** sur une situation difficile.
- **Favorise une nouvelle interprétation** du problème.
- **Donne un sentiment de contrôle sur son vécu.**



Script : La Bulle 3P (Protéger - Purifier - Paisible)

Ce script est conçu pour **apaiser profondément**, créer un **ancrage puissant**, et offrir une **protection intérieure durable**. Il peut être utilisé seul ou comme un **pré-ancrage avant d'explorer des émotions plus profondes**.



 Visualisation : La Plage du Calme Absolu

Ferme les yeux et **imagine-toi sur une plage magnifique...** 

 Regarde autour de toi :

- Le bleu intense de la mer **apaise ton esprit** 
- L'horizon infini **ouvre l'espace en toi** 

 Sens la brise légère sur ta peau :

- Elle est douce, réconfortante, comme une caresse 
- Elle emporte avec elle **toutes les tensions** que tu ressens

 Écoute le bruit des vagues :

- Leur va-et-vient est **régulier, hypnotique, rassurant** 
- À chaque vague qui se retire, **tu laisses partir ce qui ne t'appartient plus**

 Ressens la chaleur du soleil :

- Chaque rayon **réchauffe doucement ta peau** 
- Cette chaleur **pénètre profondément**, jusqu'à ton cœur 

 Respire l'odeur des embruns marins :

- Cet air purifie ton corps et ton esprit  
- À chaque inspiration, tu **absorbes la sérénité**

 Création de la Bulle Protectrice

Maintenant, **imagine que les rayons du soleil descendent doucement sur toi...** 

- ✨ **Ils pénètrent chaque cellule de ton corps**, t'imprégnant de lumière et de paix
- ✨ **À chaque inspiration**, cette lumière **se diffuse encore plus profondément**
- ✨ **Peu à peu, elle s'étend tout autour de toi**, créant une **bulle protectrice**

Cette bulle est spéciale :

- ◆ Elle te **protège** de tout ce qui pourrait te troubler 
- ◆ Elle **purifie** chaque pensée, chaque émotion 
- ◆ Elle t'entoure d'une **paix absolue** 

Ressens cette bulle autour de toi...

Elle est douce, réconfortante, inébranlable.

 Création de l'Ancrage

Maintenant, associe **ce sentiment de paix et de protection** à un geste simple :

- ◆ Tu peux toucher **le bout de ton pouce et ton index** 



◆ Ou poser **une main sur ton cœur** 💖

À chaque fois que tu referas ce geste dans le futur :

- ✓ **Cet état reviendra instantanément**
- ✓ **Tu retrouveras immédiatement cette bulle protectrice**
- ✓ **Tu seras apaisé(e), aligné(e), en sécurité**

Ancrage Final

Prends **une grande inspiration**...

Laisse cette lumière **remplir tout ton être** ✨

Ressens cette **bulle autour de toi**, elle est là **pour toujours**

Tu es protégé(e). Tu es purifié(e). Tu es paisible. 🕊

Et chaque fois que tu le souhaiteras... il te suffira de refaire ce geste, et tu retrouveras immédiatement cet état intérieur. ✨

Futurisation en Hypnose : Méthode et Application

La **futurisation** en hypnose est une technique permettant au sujet de **se projeter dans un avenir où les changements souhaités sont déjà installés**. L'objectif est de **consolider ces transformations en les rendant tangibles et évidentes**, tout en intégrant progressivement ces nouvelles ressources dans son présent.

Cette technique est particulièrement efficace pour renforcer la **confiance en soi**, apaiser une **douleur ou un trauma**, valider un **changement comportemental** ou ancrer une **évolution intérieure**.

1. Installation de l'état hypnotique et ouverture vers le futur

Avant d'amener la personne à se projeter, il est essentiel d'installer un **état de détente profonde** et un **contexte sécurisant**. On peut suggérer une image symbolique, comme un **chemin lumineux** représentant l'évolution du sujet. Ce chemin symbolise la **progression et l'accès à son futur transformé**.

La personne est invitée à **avancer sur ce chemin**, à explorer son **avenir immédiat**, puis à le parcourir jusqu'à des périodes plus lointaines.

2. Projection dans un avenir proche (quelques jours après la séance)

Le sujet est guidé pour imaginer **sa vie dans quelques jours**, alors que les changements commencent à se manifester. Il est encouragé à **observer, ressentir et expérimenter** ces premières modifications.

On lui demande d'imaginer :

- **Ce qui a déjà changé en lui.**



- **Les nouvelles sensations qu'il ressent.**
- **Comment son environnement perçoit son évolution.**
- **Les premières preuves de sa transformation** (une posture plus assurée, des pensées plus positives, une douleur qui s'atténue, une réaction différente face à une situation auparavant difficile).

L'idée est de **valider la mise en place du changement** et de **renforcer l'engagement du sujet envers sa transformation**.

3. Projection à quelques semaines

Une fois la première projection installée, la personne est amenée à avancer sur son chemin pour **s'imaginer dans plusieurs semaines**.

À ce stade, on suggère que :

- **Les nouveaux comportements sont bien intégrés.**
- **Les anciennes croyances limitantes se sont effacées**, laissant place à une vision plus confiante et apaisée.
- **Le sujet se sent de plus en plus à l'aise** avec cette transformation.

On l'encourage à observer son quotidien et à identifier **des signes de progression évidents**. Il peut se voir **interagir avec les autres, gérer une situation autrement, se sentir plus serein**.

L'objectif est de **rendre le changement concret et durable**, en validant la cohérence de cette évolution.

4. Projection à plusieurs mois

Le sujet se visualise plusieurs mois plus tard, dans une réalité où **sa transformation est complètement intégrée**.

On l'invite à explorer :

- **Sa posture et son attitude**, qui reflètent une profonde évolution.
- **Ses émotions et sa manière d'aborder la vie**, qui ont changé naturellement.
- **La facilité avec laquelle il applique ces nouveaux comportements**.

À ce stade, **le changement fait partie de son identité**, il ne le questionne plus, il le vit simplement.

5. Projection à plusieurs années

Le sujet avance encore plus loin dans le temps, **quelques années après la séance**.

On l'encourage à :

- **Se voir en pleine possession de ses capacités**, ayant totalement assimilé les transformations souhaitées.
- **Observer les opportunités et les évolutions positives dans sa vie**.
- **Se rendre compte que tout cela semble naturel et évident**.

Cette étape permet de **renforcer la stabilité du changement**, de **montrer à l'inconscient que cette évolution est définitive et durable**.

Le praticien peut suggérer au sujet de **recevoir un message de cette version future de lui-même**, une **phrase clé**, une **sensation forte**, qui symbolise pleinement cette réussite.

6. Retour progressif au présent avec intégration des changements

Une fois la projection achevée, on guide le sujet **dans un retour progressif vers le présent**.



Il revient **progressivement** :

- **D'abord à quelques mois** de maintenant, où il sent que **tout est en train de se mettre en place**.
- **Puis à quelques semaines**, où les transformations sont déjà bien installées.
- **Ensuite à quelques jours**, où il sent que le travail est déjà amorcé.
- **Enfin, au moment présent**, où il intègre totalement ces évolutions et se sent en parfaite adéquation avec son nouvel état.

Chaque étape du retour est accompagnée de **suggestions d'ancrage** :

- **“Ces changements sont désormais une partie de vous.”**
- **“Chaque jour qui passe, vous avancez naturellement vers cette version épanouie de vous-même.”**
- **“Vous pouvez retrouver à tout moment cette force et cette transformation.”**

Le praticien termine par une **réassociation progressive**, permettant au sujet de revenir totalement présent, en pleine possession de ces nouvelles ressources.

Pourquoi cette technique est-elle puissante ?

- Elle **rend le changement réel et accessible**, en permettant au sujet de **l'expérimenter avant même qu'il ne soit complètement là**.
- Elle **renforce la motivation et ancre durablement les nouveaux comportements**.
- Elle **élimine la peur du changement** en rendant la transition fluide et naturelle.
- Elle **stabilise la transformation** en l'intégrant progressivement à travers le temps.

Cette technique est un outil puissant pour toute personne souhaitant **évoluer en douceur et durablement** vers une version plus confiante, apaisée et alignée d'elle-même.

Gestion des Allergies par Visualisation et Réajustement Immunitaire

Cette méthode permet d'intervenir sur les réactions allergiques d'origine psychosomatique en **réajustant la perception du système immunitaire** face à l'allergène.

Principe de la Technique

L'exercice repose sur la dissociation : la personne crée une **projection mentale d'elle-même** (un double ou clone) qui expérimente progressivement un contact **sécurisé et contrôlé** avec l'allergène, en passant d'abord par une **substance neutre visuellement proche**. Une fois que cette expérience se déroule sans réaction indésirable, l'intégration du double permet de **mettre à jour la réponse immunitaire** de la personne face à l'allergène.

Étapes du Processus

1 Évaluation de la Réaction Allergique

- Observez et calibrez la réaction actuelle de la personne à l'allergène.

2 Création d'un Espace Sécurisé

- Installez la personne dans un **lieu mental de sécurité** (un abri), où elle se sent protégée.



- Ancrez cet état de confort et assurez-vous qu'il est stable.

3 Choix d'une Substance Neutre

- Identifiez une **substance visuellement similaire** à l'allergène mais inoffensive. (Exemples ci-dessous.)

4 Projection du Double

- Imaginez un **double du sujet** sortant de l'abri et entrant en contact avec la **substance neutre**.

5 Observation de la Réaction

- Faites constater au sujet que son double **ne réagit pas négativement** à cette substance.

6 Introduction Progressive de l'Allergène

- Amenez progressivement le double à entrer en contact avec l'élément allergène.
- **Surveillez et calibrez** la réaction ; si elle est neutre, continuez le processus.

7 Validation de la Réaction Saine

- Confirmez que la **réaction immunitaire demeure équilibrée et stable**.

8 Réintégration du Double

- Demandez à la personne d'imaginer **sortir de l'abri** et se rapprocher de son double.
- Vérifiez que **tout se passe bien**, en renforçant la sensation de sécurité.

9 Fusion et Mise à Jour du Système Immunitaire

- La personne **réintègre son double en elle**, symbolisant une **mise à jour immunitaire**.

10 Accompagnement de l'Intégration

- Validez l'expérience, laissez du temps pour l'intégration et ancrez cet état dans l'inconscient.

Exemples de Substances Neutres

- ◆ **Latex** → Du plastique
- ◆ **Pollen** → Des flocons de neige
- ◆ **Poils d'animaux** → Des cheveux

Cette technique permet une **rééducation inconsciente du système immunitaire** en modifiant la perception de l'allergène, pour favoriser une réponse **plus neutre et équilibrée**.

Le Tigre – Hypnose pour la Confiance en Soi et l'Élimination des Peurs

L'Ascension vers la Puissance Intérieure

Imagine-toi en haut d'une colline, abrité dans une grotte. Le vent souffle, la pluie tombe, et l'orage gronde au loin. Ce lieu te protège, mais il est sombre, froid, inconfortable.

Face à toi, une autre colline, plus haute, plus lumineuse, au-dessus des nuages. Là-bas, il fait beau, le ciel est clair, le soleil rayonne. Quelque chose en toi sait que cet endroit est fait pour toi. Tu décides de t'y rendre.



Le Passage à travers la Tempête

Tu sors de la grotte. Comme dans la vie, avancer vers un objectif peut sembler difficile. L'orage redouble, la pluie fouette ton visage, le vent te ralentit, le tonnerre gronde. L'inconnu peut être effrayant.

Devant toi, un pont suspendu relie les deux collines. Ce pont représente le passage entre la peur et la confiance, entre l'ombre et la lumière. Tu décides d'avancer.

À ton rythme, pas après pas, tu te rapproches de ton objectif. Mais en bas, sous le pont, des ombres t'observent.

Tu reconnais ces visages. Ce sont les représentations de tes peurs :

- Des personnes négatives, malveillantes, critiques.
- Un patron oppressant, un collègue toxique, un client difficile.
- Un membre de ta famille avec qui la relation est compliquée.
- Un ancien partenaire, un prétendant, une personne qui t'a blessé.

Toutes ces figures qui, d'une façon ou d'une autre, ont pu te faire douter de toi. Elles sont en bas, mais toi, tu es au-dessus. Tu es sur ton chemin. Tu continues d'avancer.

La Rencontre avec la Force Intérieure

Devant toi, un tigre immense, couleur feu. Il trône sur l'autre colline, droit, stable, impassible face à l'orage.

Les vents, la pluie, les éclairs glissent sur lui sans l'ébranler. Il est la force pure, la puissance incarnée. Il te fixe de son regard perçant, sans crainte ni hésitation. Il sait qui il est, il sait qu'il est invincible.

Et plus tu t'approches de lui, plus une étrange sensation t'envahit...

Ce tigre t'attire. Comme si une part de toi le connaissait déjà. Comme s'il était en toi depuis toujours, attendant simplement que tu viennes le retrouver.

La Fusion avec la Puissance

Vous vous rapprochez.

À trois, vous allez fusionner.

1... 2... 3...

Vous ne faites plus qu'un.

Tu vois à travers ses yeux.

Tu ressens la chaleur de son pelage, la puissance de son corps.

Tes muscles sont plus forts, ton souffle plus profond.

L'orage ne te touche plus. Le vent, la pluie, les éclairs ? Insignifiants.

ANCORAGE ! Poing serré !

Tu baisses les yeux vers la vallée.

La Peur Recule devant Toi

Les silhouettes en bas te regardent... et tremblent.

Toi, tu es calme, puissant, inébranlable.

D'un seul rugissement, tu peux les effrayer et les faire disparaître.

À trois, rugis ! Soit à voix haute, soit intérieurement.

1... 2... 3... Maintenant, rugis !

Un son puissant traverse l'air, ébranle les montagnes.

Les silhouettes en bas s'enfuient, courent, disparaissent.

La vallée est désormais vide. Plus rien ne peut t'atteindre.



L'Arrivée dans la Lumière

Tu réalises que, sans même t'en rendre compte, tu as avancé sur le pont.

Les nuages se dissipent.

Le ciel devient clair.

La chaleur douce du soleil caresse ta peau.

Tu ouvres la main...

Tu laisses l'ancrage se dissiper doucement...

Tu es là, debout, puissant, libre.

Tu es le tigre.

Rien ne peut plus t'ébranler.

Fin de l'expérience

À retenir :

- Tu as traversé l'orage.
- Tu as fait face à tes peurs.
- Tu as fusionné avec ta puissance intérieure.
- Désormais, rien ne peut plus t'arrêter.

Tu es fort. Tu es invincible. Tu es le maître de ta vie.

Activer les énergies de guérison

Objectif : *Activer les énergies de guérison.*

Introduction

Installez-vous confortablement... de manière à ce que votre corps puisse parfaitement se détendre... Tout au long de la séance... demeurez attentif à votre bien-être... et vous pouvez bouger au besoin pour rétablir votre confort...

Et pour installer ce confort... cette détente... je vous invite à prendre trois bonnes respirations... lentes et profondes... en inspirant le calme... la détente... et en chassant sur l'expiration toutes formes de crispation... Ressentez bien le s-o-u-l-a-g-e-m-e-n-t qu'apporte chaque expiration... Très bien !

Vos yeux sont fermés... tournés vers votre monde intérieur... nourri de vos rêves... de vos aspirations... Votre souffle tend peu à peu à s'apaiser... tandis que vos pensées se fondent doucement dans une sorte de brouillard... léger comme un nuage... Un sentiment de bien-être s'installe... et vous goûtez à ces instants de pure tranquillité...

Vous pouvez maintenant vous abandonner à une douce rêverie... au son de ma voix... en vous laissant simplement porter par les impressions qui viendront à vous...

Visualisation

Pour les prochaines minutes... j'aimerais que vous vous imaginiez... marchant sur une plage... une plage magnifique et déserte... où vous vous sentez vraiment bien... L'air est doux... le sable est comme une poudre fine sous vos pieds... Vous adoptez cette plage... C'est un endroit qui vous appartient complètement... un endroit où il y a aucune règle imposée... Ici... il n'y a rien à faire de particulier... rien à prouver... personne à plaire... Il peut arriver absolument tout ce que vous souhaitez sur cette plage... sans



aucune restriction...

Tandis que vous vous promenez tranquillement... bercé par le son des vagues... vous respirez l'air salin... Ici et là... il y a des petits coquillages transportés par le large et parfois des algues qui sèchent au soleil...

Métaphore - Le bassin

Au bout d'un moment... vous vous éloignez un peu de la plage... et vous empruntez un petit sentier entre les arbres... le son des vagues s'estompe... Vous observez cette nature généreuse qui vous entoure... la végétation... les rochers... Un peu plus loin... Il vous semble apercevoir un jardin... un très grand jardin luxuriant... Vous empruntez le chemin qui donne accès à ce jardin... Attiré par le parfum des fleurs... vous entrez... Vous admirez les allées parsemées de fleurs multicolores et de plantes exotiques... Vous reconnaissez certaines d'entre elles... vous découvrez d'autres fleurs que vous n'aviez jamais admirées... Vous respirez leur parfum... parfois discret... parfois intense... Et tout au centre de ce grand jardin... il y a une fontaine... un bassin très vaste... autour duquel circulent beaucoup de gens... des gens de tous âges... souriants... détendus... des gens que vous ne connaissez pas et qui ne s'occupent pas de vous... L'atmosphère est calme et tranquillité...

Ces gens ont un point en commun... ils ont tous une partie de leur corps dans le bassin... Certains font tremper leurs pieds... ou encore leurs mains... D'autres baignent leurs cheveux... ou sont complètement immergés... Les gens sont paisibles... Il règne ici une atmosphère de calme... et d'harmonie...

Vous observez la scène avec curiosité... Intrigué... vous vous approchez davantage... et vous regardez l'eau du bassin... C'est une eau très claire... transparente... Étrangement... malgré l'affluence de toutes ces personnes... l'eau demeure parfaitement limpide comme une eau de source... Vous vous apercevez également qu'il y a plein de minuscules poissons qui se promènent dans ce bassin...

Et là... tout près de vous... il y a une personne qui trempe son pied dans l'eau... Elle a une grande plaie à son pied... Et les petits poissons se réunissent tout autour de cette plaie-là... et commencent à la bécoter... Ils bécotent la plaie et s'en nourrissent... C'est très doux... à peine un léger effleurement... et au fur et à mesure que les poissons se nourrissent de cette plaie-là... elle diminue de plus en plus... jusqu'à disparaître...

Et vous vous rendez compte que toutes les personnes en contact avec l'eau du bassin... se font bécoter par ces petits poissons... pour des raisons apparentes ou pas... *(Pause)*

Et puis... peu à peu... les gens commencent à quitter les lieux... *(Pause)*

Vous voici maintenant complètement seul au bord de ce bassin... Tout est paisible et silencieux autour de vous... Et là... vous décidez vous aussi... de tremper doucement vos mains dans l'eau du bassin... l'eau est d'une température très confortable...

Et puis... cette eau est tellement agréable et invitante... que vous décidez de vous installer confortablement dans ce bassin... le corps parfaitement immergé... *(Pause)*

Et voici que les petits poissons commencent à s'intéresser à vous... Ils s'approchent et ils commencent à bécoter différents endroits de votre corps... peut-être même des endroits que vous n'auriez pas pensé... et vous les laissez faire... tout simplement... Et tandis que les choses se font... les yeux fermés... vous vous abandonnez à cette merveilleuse détente...

Je vais maintenant me taire pour quelques minutes... pour vous laisser apprécier cette cure bienfaisante...



(PauSe de quelques minutes)

Vous êtes toujours dans le bassin... et vous vous apprêtez maintenant à sortir de l'eau... Le soleil sèche votre peau... Vous récupérez vos vêtements... Votre corps ressent un bien-être exceptionnel... Vous vous en retournez doucement à travers les allées de fleurs... en direction de la plage.

Et maintenant vous savez... qu'à chaque fois que vous en ressentirez le besoin... vous pourrez venir vous installer confortablement dans ce bassin d'eau limpide... et laisser les énergies de guérison... de régénération... opérer à l'intérieur de vous.

Retour

Laissez tout doucement les images du jardin et de la plage s'estomper et prenez conscience de votre corps... parfaitement détendu... allongé sur cette chaise... En reprenant conscience de votre souffle... ressentez l'énergie circuler de la tête aux pieds...

Je vais compter doucement de 1 à 5 et au chiffre 5... à votre propre rythme... vous pourrez ouvrir les yeux... Vous vous sentirez parfaitement reposé et l'esprit bien localisé...

- .. Reprenez conscience de votre souffle
- .. Laissez l'énergie circuler librement de la tête aux pieds
- .. Prenez une grande respiration... en expirant lentement
- .. Si vous le désirez, bougez doucement les mains et les pieds
- .. Vous pouvez ouvrir les yeux.

Script Hypnotique – La Bibliothèque Intérieure

Objectif

Ce script guide le sujet dans un **voyage introspectif** à travers sa bibliothèque intérieure afin de **se libérer d'une émotion refoulée ou d'un conflit interne**. L'objectif est d'accéder aux **ressources inconscientes**, de transformer une difficulté en un apprentissage, et d'ancrer cette évolution dans son quotidien.

Entrée en hypnose et accès à la bibliothèque

"Vous êtes maintenant devant une grande porte... Prenez un moment pour l'observer... Peut-être ressentez-vous une certaine curiosité... une légère impatience... une envie d'explorer ce qui se cache derrière..."

"Cette porte est celle de votre bibliothèque intérieure... Un espace où chaque livre représente une partie de vous, vos souvenirs, vos émotions, vos expériences... Est-ce que vous voyez cette porte ?"

(Si le sujet ne la voit pas, poser des questions d'exploration : « Qu'est-ce qui se manifeste en vous ? », « Comment vous sentez-vous en cet instant ? »)

"Lorsque vous êtes prêt, ouvrez-la... Et entrez dans un lieu vaste, accueillant... Cette bibliothèque est vôtre, elle vous appartient... Prenez un instant pour en observer les détails... Peut-être percevez-vous l'odeur du bois, des pages anciennes... Peut-être une lumière tamisée qui rend cet espace chaleureux et sécurisant..."



"Vous avancez doucement entre les allées remplies de livres... De toutes tailles, de toutes couleurs... Chacun contient une partie de votre histoire... Vous sentez cette atmosphère paisible, propice à la découverte et à la transformation... Prenez le temps d'explorer cet espace en toute sérénité."

Rencontre avec le livre personnel

"Soudain, un livre attire votre attention... C'est un livre unique, bien relié, aux couleurs qui vous parlent... Vous vous en approchez... Et sur la couverture, vous découvrez qu'il porte votre prénom..."

"Ce livre est le vôtre... Il contient votre parcours, vos expériences, vos apprentissages... Vous l'ouvrez, et les pages défilent sous votre regard... À votre rythme, votre regard se pose sur un chapitre en particulier... Un chapitre qui porte le nom de... (nom de la difficulté du sujet : une émotion, un blocage, une situation précise...)"

"Vous laissez votre curiosité vous guider et vous tournez les pages jusqu'à un passage précis... Un passage qui résonne en vous... Prenez un instant pour ressentir ce que cela évoque..."

(Laissez le sujet entrer en contact avec les images, sensations ou émotions qui émergent. Poser des questions d'exploration si nécessaire.)

Transformation et libération

**"Maintenant, demandez à votre inconscient de vous montrer tout ce qui est lié à cette situation... À travers des images, des sensations... Peut-être certains éléments prennent-ils plus de clarté..."_*

**"Y a-t-il une partie de vous qui hésite encore à transformer cette difficulté ?... Si oui, prenez un instant pour écouter ce qui se manifeste en vous... Y a-t-il une peur, une attache ?..."_*

(Si une résistance apparaît, explorer en douceur : « Qu'est-ce qui vous retient encore ? », « Qu'aimeriez-vous comprendre ? »)

"Vous savez maintenant que cette transformation est possible... Vous avez en vous **toutes les ressources nécessaires pour opérer ce changement..."_*

"À présent, observez le texte de cette page... Vous remarquez qu'il commence à **s'effacer doucement... Les mots deviennent flous... pâles... jusqu'à disparaître complètement..."_*

"Et maintenant, vous **prenez une plume... et sur cette page blanche, vous **écrivez une nouvelle version**... Une version qui reflète votre évolution... votre libération..."_*

(Laissez le sujet écrire symboliquement ce qu'il veut inscrire en lui. Une fois terminé, il pourra hocher la tête pour signifier son accord.)

*"Ce que vous avez écrit ici est **ancré en vous**... C'est une partie intégrante de vous... Et à chaque fois que vous en aurez besoin, vous pourrez revenir dans cette bibliothèque... pour consulter votre livre de vie... et écrire **de nouvelles pages**..."*

Projection dans le futur

*"Gardez le livre entre vos mains et **feuilletez quelques pages en avant**... Ces pages vous montrent votre avenir... un futur où cette transformation est déjà installée... Observez à quel point tout cela est naturel pour vous..."*

*"Regardez-vous **dans quelques jours**... Voyez comment cette nouvelle ressource se manifeste dans votre quotidien... Ce que cela change en vous..."*



"Puis avancez un peu plus loin... **Quelques semaines ont passé...** Vous ressentez combien cette évolution est bien ancrée en vous... Observez votre posture, votre regard, votre façon de penser..."

"Puis encore plus loin... **Quelques mois plus tard...** Voyez comme vous vivez cette transformation avec évidence... Vous ne vous posez plus de questions... C'est devenu une partie de vous..."

"Enfin, regardez votre livre de vie **plusieurs années après...** Voyez à quel point ce changement a impacté positivement votre vie... Votre confiance, votre sérénité, votre équilibre..."

"Prenez le temps de savourer cette réussite... et écoutez ce que cette version future de vous-même a à vous dire... Peut-être un message, un mot, une sensation..."

Retour au présent et consolidation

"Avec cette vision claire et rassurante de votre avenir, refermez doucement votre livre... et **remettez-le à sa place dans la bibliothèque...** Vous savez qu'il est toujours là... accessible à tout moment..."

"Vous vous dirigez maintenant vers la sortie... en emportant avec vous **tout ce que vous venez d'installer et d'ancrer en vous...**"

"Vous quittez la bibliothèque avec un **sentiment de paix et de légèreté...** Vous êtes prêt(e) à intégrer pleinement cette évolution dans votre vie quotidienne..."

Réveil et réassociation

"Devant vous se trouve un escalier lumineux... Un escalier de **dix marches** qui vous ramène **progressivement ici et maintenant...**"

"À chaque marche que vous montez, vous ressentez **l'énergie nouvelle qui vous habite...** Vous avancez avec confiance..."

"Première marche... Deuxième marche... Troisième... Vous prenez le temps de ressentir ce bien-être intérieur..."

"Quatrième marche... Cinquième... Vous êtes à mi-chemin entre votre bibliothèque intérieure et l'ouverture de vos yeux..."

"Sixième marche... Septième... Vous sentez que **tout est en place en vous...** Une certitude douce et profonde..."

"Huitième marche... Neuvième... Et lorsque vous atteindrez la **dixième marche**, à l'ouverture de vos yeux, vous porterez un **regard nouveau sur votre passé, votre présent et votre futur...**"

"Dixième marche... Prenez une **grande inspiration...** Et à votre rythme, ouvrez les yeux, parfaitement réveillé(e), totalement en phase avec votre transformation..."

Pourquoi ce script fonctionne-t-il ?

- **Dissociation et externalisation** : Le livre permet de prendre du recul sur son vécu, facilitant la transformation émotionnelle.
- **Ancrage symbolique** : Écrire une nouvelle page crée une **reprogrammation inconsciente durable**.
- **Futurisation progressive** : La projection dans le futur **valide la transformation** et la rend évidente.



- **Réassociation en douceur** : Le retour se fait progressivement, garantissant une **intégration stable**.

Cette technique est idéale pour toute personne souhaitant **libérer un poids émotionnel, reprogrammer une croyance, ou intégrer un changement positif durablement**.

Script d'Hypnose : Coupe des Liens Énergétiques

Ce script est idéal pour accompagner une personne afin qu'elle se libère des liens toxiques, qui l'attachent ou bien à une personne, ou bien à une situation. Cela peut être un ex compagnon, une personne toxique, un patron, ou bien un deuil, une situation dont on n'arrive pas à se libérer. Ce script est basé sur la célèbre méthode du bonhomme allumette.

"Maintenant que vous êtes profondément détendu(e)...

Je vais vous inviter à imaginer un espace sûr, un endroit où vous vous sentez bien, protégé(e), en sécurité. Cela peut être un lieu réel ou imaginaire... un endroit paisible, lumineux, où vous ressentez une profonde sérénité... Prenez un instant pour observer cet endroit... ses couleurs... sa température... les sensations qu'il vous procure...

Et maintenant, face à vous, commence à apparaître une forme... Cette forme se précise... Il s'agit de **la personne ou la situation** avec laquelle vous souhaitez couper les liens... Peut-être une personne de votre passé... une relation qui ne vous sert plus... un attachement devenu inutile ou douloureux... une situation pesante...

Prenez un instant pour observer... Regardez cette personne ou cette situation devant vous... Remarquez comment vous vous sentez en sa présence... Observez les émotions qui émergent... peut-être des souvenirs, des sensations... Et simplement accueillez ce qui vient, sans jugement...

Vous commencez à voir qu'un ensemble de **fils lumineux** vous relient... Ces fils partent de vous et rejoignent cette personne ou cette situation... Chaque fil est connecté à un de vos chakras...

- **Un fil rouge intense au niveau du chakra racine**, reliant vos bases, vos fondations...
- **Un fil orange au chakra sacré**, lié à vos émotions, vos désirs, votre passé commun...
- **Un fil jaune au chakra du plexus solaire**, associé à votre pouvoir personnel et aux influences de l'autre sur vous...
- **Un fil vert au chakra du cœur**, connecté aux sentiments, aux blessures, aux attachements...
- **Un fil bleu turquoise au chakra de la gorge**, lié à la communication, aux non-dits, aux paroles prononcées ou refoulées...
- **Un fil indigo au chakra du troisième œil**, représentant les croyances que vous avez nourries avec cette personne ou situation...



- **Un fil violet au chakra coronal**, symbolisant le lien spirituel ou karmique que vous entretenez...

Observez ces fils... Ils sont bien là, tendus... Peut-être même ressentez-vous leur présence comme une tension dans votre corps... Peut-être que certains fils sont plus denses, plus lourds... Comme si, malgré vous, ils vous retenaient... empêchaient votre liberté...

Regardez bien l'autre personne ou la situation... Vous voyez également sur son visage cette tension, ce poids... Ces fils ne vous servent plus... Il est temps de les relâcher...

Dans votre main, apparaît maintenant une **paire de ciseaux lumineux**... Un outil de lumière, étincelant, chargé d'une énergie bienveillante... Un outil destiné à libérer... À trancher avec douceur mais avec fermeté...

Vous êtes prêt(e)... Vous allez couper ces fils un à un... Et à chaque fil coupé, une sensation d'allègement vous envahit... Une liberté nouvelle s'installe en vous...

Prenez une inspiration profonde... et **comptez intérieurement**...

1... 2... 3... et **vous coupez le fil rouge**, celui du chakra racine... Vous ressentez déjà un premier relâchement... Comme si quelque chose se détachait, se défaisait...

1... 2... 3... et **vous coupez le fil orange**, libérant les émotions passées, les attachements, les dépendances... Vous sentez votre ventre plus léger...

1... 2... 3... et **vous coupez le fil jaune**, reprenant ainsi votre pouvoir personnel... Vous sentez votre plexus libéré, une force nouvelle grandir en vous...

1... 2... 3... et **vous coupez le fil vert**, ouvrant ainsi votre cœur à de nouvelles énergies... Vous ressentez une paix intérieure, un apaisement profond...

1... 2... 3... et **vous coupez le fil bleu turquoise**, dissolvant les malentendus, les non-dits, libérant votre voix... Une sensation de légèreté s'installe dans votre gorge...

1... 2... 3... et **vous coupez le fil indigo**, vous libérant des pensées répétitives, des croyances limitantes... Votre esprit devient plus clair, plus limpide...

1... 2... 3... et **vous coupez le dernier fil, le fil violet**, mettant fin à l'ancien lien spirituel... Vous êtes maintenant complètement libre... Aligné(e)... Équilibré(e)...

Regardez... Regardez l'autre personne... Regardez cette situation... Vous voyez comme leur visage s'éclaire... Comme un sourire s'y dessine... Comme une paix nouvelle s'installe aussi de leur côté...

Et maintenant, avec douceur, vous laissez **cette personne ou cette situation s'éloigner**... Tranquillement... Naturellement... Sans effort... Peut-être avec de la gratitude... Peut-être simplement avec un souffle léger...

Sentez cette **libération profonde**... Cet espace que vous venez de créer en vous... Cet allègement, cette expansion...



Prenez un instant pour **accueillir cette transformation...** Respirez profondément et **intégrez ce changement...** Sentez-vous complet(e), entier(e), libre... **Prêt(e) à avancer avec sérénité...**

Lorsque vous serez prêt(e), vous pourrez revenir ici et maintenant, en ramenant avec vous ce bien-être, cette légèreté... **Et ce nouvel espace libéré en vous..."**

EMDR

Qu'est-ce que l'EMDR ?



L'**Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)** est une approche thérapeutique développée par **Francine Shapiro** dans les années 1980. Elle vise à **réduire l'impact émotionnel des souvenirs traumatisants** en stimulant le cerveau grâce à des **mouvements oculaires bilatéraux** ou d'autres formes de stimulations alternées (tapotements, sons, vibrations). L'EMDR est particulièrement efficace pour traiter **les troubles de stress post-traumatique (TSPT), les phobies, les angoisses, et d'autres troubles liés à des souvenirs douloureux.**

Comment fonctionne l'EMDR ?

Le principe de l'EMDR repose sur le fait que **le cerveau peut retraiter des souvenirs bloqués** en utilisant une stimulation bilatérale. Cette stimulation aide à **désensibiliser progressivement l'émotion associée à un souvenir** et à **restructurer cognitivement** la perception de l'événement.

Lorsqu'un souvenir est traumatique, il reste **figé dans le cerveau limbique**, empêchant une intégration naturelle dans la mémoire autobiographique. L'EMDR permet de **débloquer ces souvenirs en favorisant un traitement adaptatif**, similaire à ce qui se passe naturellement lors des mouvements oculaires pendant le sommeil paradoxal.

Les Outils Fondamentaux en EMDR

1. Safe Place – Le Lieu Sûr

Le **Lieu Sûr** est une technique utilisée pour **créer un espace mental sécurisé** où le patient peut se réfugier en cas de détresse émotionnelle.

Procédure :

1. **Visualisation d'un lieu calme et sécurisant** : une plage, une forêt, une maison chaleureuse...
2. **Activation des sensations associées** : ressentir la détente, la chaleur, les sons apaisants.
3. **Renforcement par la stimulation bilatérale (BLS)** : mouvements oculaires ou tapotements pour ancrer cette image.
4. **Ancrage du lieu avec un mot-clé** : le patient peut l'utiliser dans son quotidien pour accéder instantanément à cet état de sécurité.
5. **Test de résistance** : le thérapeute invite le patient à penser à un léger stress et à revenir dans son lieu sûr pour voir si la tension disparaît.

Cette technique permet au patient d'**apprendre à gérer son stress et à retrouver un état de calme** en autonomie.

2. Exercice du Conteneur

Le **conteneur** est une métaphore utilisée pour **mettre de côté des pensées ou émotions perturbantes** qui ne peuvent être traitées immédiatement.

Procédure :

1. **Imaginer un récipient sécurisé** (coffre, boîte, bocal...).
2. **Définir ses caractéristiques** (taille, couleur, matériau, emplacement...).
3. **Y déposer mentalement tout ce qui gêne** : pensées envahissantes, émotions négatives.
4. **Fermer le conteneur et s'en éloigner mentalement.**
5. **Évaluer le niveau de détresse** avant et après l'exercice.

Cet exercice **ne vise pas à éviter les problèmes**, mais à **les mettre temporairement de côté** afin d'y revenir avec plus de ressources.

3. Création de Figures de Ressources

Les **figures de ressources** sont des personnages réels ou imaginaires qui **incarnent des qualités apaisantes et protectrices.**



Trois types de figures ressources :

1. **Le Nourricier** (figure bienveillante et réconfortante : mère, grand-parent, animal de compagnie...).
2. **Le Protecteur** (personne qui inspire force et sécurité : père, guerrier, guide...).
3. **Le Sage** (mentor ou guide spirituel : enseignant, figure divine, conseiller...).

Procédure :

1. Imaginer une **figure possédant toutes les qualités** souhaitées.
2. **Ressentir sa présence et son effet apaisant.**
3. **Ancrer cette figure avec la stimulation bilatérale.**
4. **Tester son efficacité face à un stress léger.**

4. Exercice du Câlin de Papillon (Butterfly Hug)

Développé par **Lucy Artigas** après un ouragan en 1997, cet exercice est une **technique d'auto-apaisement**.

Procédure :

1. **Croiser les bras sur la poitrine**, bouts des doigts sous la clavicule.
2. **Fermer les yeux ou les garder mi-ouverts.**
3. **Alterner doucement les tapotements sur chaque bras** (comme des battements d'ailes de papillon).
4. **Respirer lentement et observer ses sensations.**
5. **S'arrêter dès que le corps ressent un relâchement.**

Cette technique peut être **utilisée avant ou après une séance d'EMDR** pour aider à réguler l'état émotionnel.

Protocole détaillé de l'EMDR : Pratique et Application

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une thérapie qui permet de **désensibiliser des souvenirs traumatiques et de restructurer les croyances négatives associées**. Le protocole suit **huit phases précises**, chacune ayant une importance clé dans le traitement.

Phase 1 : Prise d'histoire et planification du traitement

Objectif :

- Identifier les souvenirs traumatiques à traiter.
- Établir les objectifs de la thérapie et planifier le protocole.

Procédure :

1. **Recueil de l'histoire du patient :**
 - Explorer les événements marquants de sa vie.
 - Identifier les moments où il a ressenti de la peur, de la honte, de l'impuissance.
 - Déterminer les souvenirs récurrents ou envahissants.
2. **Définir les cibles de traitement :**
 - Choisir un souvenir spécifique qui déclenche une **réaction émotionnelle forte**.
 - Classer les souvenirs **du plus ancien au plus récent**.
 - Identifier les **stimuli actuels** qui réactivent ces souvenirs.
3. **Analyser les impacts du trauma :**
 - Quels sont les déclencheurs dans la vie quotidienne ?



- Quels sont les comportements ou croyances négatives résultant du trauma ?

Exemple :

Un patient qui a vécu un accident de voiture peut ressentir une peur intense lorsqu'il monte dans un véhicule. L'objectif sera de **traiter l'événement traumatique** pour diminuer cette réponse émotionnelle.

Phase 2 : Préparation du patient

Objectif :

- Apprendre des techniques de **stabilisation émotionnelle** avant d'explorer les souvenirs traumatiques.
- Construire une relation de confiance avec le thérapeute.

Procédure :

1. **Expliquer l'EMDR et rassurer le patient :**
 - L'EMDR fonctionne grâce à la **stimulation bilatérale** (mouvements oculaires, tapotements ou sons alternés).
 - L'objectif n'est pas de **revivre le trauma**, mais de **le retraiter de manière plus neutre**.
2. **Enseigner des outils de gestion émotionnelle :**
 - **Le Lieu Sûr** : Imaginer un endroit apaisant pour retrouver du calme si nécessaire.
 - **L'Exercice du Conteneur** : Mettre de côté les émotions trop intenses pour les gérer plus tard.
 - **Le Câlin de Papillon** : Technique d'auto-apaisement par tapotements alternés.
3. **Tester la stimulation bilatérale (BLS) :**
 - Mouvements des yeux : Suivre un stimulus visuel (doigt du thérapeute ou lumière).
 - Tapotements alternés sur les genoux ou épaules.
 - Sons alternés à l'aide d'un casque.

Note : Cette phase est cruciale pour assurer que le patient peut gérer l'émotion qui émergera en séance.

Phase 3 : Évaluation

Objectif :

- Définir précisément le souvenir traumatique et ses composantes émotionnelles.
- Évaluer l'intensité de la perturbation et la croyance négative associée.

Procédure :

1. **Sélectionner le souvenir cible :**
 - Quelle est l'image la plus représentative de l'événement ?
 - Quelle est l'émotion ressentie face à ce souvenir ?
 - Où cette émotion est-elle ressentie dans le corps ?
2. **Identifier la croyance négative associée :**
 - Exemples :
 - "Je suis impuissant."
 - "Je ne mérite pas d'être aimé."
 - "Je suis en danger."
3. **Définir la croyance positive alternative :**
 - Exemples :
 - "Je suis en sécurité maintenant."
 - "J'ai le droit d'être heureux."
 - "Je suis capable de me défendre."



4. **Évaluer l'intensité de la détresse (SUD) :**
 - "Sur une échelle de 0 à 10, où 10 est le maximum de détresse, où vous situez-vous ?"
 - Ce chiffre servira de **référence avant et après la désensibilisation.**
5. **Évaluer la validité de la croyance positive (VOC) :**
 - "Sur une échelle de 1 à 7, où 7 signifie que cette croyance vous semble totalement vraie, où vous situez-vous ?"

Phase 4 : Désensibilisation

Objectif :

- Réduire l'intensité émotionnelle associée au souvenir.
- Permettre un retraitement du trauma.

Procédure :

1. **Lancer la stimulation bilatérale (BLS) :**
 - Le patient se concentre sur **l'image traumatique, l'émotion, la sensation corporelle.**
 - Le thérapeute effectue des séries de **mouvements oculaires rapides** (ou tapotements alternés).
2. **Pause et observation :**
 - Après chaque série, le patient exprime **ce qui émerge** (images, émotions, souvenirs...).
 - Le thérapeute demande : **"Qu'est-ce qui vient maintenant ?"**
3. **Poursuivre jusqu'à diminution du SUD :**
 - Le patient continue les séries jusqu'à **ce que l'image perde sa charge émotionnelle.**
 - Le but est d'atteindre **un SUD de 0 ou 1.**

Phase 5 : Installation de la croyance positive

Objectif :

- Renforcer la nouvelle croyance positive en l'intégrant à la mémoire.

Procédure :

1. **Demander au patient de se concentrer sur la nouvelle croyance positive.**
2. **Lancer une nouvelle série de BLS** pour ancrer cette croyance.
3. **Vérifier la validité de la cognition (VOC) :**
 - "Sur une échelle de 1 à 7, à quel point cette nouvelle croyance vous semble-t-elle vraie ?"
 - Répéter la stimulation bilatérale jusqu'à atteindre **7.**

Phase 6 : Scan corporel

Objectif :

- Vérifier qu'il ne reste aucune tension physique associée au souvenir.

Procédure :

1. Demander au patient de penser au souvenir traité et **d'observer son corps.**
2. Si une tension subsiste, **reprendre la stimulation bilatérale** jusqu'à relâchement total.

Phase 7 : Clôture

Objectif :



- Vérifier que le patient se sent stable avant de quitter la séance.
- Installer un état de calme.

Procédure :

1. **Évaluer l'état émotionnel du patient.**
2. **Utiliser une technique de stabilisation :**
 - Le **Lieu Sûr** ou le **Câlin de Papillon**.
 - Reprendre l'**Exercice du Conteneur** si nécessaire.



Phase 8 : Réévaluation

Objectif :

- Vérifier l'efficacité du traitement lors de la séance suivante.

Procédure :

1. **Évaluer si le souvenir est toujours perturbant.**
2. **Tester l'ancrage de la croyance positive.**
3. **Identifier d'autres cibles à traiter** si nécessaire.



Résumé du protocole EMDR

1. **Prise d'histoire** : Identifier les souvenirs traumatiques.
2. **Préparation** : Apprendre des techniques de stabilisation.
3. **Évaluation** : Définir la cible, la croyance négative et évaluer le SUD/VOC.
4. **Désensibilisation** : Réduire la charge émotionnelle par la stimulation bilatérale.
5. **Installation** : Renforcer la croyance positive avec la BLS.
6. **Scan corporel** : Vérifier l'absence de tensions résiduelles.
7. **Clôture** : Stabiliser l'état du patient.
8. **Réévaluation** : Vérifier l'évolution à la séance suivante.

Utilisation de la Stimulation Bilatérale sans le Protocole Complet EMDR : Une Approche Simplifiée et Efficace

L'**EMDR** est généralement pratiqué selon un **protocole structuré en 8 phases**. Cependant, il est possible d'utiliser **uniquement la stimulation bilatérale (BLS)** sans suivre l'ensemble du protocole pour induire un **état modifié de conscience** et accéder rapidement aux souvenirs et émotions sous-jacents.



Pourquoi la Stimulation Bilatérale Fonctionne-t-elle Seule ?

La **stimulation bilatérale** (visuelle, tactile ou auditive) **active simultanément les deux hémisphères du cerveau**, facilitant ainsi l'accès aux mémoires inconscientes et le traitement de l'information bloquée. Ce phénomène :

- **Plonge rapidement le sujet dans un état modifié de conscience**, réduisant le contrôle du mental critique.
- **Facilite l'association des souvenirs entre eux**, même lorsque le lien conscient entre les événements est flou.
- **Permet d'identifier des éléments sous-jacents** d'un trauma qui semblaient incohérents ou sans rapport.



Exploration des Événements Traumatogènes avec la Stimulation Bilatérale

Lorsqu'un patient consulte pour un problème spécifique, il **peut avoir du mal à relier certains souvenirs entre eux**, même si l'émotion associée est toujours présente.

Procédure :

1. **Utilisation de la stimulation bilatérale (BLS) en continu** (mouvements oculaires, tapotements ou sons alternés).
2. **Demander au patient de se concentrer sur son ressenti émotionnel**, sans chercher à forcer un souvenir.
3. **Laisser émerger toutes les images, sensations et souvenirs** liés à cette émotion.
4. **Aider le patient à observer les connexions entre les événements.**
5. **Expliquer l'analogie du "collier de perles" :**
 - Chaque souvenir, chaque image, chaque sensation est une **perle** reliée à la même émotion.
 - L'ensemble forme un **collier** qui représente la problématique du patient.
6. **Encourager le patient à observer ce collier mentalement**, en explorant chaque perle qui le compose.

Transformation des Souvenirs avec la PNL et les Sous-Modalités

Une fois que le patient a pris conscience du "collier de perles" constitué de ses souvenirs reliés, il est possible d'appliquer un **protocole de PNL basé sur les sous-modalités** afin de **désensibiliser et libérer** la charge émotionnelle.

Technique de Rétrécissement et de Dissolution du Collier de Perles

1. **Demander au patient d'observer le collier** et de noter ses caractéristiques :
 - De quelle couleur est-il ?
 - De quelle matière est-il fait ?
 - Où est-il situé par rapport à lui (proche, lointain, suspendu, posé...) ?
2. **Modifier progressivement l'image mentale du collier :**
 - **Réduire sa taille** progressivement.
 - **Éloigner le collier** mentalement.
 - **Atténuer les couleurs** jusqu'à les rendre ternes ou transparentes.
 - **Modifier la texture** pour le rendre friable.
3. **Transformer les perles en grains de sable :**
 - Visualiser que chaque perle devient de plus en plus petite.
 - Observer les perles se fragmenter en grains de sable microscopiques.
4. **Inviter le patient à souffler très fort :**
 - Lui demander d'imaginer qu'il souffle sur les grains de sable.
 - Voir les grains **s'envoler et disparaître**.
 - Observer le soulagement ressenti après cette dissolution.

Pourquoi Cette Méthode Est-elle Si Efficace ?

✓ **Désensibilisation rapide et douce** : La personne n'a pas à revivre intensément le trauma, elle observe et transforme.

✓ **Travail sur l'ensemble des événements liés à une problématique** et non un seul souvenir isolé.



- ✓ **Utilisation active de l'imaginaire et de l'inconscient** sans l'intervention excessive du mental analytique.
- ✓ **L'approche respecte le rythme du patient**, sans forcer un accès à un souvenir traumatique trop brutalement.
- ✓ **La PNL et les sous-modalités permettent un détachement émotionnel profond et durable.**

Quand Utiliser Cette Approche ?

Cette méthode est particulièrement utile dans les cas suivants :

- **Traumas complexes** où plusieurs souvenirs sont entremêlés.
- **Difficulté à identifier un souvenir unique** mais une émotion omniprésente.
- **Blocages émotionnels résistants aux méthodes classiques.**
- **Hypersensibilité émotionnelle** (où une approche progressive est préférable).

Cette approche simplifiée de l'EMDR combinée à la PNL est **une alternative puissante au protocole traditionnel** pour désensibiliser rapidement des souvenirs et permettre une transformation en douceur.

Conclusion

L'EMDR est une thérapie puissante et validée scientifiquement qui **favorise la résolution des traumatismes et l'intégration de nouvelles ressources positives**. Grâce à des protocoles précis et des exercices complémentaires comme **le Lieu Sûr, le Conteneur, les Figures de Ressources et le Butterfly Hug**, l'EMDR permet une **reprogrammation en profondeur du système nerveux** et une **libération des blocages émotionnels**.

Les pratiques et soins proposés ne se substituent en aucun cas à un avis ou un traitement médical. Seul un médecin est habilité à établir un diagnostic et à prescrire ou modifier un traitement médical. Il est fortement recommandé de ne pas interrompre un suivi médical sans l'avis de votre médecin traitant.



