

Cours d'hypnose #1 : une induction hypnotique

Par Clément Smolinski

Induction par création d'un mouvement idéomoteur.

Une induction sert simplement à induire l'état hypnotique, c'est à dire que cet accompagnement vise à accompagner quelqu'un en état d'hypnose puis à le ramener. Il n'y a ici aucun objectif thérapeutique ou même de divertissement. Vous pourrez vous inspirer de ce scripte mais n'hésitez pas à l'adapter à votre style.

Quand vous ferez vos expériences ne le gardez pas sous les yeux, pratiquer sans feuille. Vous devez être tout attentif-ve à la personne que vous accompagnez, donc apprenez bien le déroulement de l'induction puis mettez votre feuille de côté.

1^{ERE} ETAPE : Accord et engagement

Vous commencerez donc par demander à la personne s'il elle d'accord/prête pour faire l'expérience d'hypnose.

« Est-ce que tu es prêt-e à vivre une expérience d'hypnose ? »

Quand elle a validé cette envie, vous lui demanderez ensuite de collaborer avec vous.

« Alors pour ça, je vais te demander de faire un certains nombre de choses très simple, comme par exemple fixer un point ou imaginer des choses, et si ce que je te propose est ok pour toi, alors j'aimerais que tu les fasses à fond, du mieux que tu peux. Je n'ai aucun pouvoir magique, cette expérience on va la construire ensemble alors j'ai besoin de savoir que tu es prêt-e à me suivre. Ok ? »

Une fois que la personne a validé ce « contrat de collaboration » vous allez lui donner les premières instructions pour mettre en place l'expérience et vérifier qu'elle répond bien à vos instructions.

« Très bien, alors tu vas te tenir bien droit-e et placer tes mains dans cette position (vous lui montrez) devant ton visage, face à face, à une trentaine de centimètres l'une de l'autre ».

- Pause pour vérifier que c'est fait.

« Très bien, et j'aimerais que tu choisisses un point sur une de tes mains, un doigt par exemple, et que tu poses ton regard dessus et que tu gardes ton regard focalisé sur ce point jusqu'à ce que, tout à l'heure, les yeux se ferment ».

- Pause pour laisser le temps à la personne de fixer un doigt.

« Les yeux focalisés sur ce doigt. Alors tu regardes fixement ce point et je voudrais également que tu prêtes attention à toutes les petites choses qu'il y a à ressentir dans tes mains (petite pause 3sec), la température de l'air sur la peau (petite pause 3sec), tous les micromouvements, petits tressaillements, tremblements, jusqu'aux plus infimes, (petite pause 3sec), et toutes les autres sensations que tu peux percevoir (petite pause 3sec). Très bien.

2E ETAPE : Imagination et suggestions de rapprochement des mains.

« Alors maintenant, je vais te demander d'imaginer que tes mains sont comme reliées l'une à l'autre (petite pause 3sec). Qu'il y a comme un lien invisible entre la main droite et la main gauche (petite pause 3sec), simplement imaginer ça (petite pause 2sec) comme si la main droite pouvait ressentir la main gauche et que la main gauche pouvait également ressentir la proximité de la main droite (petite pause 3 ou 4 sec). Et tu peux peut-être même bouger très légèrement les mains et ressentir ce lien qui retient les mains... comme une densité entre les mains »

(petite pause 2sec). Ici vous pouvez demander à la personne si elle ressent ce lien. Vous pouvez continuer (au petit 2) sans demander mais je pense qu'il est préférable de le faire, parce que si la personne ne ressent rien et que vous ne prenez pas le temps de considérer ça alors vous risquez de la « perdre », elle pourrait être en train de se dire intérieurement qu'elle ne sent rien et elle ne va plus vous suivre. Certaines personnes le ressentiront facilement, d'autres pas. Si la personne valide qu'elle ressent le lien alors enchaînez en reprenant au petit 2, sinon passez par l'étape 1.

1 – (en cas de réponse négative)

« Ok, tu n'arrives pas à ressentir ce lien et en même temps ce n'est pas évident, alors je te demande de simplement l'imaginer, faire comme s'il était là entre les mains. Ok ? »

(attendez une validation de la personne et continuez au petit 2)

2 – (en cas de réponse positive ou de suite au 1)

« Alors maintenant tu vas simplement laisser ce lien devenir comme magnétique, se renforcer se resserrer pour laisser les mains se rapprocher l'une de l'autre. Les mains sont comme attirées l'une par l'autre, elles commencent à se rapprocher. La main droite est alors progressivement attirée par la main gauche et la main gauche attirée par la main droite. Et laisse simplement cette idée se développer et les mains sont attirées l'une par l'autre. Elles se rapprochent à leur rythme. »

Pensez à marquer des pauses entre toutes ses suggestions. Tant que les mains n'ont pas bougées, dites que les mains sont attirées l'une par l'autre et parlez du rapprochement au futur (pas de conditionnel !). Et quand un premier mouvement apparaît (même infime), alors parlez du rapprochement des mains au présent.

3E ETAPE : Associer le rapprochement des mains à l'entrée en transe et suggérez l'état hypnotique.

« Et à mesure que les mains se rapprochent alors tu glisses dans cette expérience d'hypnose. Laisse glisser à mesure que les mains se rapprochent (petite pause 3sec). Et je ne sais pas si tu ressens une attraction entre les mains ou si les mains se rapprochent de manière mécanique mais quand les mains vont se toucher dans quelques secondes, alors tu vas laisser les paupières se fermer pour être complètement dans cet état d'hypnose (petite pause 1sec), complètement et le plus possible plongé dans cette expérience. »

(pause 5/7sec)

Si les mains sont encore loin de se toucher alors répétez simplement quelques suggestions de rapprochement des mains et d'entrer en transe en marquant des pauses entre chaque suggestions. Puis au moment où les mains se touchent :

« Très bien, les paupières fermées, profondément dans cette expérience ».

(pause 3sec).

4E ETAPE : Explorer l'état hypnotique et sortie de transe.

« Alors prend le temps de découvrir cet état hypnotique (pause 3/5sec). Peut-être que tu vas finalement découvrir quelque chose que tu connais déjà très bien, (pause 1sec) ou peut-être que tu découvres une expérience tout à fait nouvelle (pause 3sec). Peut-être que pour toi cette expérience est intense et facilement observable (pause 2sec) ou peut-être légère, subtile ou même difficilement mesurable (pause 2sec). Peu importe, enregistre simplement ce qu'il y a à enregistrer. Prends ce temps (pause 2sec). »

Vous pouvez faire durer cette partie autant que vous le voulez. C'est généralement un moment agréable. Si c'est bien le cas laissez la personne en profiter.

« Puis quand tu seras prêt-e, prends une bonne inspiration, commence à bouger les doigts, les mains puis les bras, si tu le souhaites. Tu peux t'étirer, puis quand ce sera le bon moment, ouvres les yeux bien réveillé, disponible et en pleine forme. »

Prenez ensuite un temps pour demander à la personne comment elle se sent. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un peu de temps pour bien se réorienter. Et donnez lui la possibilité de s'exprimer sur son expérience. Enfin remerciez la.