

Mon guide
PRO

HYPNOSE



21 scripts
de séance



25 exercices
pour s'entraîner



6 audios pour
comprendre

Francis Petot

Mon guide
PRO

HYPNOSE



21 scripts
de séance



25 exercices
pour s'entraîner



6 audios pour
comprendre

Francis Petot

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Couverture et maquette intérieure : Primo & primo

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : août 2022

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/130 ISBN 978-2-8073-4740-3

L'auteur

Francis PETOT est hypnopraticien, praticien en PNL, en Neurothérapie, en mBraining, et bien d'autres... Il est enseignant certifié NGH (www.ngh.net) en hypnose, INLPTA en PNL, et en mBraining. Il est président de l'école de psychothérapie Psynfinity en France (www.psynfinity.com) et Psynfinity formation au Luxembourg (www.psynfinity-formation.com). Il est directeur du centre de psychothérapie et de gestion de la douleur et des troubles du sommeil.

Sommaire

Table des compléments	7
Préface.....	9
Partie 1. Comprendre le client et communiquer avec lui	11
Chapitre 1. L'hypnose	12
Chapitre 2. La communication	23
Chapitre 3. L'alliance	37
Chapitre 4. Les métaprogrammes.....	57
Partie 2. Agir sur le client.....	73
Chapitre 5. Ancrage et états internes.....	74
Chapitre 6. Suggestion et induction.....	80
Chapitre 7. Le langage d'accompagnement.....	106
Chapitre 8. Les outils	112
Partie 3. Les types d'accompagnement	121
Chapitre 9. Les scripts, les protocoles et les métaphores	123
Chapitre 10. Surmonter les difficultés du quotidien	128
Chapitre 11. Arrêter de fumer.....	150
Chapitre 12. L'alimentation et le poids.....	165
Chapitre 13. Gestion du stress.....	177
Chapitre 14. Dépendance et addiction.....	184
Chapitre 15. L'hypnose dans le cadre thérapeutique.....	192
Chapitre 16. L'hypnose dans le cadre médical.....	220
Partie 4. L'hypnose en pratique.....	227
Chapitre 17. Hypnose et troubles psychiques	228
Chapitre 18. S'installer comme hypnopratricien.....	238
Bibliographie	243
Glossaire	245
Remerciements.....	247
Table des matières	249

Table des compléments

1. Fiche client vierge	26
2. Le méta-modèle 	51
3. Les scripts de renforcement 	86
4. Programme d'un cours d'auto-hypnose	88
5. Les joutes verbales hypnotiques 	94
6. L'induction du tableau d'école 	96
7. La relaxation musculaire progressive 	101
8. Le Milton modèle 	108
9. Lettre d'engagement à l'arrêt du tabac.....	152
10. Séance de groupe d'arrêt du tabac.....	163
11. Liste des troubles et difficultés	241
12. Programme de formation à l'hypnose	241

Préface

Ce livre est le produit de plus de dix années passées à former des hypnopraticiens. Il est le fruit d'un travail riche, de multiples observations et d'une bonne connaissance des différentes demandes que peuvent rencontrer les hypnopraticiens.

Voilà plusieurs années que j'accompagne dans les pays de la francophonie des personnes dans leur reconversion professionnelle et que je me consacre à la transmission pédagogique de l'hypnose. Ce manuel s'adresse à tous ceux qui souhaitent devenir hypnopraticien. J'ai connu l'hypnose lorsque j'étais trader à la bourse de Paris et que j'avais besoin de gérer mon stress, mes troubles du sommeil, et bien d'autres difficultés. L'hypnose m'a permis de rester dans ce métier plus d'une dizaine d'années avant de devenir à mon tour hypnopraticien.

J'ai suivi ma formation dans une école parisienne où j'ai appris à pratiquer l'hypnose thérapeutique et médicale. Du fait de mon ancien métier, il était pour moi évident que je devais continuer à me former dans d'autres écoles afin de bénéficier de tous les outils pour être un hypnopraticien performant.

J'ai ensuite créé mon cabinet, et fort d'une bonne expérience j'ai été recruté pour être formateur dans différents centres de formation où j'ai donné le meilleur de moi-même pour partager cette expérience.

Poussé par de nombreuses demandes, j'ai décidé de créer mon propre organisme de formation professionnelle. Je voulais proposer une formation qui permettrait à ceux qui la suivent de créer leur cabinet, armés de tous les outils nécessaires pour répondre à n'importe quelle demande.

Cet ouvrage propose la théorie, les procédés pratiques ainsi que les exercices vous permettant de découvrir ce métier.

Partie

1

**Comprendre
le client et
communiquer
avec lui**



L'hypnose

Il existe une multitude de définitions de l'hypnose. Croire pouvoir expliquer l'hypnose dans toutes ses dimensions reviendrait à penser voir tout l'espace, sa profondeur et ses limites, grâce à un télescope.

Le mot *hypnose* vient de la mythologie grecque : Hypnos le dieu du sommeil, appelé Somnus chez les Romains (sommambulisme), est le père de Morphéus (« dormir dans les bras de Morphée »). Il est fils de Nyx, la déesse de la nuit et d'Erèbe, le dieu des ténèbres.

Dans l'inconscient collectif, lorsque nous avons des soucis ou souffrons de maladies, il est sage de prendre du recul ou de se reposer. Il est commun de dire que cela ira mieux après une bonne nuit de sommeil (Hypnos), parce que la nuit (Nyx) porte conseil. Pourtant l'enregistrement électro-encéphalographique EEG indique que l'hypnose n'est ni un sommeil ni un coma, mais un état de veille spécifique : l'état de transe. Il n'en reste pas moins que l'EEG ne suffit à définir le phénomène hypnotique, car la modification des fréquences électriques, majoritairement dans la portée alpha (8-13 Hz), n'est pas spécifique à cet état.

La neuroimagerie fonctionnelle (PET-Scan et IRMf) a pu démontrer que l'hypnose, lorsqu'elle est basée sur la remémoration de souvenirs agréables, se caractérise par l'activation des régions pariétale (celle des sensations), occipitale (celle de la vision) et précentrale (celle de la motricité).

Il est aussi difficile d'identifier une signature neurologique propre à l'hypnose probablement à cause des nombreuses techniques hypnotiques qui existent, de la variabilité de l'hypnotisabilité des sujets et du caractère dynamique et fluctuant du processus.

L'hypnose provoque des modifications dans plusieurs aires cérébrales :

- ✦ désactivation du précuneus (aire corticale associant la conscience de soi et de l'environnement) et du cortex cingulaire postérieur (aire dédiée à l'intégration des modalités sensorielles d'un stimulus nociceptif),
- ✦ changement de l'activité du cortex cingulaire antérieur (aire dédiée aux processus d'attention, de motricité et de douleur) : par exemple une diminution de la nociception dans sa composante émotionnelle et sensorielle. Cette réduction de la perception douloureuse permet d'optimiser la réponse affective et comportementale,

- ✦ modification des débits sanguins cérébraux des régions corticales et sous-corticales : le débit sanguin de la partie moyenne du cortex cingulaire antérieur augmente avec l'intensité de la douleur sous hypnose,
- ✦ modification des cortex occipitaux et temporaux dans les processus visuels, développant la capacité de produire des images mentales issues de souvenirs et/ou de l'imagination selon les suggestions proposées par l'hypnopraticien.

La persistance d'une activité frontale objectivée pendant l'hypnose montre qu'il ne s'agit pas d'un état où l'on met le cerveau au repos. L'hypnose est cet état naturel particulier que nous expérimentons plusieurs fois par jour lorsque nous regardons un film sans vraiment le regarder, lorsque nos pensées nous emmènent ailleurs et que nous ratons notre station de bus, lorsque nous sommes en cours ou au travail et que nous ne sommes plus vraiment concentrés sur ce que nous avons à faire. Dans cet état nous continuons à entendre, voir, ressentir, sentir, goûter et penser. Nous pouvons nous remémorer des scènes de vie, créer des hallucinations, rêver.

Le travail en hypnose consiste à solliciter cet état afin de pouvoir baisser les ondes cérébrales trop actives pour permettre un soulagement des tensions mentales et physiques. L'hypnose est le résultat d'une interaction volontaire entre l'hypnopraticien et le client, au cours de laquelle le client peut répondre aux suggestions qui lui sont données en faisant uniquement attention aux aspects mis en évidence par l'hypnopraticien. L'état d'hypnose est créé par un processus d'induction. Le client modifie sa conscience en portant attention aux éléments suggérées par l'hypnopraticien. Elle peut être soit restreinte, comme un état d'absorption, soit élargie avec un état de dilatation de la conscience.

La mémoire et la conscience de soi peuvent être modifiées par les suggestions de l'hypnopraticien, tout comme elles le sont naturellement par nos expériences de vie, par nous-mêmes et les personnes qui nous entourent.

Vous avez toujours le pouvoir d'accepter ou de rejeter l'hypnose. Une séance d'hypnose vous permet de recadrer la perception individuelle que vous avez de vous-même, de vos douleurs, de vos limites, de vos ressources, de la maladie, des autres et de l'univers qui vous entoure.

HYPNOPRATICIEN, HYPNOTHÉRAPEUTE ET HYPNOTISEUR

Un **hypnopraticien** est quelqu'un qui pratique toute forme d'hypnose, qu'elle serve des fins médicales, thérapeutiques, ou bien des fins de préparation mentale, de développement personnel et professionnel.

Un **hypnothérapeute** est un thérapeute utilisant l'hypnose : son champ de compétence est celui de la thérapie.

Un **hypnotiseur** est praticien en hypnose, souvent l'hypnose de spectacle. Il maîtrise les techniques d'induction lui permettant de mettre un client en état modifié de conscience.

L'hypnose vous aide et aide vos clients dans la résolution des problèmes ou des défis de la vie. Elle vise l'optimisation des savoir-faire et possède aussi des vertus récréatives. L'hypnose permet d'être capable de faire quelque chose qu'on ne pouvait pas faire auparavant. Elle permet aussi d'être capable d'arrêter de faire quelque chose que l'on faisait. Il circule beaucoup d'idées fausses sur l'hypnose :

- ✦ on peut être hypnotisé contre sa volonté. La plupart des chercheurs conviennent qu'il n'est pas possible d'hypnotiser quelqu'un contre sa volonté. Par comparaison avec l'orgasme, ce n'est pas votre partenaire qui vous donne un orgasme, mais c'est vous qui vous l'accordez avec lui. Toute hypnose est de l'autohypnose, comme tout orgasme est de l'auto-orgasme.
- ✦ l'hypnose provoque une perte de conscience. Faux : une personne hypnotisée n'est pas inconsciente ;
- ✦ l'hypnose provoque une perte de volonté. Faux : l'hypnose est un ressenti subjectif, le client en transe est capable de prendre des décisions.
- ✦ l'hypnose provoque une faiblesse d'esprit. Faux : l'hypnose requiert de la concentration, les meilleurs clients sont en fait les clients qui ont un esprit fort.
- ✦ l'hypnose amène à divulguer des secrets. Faux : le client est conscient de tout ce qui se passe lorsqu'il est hypnotisé. Sous hypnose, il peut tout aussi bien dire la vérité que mentir.
- ✦ Il est possible de ne plus pouvoir se réveiller. Faux : toute hypnose est de l'autohypnose, les clients se mettent en transe eux-mêmes, ils peuvent en revenir quand c'est nécessaire.

L'HISTOIRE ET LES GRANDS PARADIGMES DE L'HYPNOSE

Tableau synoptique de l'histoire de l'hypnose

Lieu/théoricien	Date	Pratique/théorie
Égypte	Environ -3000 à -1000	Temples du sommeil
Grèce	Environ -2000 à -500	Temples du sommeil
Angleterre / France	Environ 1000 - 1400	Le toucher royal
Paracelse	1493 - 1541	Traitement du corps et de l'esprit
Père Maximilien Hell	1720 - 1792	Traitement avec aimants
Franz Anton Mesmer	1734 - 1815	Magnétisme animal
Marquis de Puységur	1751 - 1825	« Somnambulisme »
L'abbé de Faria	1756 - 1819	« Sommeil lucide »
John Elliotson	1791 - 1868	Mesmérisme et phrénologie
James Braid	1795 - 1860	Neurypnologie

Lieu/théoricien	Date	Pratique/théorie
James Esdaile	1808 - 1859	Mesmérisme en Inde
Jean-Martin Charcot	1835 - 1893	« L'hypnose est un état anormal »
Hippolyte Bernheim	1837 - 1919	« Suggestibilité intensifiée »
William James	1842 - 1910	Psychologie moderne
Ivan Pavlov	1849 - 1936	Théorie du conditionnement
Milne Bramwell	1852 - 1925	Médecin, chirurgien et hypnotiseur médical écossais
Sigmund Freud	1856 - 1939	Théorie psycho-analytique
Émile Coué	1857 - 1926	Autosuggestion
Pierre Janet	1859 - 1947	Théorie de la dissociation
Boris Sidis	1867 - 1923	Psychologie anormale
Alfred Adler	1870 - 1937	Psychologie individuelle
Carl Gustav Jung	1875 - 1961	Archétypes, symboles, etc.
Clarke Hull	1894 - 1952	Théories comportementales
John Hartland	1901 - 1977	Renforcement de l'Égo
Milton Erickson	1901 - 1980	Hypnose « éricksonienne »
Carl Rogers	1902 - 1987	Thérapie centrée sur la personne
Burrhus Frederick Skinner	1904 - 1990	Behaviorisme

Il existe autant de types d'hypnose qu'il y a de praticiens en hypnose. Mettre un client sous hypnose, c'est lui donné la possibilité, s'il le souhaite et adhère, de se laisser porter dans le paradigme que le praticien lui suggère. Les limites seront principalement celles du praticien. Les paradigmes les plus répandus :

L'autohypnose	L'autohypnose permet à la personne de se mettre par elle-même dans un état hypnotique. Elle peut alors utiliser à souhait cet état pour amplifier des ressources ou trouver des solutions pour améliorer son quotidien.
L'hypnose clinique	Connue depuis plusieurs siècles, cette hypnose est pratiquée depuis longtemps dans les milieux scientifiques. Utilisée dans le milieu médical, cette approche permet, par exemple, d'agir au plus vite pour traiter la douleur ou pour préparer rapidement à une intervention médicale.
L'hypnose éricksonienne	Développée par le célèbre psychiatre Milton Erickson, cette approche de l'hypnose est aujourd'hui un modèle largement utilisé dans le domaine thérapeutique
L'hypnose conversationnelle	Elle est utilisée dans l'ensemble des domaines de la communication, qu'elle soit politique, commerciale, thérapeutique ou autre. Au moyen d'une conversation, le praticien va, par son attitude et grâce à son langage à la fois adapté et élégant, amener la personne à des solutions adaptées.
L'hypnose de spectacle	L'hypnotiseur choisit dans le public des spectateurs identifiés comme facilement hypnotisables afin de les convier à une mise en scène. Le spectateur hypnotisé se laisse porter par les suggestions de l'hypnotiseur et devient acteur de cette mise en scène.

HYPNOTISABILITÉ ET ÉTATS HYPOÏDES

L'hypnotisabilité est la capacité de la personne à être hypnotisée, c'est-à-dire la capacité à percevoir des hallucinations à différents degrés de difficulté.

L'état hypnoïde est un type de sommeil semblable à l'hypnose légère. Il correspond à un acte volontaire d'utilisation des capacités personnelles d'un individu.

L'hypnose légère commence lorsque vous êtes présent physiquement et que votre esprit est ailleurs, dans vos pensées.

Elle est semblable à un moment d'évasion, ou bien de conversation que nous avons avec nous-mêmes.

Quelques exemples d'états hypnoïdes :

- ✦ **Hypnose éveillée** : c'est l'état dans lequel nous sommes lors de la lecture d'un livre, en regardant un film ou des publicités.
- ✦ **Rêve éveillé et rêverie** : dans la rêverie, la personne se sent comme dans un rêve éveillé. Certains de ses sens sont en éveil.
- ✦ **États hypnopompiques et hypnagogiques** : l'état hypnopompique est l'état avant l'éveil, le matin. L'état hypnagogique est l'état dans lequel on entre juste avant de s'endormir le soir.

LA PSYCHÉ

Certains se demandent si le conscient, le subconscient (appelé aussi préconscient, ensemble des informations qui peuvent remonter à la conscience) ou l'inconscient existent vraiment. Le fait est que si l'on examine un cerveau humain, avec les outils de ce début de 21^e siècle, on n'a aucun moyen de prouver leur existence. Cependant, la plupart de nos pensées peuvent être attribuées à l'une ou l'autre de ces parties.

Par analogie, le conscient est comparable à la partie émergée d'un iceberg, représentant la partie visible de notre être. Et l'inconscient serait la partie immergée de cet iceberg, la plus grande, la plus profonde et la plus difficile à sonder.

Alors que le conscient aurait une polarité solaire, liée à la partie diurne, l'inconscient quant à lui aurait une polarité lunaire, liée aux périodes de sommeil et donc nocturne. Fluctuant entre les deux polarités, comme le niveau de flottaison de l'iceberg variant avec la densité de l'eau, le subconscient ou préconscient lie les deux pôles.

Le conscient est la partie qui permet de prendre conscience de ce qui est expérimenté. Le conscient analyse et juge les expériences vécues. C'est la partie qui nous indique ce qui est possible et où se manifeste la réalité subjective (nos pensées, nos sentiments, nos sensations et nos actes).

Elle comprend :

- ✦ la conscience de notre corps, de nos émotions et de nos sensations,
- ✦ notre perception de nous-mêmes, du temps et de l'espace,
- ✦ notre réflexion intellectuelle, notre mémoire,
- ✦ la conscience de nos intentions et nos actions.

L'inconscient est la partie où siège l'ensemble des processus qui échappent à la conscience. Elle conserve les traces de nos expériences vécues. L'inconscient est pulsionnel et instinctif. Il dynamise et influence constamment nos comportements. Il n'est pas aussi analytique que le conscient. Il a une vue globale et est capable d'interprétations symboliques. Quelques mécanismes influencés par l'inconscient :

- ✦ la circulation sanguine,
- ✦ la digestion,
- ✦ la température corporelle,
- ✦ les battements du cœur.

Le **subconscient** (ou préconscient) est la partie de l'inconscient qui peut remonter à la conscience. Le subconscient est le lien entre le conscient et l'inconscient et il appartient à la fois à l'un et à l'autre.

Les rêves sont les messages du subconscient, les informations de notre inconscient qui remontent à la conscience.

L'état modifié de conscience est un état de dilatation du subconscient permettant une liaison plus large entre le conscient et l'inconscient. Il permet de réunifier la psyché et d'intégrer pleinement sa personnalité. Le client a alors un champ de conscience plus large, lui permettant de prendre conscience d'éléments qui, en état normal de conscience, ne sont pas accessibles. Comme la dilatation d'un joint d'étanchéité dû à la chaleur, le subconscient se dilate en créant une communication plus large avec l'inconscient. Ce phénomène se réalise pendant la transe.

Éléments contrôlés par le subconscient :

- ✦ la respiration,
- ✦ les rêves,
- ✦ la créativité.

Nos motivations, sentiments et émotions ne sont pas contrôlés consciemment, comme le montre, par exemple, le cas du sentiment amoureux.

Notre conscient vit dans le passé et notre inconscient dans le présent. La prise de conscience met un certain laps de temps : il faut quelques secondes, quelques minutes, quelques heures à l'information pour remonter à la conscience. Le conscient est donc en fait chronologiquement en retard par rapport à l'inconscient.

Un autre exemple du décalage temporel entre le conscient et l'inconscient est le fait de parler sa langue maternelle sans avoir à chercher ses mots. Les phrases sortent naturellement de notre bouche avec fluidité sans être conscients de la construction grammaticale, car celle-ci s'accomplit à un niveau inconscient.

Une grande partie de notre mémoire est inconsciente. Le fait de nous rappeler quelque chose signifie que nous portons à notre connaissance des informations hors de notre conscient.

LES 3 PHASES DE L'HYPNOSE

L'hypnose suit un processus d'induction en 3 phases : la phase préparatoire, la phase de sommeil et la phase de contrôle.

Durant la **phase préparatoire**, l'hypnopraticien parle au client, au futur, afin qu'il sache ce qui va lui arriver. Cela a pour effet de le rassurer.

- ✦ « Vous allez devenir de plus en plus décontracté. »
- ✦ « Vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes, et vos yeux seront de plus en plus fatigués ; bientôt, lorsqu'ils se fermeront, vous n'aurez plus envie de les rouvrir. »
- ✦ « Votre respiration va devenir plus profonde. »

L'état de relaxation atteint par le client doit ensuite être maintenu pendant 1 à 5 minutes, jusqu'à l'apparition de réactions corporelles : regard fixe, épaules relâchées.

Alors, passez à l'étape suivante, la **phase de sommeil**. Durant celle-ci, l'hypnopraticien parle au client au présent, tout en continuant d'indiquer au client ce qui va arriver :

- ✦ « Vos yeux se ferment. »
- ✦ « Vos paupières sont de plus en plus lourdes. »
- ✦ « Vous êtes de plus en plus fatigué, de plus en plus endormi. »

Cet état est également maintenu pendant 1 à 5 minutes.

Durant la dernière phase, la **phase de contrôle**, la voix de l'hypnopraticien devient plus ferme, plus injonctive :

- ✦ « Maintenant, descendez de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même. »

LES DIFFÉRENTES PHASES ET LES PROFONDEURS DE TRANSE

Le client passe par deux phases : la phase de contention puis la phase de fixation.

Durant la première, l'attention du client se porte sans effort sur le discours de l'hypnopraticien. La phraséologie ne doit pas être trop directe, trop injonctive. Si l'on dit à un insomniaque « Dormez ! », il ne se passera rien. La phraséologie pour la phase de contention est : « Regardez le mur rêveusement. »

La seconde phase est celle de la fixation, ou état hypnotique. Dans cet état, le client suit les directives de l'hypnopraticien : « Fermez les yeux et détendez-vous. »

L'état hypnotique ne peut se maintenir sans l'intervention de l'hypnopraticien sur le client. Au bout de quelques instants sans action de l'hypnopraticien, soit le client s'éveille, soit il s'endort.

Voici les signes d'un état hypnotique, ou état de transe.

Visage	<ul style="list-style-type: none"> • atténuation des traits du visage, • l'asymétrie augmente pendant l'approfondissement de la transe, • la lèvre inférieure épaissie, • changement de couleur de peau.
Les yeux, paupières ouvertes	<ul style="list-style-type: none"> • dilatation des pupilles, • yeux défocalisés, regard fixe.
Les yeux, paupières fermées	<ul style="list-style-type: none"> • cillement des paupières en ailes de papillons, • mouvement des globes oculaires derrière les paupières.
Le corps	<ul style="list-style-type: none"> • modification du nombre de déglutitions, • mouvement inconscient du corps (tressautement, etc.), • modification du rythme de la respiration, • modification du timbre de la voix lors d'une transe légère, • modification de la posture (tête penchée, parfois tout le corps penché sur le côté).

Si au cours de l'induction, le client éprouve quelques secousses musculaires, il est possible de ratifier cet effet et de lui dire : « Laissez les secousses musculaires, signes de décontraction, vous détendre encore plus profondément. »

Il existe différentes profondeurs de transe, aussi appelées degrés de transe, ou bien niveaux de transe. Il y a autant d'échelles pour les calculer qu'il y a d'expérimentateurs en hypnose. L'échelle que nous allons utiliser comporte 6 niveaux, divisés en 2. Les 3 premiers niveaux sont mnésiques (au réveil, le client se souvient de l'expérience vécue en transe). Les 3 niveaux suivants sont amnésiques (au réveil, le client a des trous de mémoire temporaires et sélectifs).

Niveau 1	C'est le niveau hypnoïdal, où le client n'a pas l'impression d'être hypnotisé. Il contrôle les muscles de ses paupières, tout en étant en catalepsie, c'est-à-dire en état de rigidité musculaire. Le cerveau émet des ondes alpha (de 8 à 13 Hz). À ce niveau peuvent être accomplis la gestion du poids ou encore le sevrage tabagique.
Niveau 2	C'est le niveau du sommeil léger. Un grand nombre de muscles peuvent être contrôlés. Il s'agit du début du relâchement du raisonnement critique.
Niveau 3	C'est le niveau du contrôle complet des muscles du corps. Le client est incapable d'articuler pour parler. Il quitte progressivement le domaine mnésique et perd la possibilité de se rappeler un chiffre de façon passagère si l'hypnotiseur le lui demande. État d'analgésie partielle. La plupart des travaux des hypnotiseurs se font à partir de ce niveau.
Niveau 4	C'est le niveau de l'amnésie. Le client oublie vraiment son nom, son adresse. C'est également le niveau de l'analgésie : le client ne sent plus la douleur, mais a encore le sens du toucher. On peut accomplir la plupart des travaux dentaires ou bien de la chirurgie mineure (le client sentira l'air pénétrer dans l'incision, mais pas la douleur). Le cerveau émet des ondes thêta (4 à 7 Hz).
Niveau 5	C'est également le niveau de l'anesthésie. Le client ne ressent ni douleurs, ni sensations tactiles. C'est aussi le niveau de l'hallucination positive : il peut voir ou entendre des choses qui n'existent pas.
Niveau 6	C'est le niveau du somnambulisme et de l'hallucination négative. Le client ne peut pas voir ou entendre des choses qui existent effectivement. Le cerveau émet des ondes delta (de 0,5 à 3 Hz).

Pour déterminer le niveau de transe atteint, on utilise des tests de profondeur. Ils sont nécessaires pour pratiquer l'analgésie, l'anesthésie, le travail dentaire, la chirurgie, l'accouchement ou la régression en âge.

Les tests de profondeur par niveau :

NIVEAU 1

« Je vous invite à vous détendre et à fermer vos yeux. Vos paupières deviennent de plus en plus lourdes, très lourdes, vraiment très lourdes. Dans un moment, je vais vous demander de les ouvrir... Vous en serez incapable. Plus vous essayerez, moins vous y arriverez. Elles resteront closes, comme collées, soudées, serrées... il vous sera impossible d'ouvrir vos paupières. Je vais compter de 1 à 3 et au nombre 3, vous essayerez d'ouvrir vos yeux... et plus vous essayerez, moins vous y arriverez... 1, vos paupières adhèrent... 2, elles sont comme collées, soudées, serrées... 3, elles sont collées, soudées, serrées... maintenant allez-y essayez, mais plus vous essayez, moins vous pouvez. Arrêtez d'essayer! C'est parfait, vous le faites très bien, allez plus profondément en vous-même. »

NIVEAU 2

« Je vais prendre votre poignet pour vous lever le bras et le maintenir levé. Bloquez votre coude, ainsi que votre épaule, et tendez votre bras... tenez-le bien droit et rigide, comme une barre de fer ou une planche de bois. Dans un moment, je vais vous demander de baisser le bras... vous en serez incapable. Je vais compter de 1 à 3 et au nombre 3, vous essaieriez de baisser le bras... vous en serez incapable... 1, votre bras est raide et dur comme une barre de fer... 2, dur et raide... 3, essayez de le baisser, mais plus vous essayez, moins vous pouvez. Essayez plus fort, moins vous pouvez... Essayez encore plus fort, vous en êtes incapables! Arrêtez d'essayer! Débloquez votre coude, ainsi que votre épaule, et rentrez encore plus profondément en vous-même. »

NIVEAU 3

« Sous hypnose, vous pouvez me parler de tout sans effort. Je vais maintenant vous demander d'approfondir votre détente en comptant de 1 à 10... Entre les nombres, vous descendrez encore plus profondément en vous-même, ils vous permettront d'approfondir encore plus que durant le moment précédent... Maintenant, comptez avec moi : 1... 2... Maintenant, comptez [*en omettant le 7*] comme ceci : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 et en arrière 10, 9, 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Même quand je vous éveillerai, vous pourrez compter uniquement comme vous venez de le faire, jusqu'à ce que je claque des doigts. Quand je claquerai les doigts, vous serez capable de compter normalement. Maintenant, comptez de 1 à 10. »
Si le 7 est mentionné, vous pouvez replonger encore plus profondément votre client ou bien ne pas insister et continuer.

NIVEAU 4

« Je vais maintenant prendre votre bras et le tenir levé. Il va y rester de lui-même. Tendez la main ainsi que vos doigts. Permettez à toute sensation de quitter votre main. Toute sensation est en train de quitter votre main, de votre poignet jusqu'à l'extrémité de vos doigts. [*Effleurez légèrement la main du client avec le bout du doigt, comme si vous vouliez faire une caresse.*] Vous avez perdu les sensations de votre poignet jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Plus aucune sensation dans cette zone, absolument plus rien... [*Pincez la main avec vos ongles.*] Vous ressentez une pression, mais aucune douleur... Permettez à toutes vos sensations de votre main de disparaître. Plus aucune sensation dans votre main, absolument plus rien, rien, rien... [*Répétez plusieurs fois.*] Maintenant, permettez aux sensations de revenir dans votre main et de ressentir ceci... [*Pincez légèrement la main.*] »

NIVEAU 5

« Je vais bientôt compter de 1 à 3. Au nombre 3, j'aimerais que vous ouvriez les yeux tout en restant dans l'état dans lequel vous êtes en ce moment. Quand vous ouvrirez les yeux, vous verrez un tableau sur le mur. J'aimerais que vous me décriviez ce tableau. Maintenant, en restant dans l'état dans lequel vous êtes en ce moment, ouvrez vos yeux au nombre 3 : 1... 2... 3... Regardez le mur et dites-moi ce que vous voyez. Maintenant, refermez vos yeux et allez profondément en vous-même. »

NIVEAU 6

« Je vais bientôt compter de 1 à 3 et au nombre 3, vous ouvrirez les yeux, mais resterez dans l'état dans lequel vous êtes en ce moment. Quand vous ouvrirez les yeux, vous voudrez écrire votre nom, mais vous ne pourrez voir votre stylo. Votre stylo aura disparu. Vous voudrez écrire votre nom, mais il vous sera impossible de voir votre stylo. 1... 2... 3... Ouvrez les yeux. J'aimerais que vous écriviez votre nom sur une feuille de papier... Maintenant, fermez les yeux et allez profondément en vous-même.»

« Dans un moment, je vais compter de 1 à 5. Au nombre 5, vous allez revenir de l'état dans lequel vous êtes en ce moment, vous sentant serein et reposé. Vous vous rappellerez tout ce qui s'est passé sans effort, en vous sentant amusé par les capacités formidables de votre cerveau. 1... Vous commencez maintenant à revenir parmi nous... 2... vous sentant serein et reposé... 3... votre esprit est clair... 4... sortant de l'hypnose maintenant... et 5... ouvrez les yeux maintenant! Bravo pour le travail que vous avez réalisé. »



COMMENT SORTIR UNE PERSONNE DE L'ÉTAT DE TRANSE ?

L'hypnotiseur peut accompagner le client pour sortir d'un état de transe. Les phrases qui sont proposées sont indicatives, vous pouvez utiliser d'autres méthodes.

Voici différentes possibilités :

- ◆ Instructions directes : « ...Et vous pouvez maintenant redevenir conscient à votre rythme... Ici et maintenant... En pleine possession de tous vos moyens », « ...Il est temps de revenir à la réalité... À votre discrétion... Maintenant... »
- ◆ Voix normale : augmenter le son de votre voix, afin qu'elle soit plus forte que votre voix hypnotique et son rythme plus élevé. Vous pouvez lever le menton et parler en souriant.
- ◆ Toucher la personne : prévenez le client que vous allez le toucher et qu'il reviendra à la réalité quand il sentira votre main le toucher : « ... Pleinement conscient... Et en pleine possession de toutes vos capacités... »
- ◆ Compter de 1 à 7 (ou de 1 à 5, ou de 1 à 10) : « ...Je vais compter de 1 à 7, et à 7, vous serez complètement dans le ici et maintenant, et en pleine possession de toutes vos capacités... 1, vous redevenez progressivement conscient, maintenant... 2, vous vous sentez de plus en plus confiant dans votre corps... Vous prenez... 3, conscience de votre respiration et de vos capacités... 4, vous pouvez commencer à vous étirer comme le ferait un chat après sa sieste... 5, vous êtes de plus en plus attentif à ce qui se passe autour de vous... 6, et vos yeux s'ouvrent à... 7, ouvrez les yeux... Vous êtes présent totalement, reposé, en pleine possession de toutes vos capacités... Bonjour ! »

HYPERMNÉSIE, HYPERESTHÉSIE ET CAPACITÉS MUSCULAIRES

L'hypermnésie est une mémoire exceptionnelle. Le client peut se trouver en état d'hypermnésie dès le 2^e niveau. À l'état normal, 2/3 des clients ne se rappellent pas la transe et 1/3 se souviennent. À l'état hypnotique, 2/3 se souviennent et 1/3 ne se rappellent pas.

Le client peut aussi éprouver une forme d'hyperesthésie : ses 5 sens peuvent devenir hypersensibles pendant la transe hypnotique. En ce qui concerne l'ouïe et la vue, des personnes qui sont malentendantes ou malvoyantes peuvent avoir une amélioration de 15 à 20 % sous hypnose. En ce qui concerne le toucher, le client peut réagir comme si ses doigts touchaient quelque chose de très chaud ou très froid. L'hypnotiseur peut altérer le goût et l'odorat, et donner par exemple à une banane l'odeur du citron.

L'hypnose peut aussi modifier les capacités musculaires. Un client peut retrouver la souplesse de ses muscles. Un client hémiparétique peut décontracter ses muscles jusqu'à un relâchement total.

LES TYPES DE CLIENT

Tout le monde peut être hypnotisé, mais il existe des limites selon les profils.

- ✦ Personnes psychotiques : leur comportement est imprévisible, le temps de concentration dont ils sont capables est aléatoire.
- ✦ Handicapés mentaux (QI < 70) : leur capacité de concentration et de compréhension est restreinte.
- ✦ Personnes paranoïaques : la méfiance empêche de se laisser guider.

Il y a aussi des différences d'hypnotisabilité selon l'âge :

- ✦ < 3 ans : capacité à être hypnotisé facilement sur une courte durée.
- ✦ 7 – 8 ans : la plupart sont suggestibles.
- ✦ 8 – 15 ans : croissance régulière de l'hypnotisabilité.
- ✦ 15 – 21 ans : forte capacité à être hypnotisé, qui peut éventuellement décroître après cette période.
- ✦ 21 ans : capacité à être hypnotisé variable en fonction des résistances.

IDENTIFIER L'OBJECTIF DU CLIENT

Le premier entretien avec le client est l'occasion de remplir les objectifs suivants :

- ✦ écouter le client lorsqu'il énonce son problème ou son défi,
- ✦ rechercher l'historique du problème ou défi,
- ✦ étudier les comportements lors de cette recherche,
- ✦ clarifier le problème ou défi (si besoin),
- ✦ déterminer les éventuelles actions que devra mener le client en fonction de l'évaluation comportementale,
- ✦ obtenir les informations générales et personnelles,
- ✦ éliminer les conceptions erronées du client,
- ✦ clarifier la question des honoraires,
- ✦ avertir le client qu'il aura une participation active à l'hypnose, par exemple en pratiquant l'autohypnose.

C'est en particulier au cours de cet entretien que s'effectue l'évaluation comportementale, c'est-à-dire l'étude des réponses verbales, para-verbales et non verbales dans le but de comprendre et modifier les comportements du client. Cette évaluation permet de clarifier le problème ou les défis, d'identifier des objectifs comportementaux et de choisir une stratégie d'intervention. L'hypnopraticien devra être attentif à tous les comportements. Ses questions seront des réponses aux comportements du client.

Les questions sont :

- ✦ Quand avez-vous commencé la première fois ?
- ✦ Qu'est-ce qui se passe si vous le faites ?
- ✦ Qu'est-ce qui se passe si vous ne le faites pas ?
- ✦ Qu'est-ce qui ne se passe pas si vous le faites ?
- ✦ Qu'est-ce qui ne se passe pas si vous ne le faites pas ?

Le processus d'évaluation commence à l'entrevue initiale et comprend la présentation du problème ou défi, l'examen des éléments déclencheurs du problème ou défi et l'exposition des attentes du client.

L'hypnopraticien doit parvenir à une compréhension complète du contexte dans lequel les comportements apparaissent. Cela suppose notamment d'avoir une certaine curiosité pour le monde de son interlocuteur. À l'instar d'un couple qui se forme, l'hypnopraticien doit s'intéresser aux détails qui permettent d'avoir une compréhension globale de la demande.



LES CLÉS D'UNE BONNE COMMUNICATION

Pour établir une bonne communication, il est essentiel :

- ◆ d'avoir un objectif,
- ◆ de faire preuve d'acuité sensorielle pour saisir les messages verbaux et non verbaux,
- ◆ d'établir un cadre de pertinence (voir page 45),
- ◆ de créer et maintenir une bonne relation,
- ◆ d'être attentif,
- ◆ d'être flexible,
- ◆ d'être capable de reformuler les dires du client,
- ◆ d'être synchronisé avec le client.

L'hypnopraticien doit avoir une attitude assertive. L'assertivité est une façon de s'affirmer tout en ayant une attitude respectueuse envers autrui. Il s'agit de se respecter soi-même en s'exprimant directement, sans détour, mais avec considération afin d'avoir une communication saine.

Au cours du premier entretien, les objectifs doivent être formulés. L'hypnopraticien se garde bien d'interpréter les propos du client, afin d'éviter toute projection. L'essentiel pour l'hypnopraticien est d'établir une bonne relation.

La première partie de l'entretien sert à déterminer les modalités pratiques (temps, lieu, distance, coût) et à établir la dimension affective (disponibilité, authenticité, empathie) de la relation.

Cet entretien est un dialogue en une séance entre l'hypnopraticien et le client, qui se fait sans table ni bureau afin de pouvoir observer les informations verbales et non verbales. Il est important de laisser parler ou de faire parler le client pour glaner toutes les informations nécessaires (personnalité, profil psychologique). L'hypnopraticien contrôle le temps de parole en cadrant le client sur son objectif. Il est utile de poser des questions ouvertes pour avoir plus d'informations et des questions fermées pour contrôler la durée de l'entretien. Pour un hypnopraticien chevronné, l'entretien dépasse rarement 20 minutes, sur une séance qui dure en moyenne 1 heure.

Vous voulez devenir hypnopraticien ? Voici LE guide pour vous accompagner depuis la découverte jusqu'à la pratique de l'hypnose.

Un guide progressif

Francis Petot vous révèle les fondements de l'hypnose et vous guide pas à pas dans l'utilisation de cette technique.

Un guide pratique

Qui et pourquoi hypnotiser ? Comment faire, étape par étape ? Comment s'assurer de l'efficacité de l'hypnose ? Ce livre répond à toutes vos questions.

Un guide pro

Que vous ayez suivi ou non une formation en coaching ou en santé, que vous soyez déjà professionnel ou en reconversion, Francis Petot vous accompagne pour :

- ✦ aider à soulager et résoudre les conflits et difficultés d'ordres psychique, émotionnel, somatique et comportemental,
- ✦ mais aussi les difficultés et conflits sentimentaux, relationnels, familiaux, professionnels, occasionnant stress, tristesse, angoisse/anxiété, colère/haine, peur, dépression nerveuse, phobies, addictions, poids, douleurs, troubles du sommeil, troubles de la sexualité, traumatismes psychiques, etc.

... Et des outils de formation uniques !

- ✦ 21 scripts de séance pour plonger votre client en état d'hypnose ;
- ✦ 25 exercices pour vous entraîner ;
- ✦ 6 audios pour vous montrer comment utiliser votre voix et mener votre séance.

Francis Petot est hypnopraticien, praticien en PNL, en Neurothérapie, en mBraining, et bien d'autres... Il est enseignant certifié NGH (www.ngh.net) en hypnose, INLPTA en PNL, et en mBraining. Il est président de l'école de psychothérapie Psynfinity en France (www.psynfinity.com) et Psynfinity formation au Luxembourg (www.psynfinity-formation.com). Il est directeur du centre de psychothérapie et de gestion de la douleur et des troubles du sommeil.

ISBN : 978-2-8073-4740-3



9 782807 347403

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com