

***Samy Boudeliou***

***UN JOUR, UNE HYPNOSE***

***Petit Manuel de l'Hypnotiseur tout  
terrain***

( version d'évaluation)

## ***Une jeune fille anonyme, Julie, Bianca***

*30 juin 2014,  
Bordeaux, Place de l'Hôtel de Ville*

C'est le premier jour de mon défi ! En ce jour « historique », j'ai décidé d'hypnotiser chaque jour une personne différente et de tenir un journal de bord de toutes mes expériences en relatant fidèlement mes succès et mes « échecs ». Aujourd'hui, donc j'ai fait la connaissance de Lorenzo (un Hypnotiseur de rue débutant, mais plein d'idées !) avec qui nous discutons d'un projet d'association autour de notre passion commune, comme vous l'aurez compris... l'Hypnose !

Nous nous trouvons près de la Cathédrale à Bordeaux. Comme il fait très beau en ce dernier jour du mois de juin, je lui propose une session d'Hypnose impromptue qu'il accepte avec un peu d'inquiétude. Il

s'agit de sa première sortie, aussi me propose-t-il de simplement m'observer. Avec mon nouvel ami à mes côtés, je sors mon panneau « **HYPNOSE GRATUITE** » qui attire des regards curieux.

Un groupe de trois adolescents – constitué de deux jeunes filles et d'un garçon – nous fait signe de nous approcher...

## **Comment se présenter ?**

La phase de présentation est la plus importante de l'interaction. Les gens se fient souvent à leur première impression et comme on le sait « on n'a jamais deux fois l'occasion de faire une première bonne impression ».

### **L'approche indirecte :**

Certains, comme mon compère John Lay, choisissent une approche indirecte : ils demandent leur chemin puis interrogent les passants sur ce qu'ils pensent de l'Hypnose avant de leur proposer l'expérience. Cette approche me semble intéressante, mais elle souffre d'un point faible. Non seulement elle est longue (et fait perdre un temps précieux en cas de refus), mais elle favorise l'idée chez le passant d'avoir été dupé (car le motif

avancé n'est pas le motif réel de la personne qui l'a abordé).

### **L'approche directe :**

Personnellement, je privilégie l'approche directe. Avec un sourire engageant, je m'approche sans mouvement brusque et m'excuse d'avoir interrompu quelque chose avant de me présenter et d'expliquer la raison de ma venue. Pour éviter de perdre du temps, je me présente de la manière la plus simple du monde :

\_ « Bonjour ! Excusez-moi de vous interrompre, je m'appelle Samy, je suis Hypnotiseur tout-terrain (de rue, de quais, de jardin ou de bureau si vous préférez) et je me demandais si ça vous intéresserait de vivre une expérience sympa ».

Cette approche, un peu choc, me permet de juger immédiatement de plusieurs choses :

- \_ Qui a peur ?
- \_ Qui est intrigué ?
- \_ Qui est le meneur du groupe ?

### **Une jeune fille**

Dans ce cas-là, la meneuse est une jeune fille. Elle occupe une place centrale dans le groupe. C'est justement celle qui veut essayer et qui prétendument désire « arrêter de fumer ». Je lui explique que je ne pratique pas la thérapie dans la rue et que la cigarette demande un

certain protocole ; c'est pourquoi l'on doit vérifier sa propre écologie avant de retirer la cigarette de sa vie. Elle me regarde en souriant avant de jeter un mégot suspect et ses amis me sourient comme à un naïf :

\_ Ce n'est pas de cigarettes qu'on parle !

Je l'encourage (si son désir de se libérer est réel) à consulter un(e) hypnothérapeute compétent et je lui conseille même un thérapeute dont j'ai entendu le plus grand bien et qui officie dans le quartier.

\_ C'est quoi l'Hypnose ? me demande l'un des trois ados.

Cette question tombe à point nommé : c'est l'heure d'introduire l'expérience que je propose et de donner un cadre précis à celle-ci.

## **Comment réussir le Pré-Talk ? (première partie)**

**Présentation** : Avant d'hypnotiser qui que ce soit, un discours introducteur est nécessaire. Dans leur désir de passer directement à l'action, les débutants négligent souvent cet aspect de l'Hypnose et ne comprennent pas la raison de leurs échecs. Or, plus on avance dans la compréhension de l'Hypnose, plus on se rend compte de l'importance cruciale de ce discours. À vrai dire, j'en suis arrivé au point où je considère celui-ci comme une

préinduction, voire même une véritable induction pour certains sujets (comme on le verra par la suite).

Pour moi, la recette d'un bon discours introducteur, c'est de l'humour et un peu de mystère. De l'humour pour détendre, du mystère pour attiser la curiosité et donner l'envie d'essayer...

Son objectif est de dissiper les peurs du Volontaire (1), réduire ses attentes excessives (2) tout en lui faisant comprendre son intérêt à tenter l'expérience (3).

### **1/Réduire les peurs :**

Les « non-initiés » ne connaissent souvent l'Hypnose qu'à travers l'image tronquée que leur en offrent les médias. Ce côté spectaculaire rebute beaucoup de sujets qui ont de nombreuses peurs (plus ou moins conscientes).

Les peurs les plus courantes sont les suivantes :

\_ Peur de dormir et de perdre la conscience de ce qui leur arrive

\_ Peur de rester « bloqué » et de devenir un zombi assujetti à l'Hypnotiseur

\_ Peur de révéler ses secrets

\_ Peur de perdre le contrôle de leurs actions et de faire des choses ridicules

Certaines peurs sont moins fréquentes et sont liées à des croyances religieuses ou ésotériques :

\_ Peur que l'Hypnose crée un vide dans la conscience permettant la « possession » de l'hypnotisé par une entité étrange (Démon, Esprit ou autre).

**N. B :** Si vous tombez sur ce genre de personne, je vous déconseille formellement de tenter l'Hypnose avec eux. Ce serait une perte de temps, car il est difficile d'effacer une peur basée sur des croyances aussi irrationnelles !

Après mon Pré-Talk, la jeune fille est disposée à essayer, je lui propose donc un premier test de suggestibilité :

*À quoi servent les Tests de suggestibilité ?*

Les tests de suggestibilité ont trois fonctions principales pour un Hypnotiseur :

- \_ Déterminer la suggestibilité d'un Volontaire.
- \_ Entraîner celui-ci à se concentrer pour le conduire dans l'état hypnotique.
- \_ Asseoir son autorité en se présentant comme un spécialiste disposant d'outils précis.

Personnellement, mon test de prédilection pour débiter est celui des « mains lourdes et légères » (qui existe en diverses variantes que j'évoquerai par la suite). Il consiste à imaginer que, dans une main, se trouve un objet très lourd tandis que, dans l'autre, se trouve quelque chose qui fait se lever le bras.

## *Main lourde et main légère*

### **Présentation de la technique :**

La réalisation du test des « Mains lourdes et légères » est très simple.

1/Je commence par demander au Volontaire de s'installer confortablement (debout ou assis) et de placer ses deux mains devant lui (comme pour une manucure si c'est une femme et les bras tendus s'il s'agit d'un homme à l'allure sportive). Ensuite, je lui fais choisir une de ses mains et lui demande de tourner celle-ci, paume vers le ciel.

2/L'autre doit rester en l'air, mais la paume doit être tournée vers le sol.

3/Ensuite, je l'encourage à imaginer que se trouve un objet pesant dans cette main qui devient lourde, de plus en plus lourde.

4/Quand je vois le bras s'abaisser, j'en profite pour mimer d'accrocher une ficelle à l'autre bras (celui qui reste paume tournée vers le sol), tout en suggérant qu'au bout de cette ficelle se trouve quelque chose qui fait se lever le bras...

**Intérêt :** Voir plus haut (les tests de suggestibilité). Il est à noter aussi qu'un « test de



suggestibilité » peut déboucher sur un phénomène hypnotique chez les personnes les plus suggestibles.

**Script** : (page suivante)

\_ « Puisque vous le voulez bien, nous allons jouer maintenant à un petit jeu d'imagination. Je vais vous demander de placer vos bras tendus devant vous. Si vous sentez que vous allez rapidement fatiguer, vous pouvez les plier et les placer comme pour une manucure... non, non ! Ne vous attendez pas à ce que je m'occupe de vos ongles quand même !

Bien... maintenant, je vais vous demander de retourner une main paume vers le ciel tandis que l'autre reste tournée vers le sol... *(Je mime en même temps ce que j'attends des Volontaires pour plus de clarté.)*

Maintenant... concentrez vous et imaginez que je place *(je touche le creux de la main tournée vers le ciel)* quelque chose sur cette main... un objet si lourd que le bras a de plus en plus de difficultés à rester dans la même position... le bras devient de plus en plus lourd... *(Quand je le vois descendre : je ratifie et félicite pour l'encourager.)*

Oui... exactement comme ça... c'est très bien... et maintenant... sur l'autre main... *(je saisis avec délicatesse et légèreté le poignet)* j'attache une ficelle et, au bout de cette ficelle... des ballons remplis d'hélium... *(À ce moment précis, j'imprime une très subtile impulsion vers le haut en glissant.)*

Et vous savez que la propriété de l'Hélium est d'être plus léger que l'air... c'est pourquoi les ballons entraînent votre bras vers le haut... de plus en plus léger... le bras s'élève... emporté par les ballons... il va de plus en plus haut... de plus en plus léger... »

**Petit conseil** : la voix est très importante durant ce moment. Je veille à rendre ma voix grave et lente quand je suggère la lourdeur et, au contraire, rapide et plus aiguë quand je suggère la légèreté. La différence est flagrante et le taux de réussite s'en trouve décuplé.

**Remarque** : Observez avec attention vos Volontaires. N'hésitez pas à leur proposer de fermer les yeux si le besoin s'en fait sentir. Ainsi, s'ils montrent des signes de lassitude, n'hésitez pas à écourter l'expérience. Un autre jeu d'imagination fonctionnera peut-être mieux.

**Remarque 2** : En cas de succès, n'hésitez pas à le faire remarquer à vos sujets. Conduisez-les à comparer leurs positions de départ et d'arrivée. Une des mains descendra sans doute à cause de la gravité, mais si l'autre est restée au même point c'est que vous avez au moins un début de **cataplexie**<sup>1</sup>.

**Conclusion** : Ce test joue en votre faveur pour de simples raisons physiologiques (en ce qui concerne la main lourde) et permet au Volontaire de se concentrer sur

---

<sup>1</sup> Phénomène hypnotique durant lequel, le Volontaire est capable de maintenir une position (même inconfortable) sans en éprouver de fatigue ni d'inconfort. Lorsque l'on déplace le bras d'une personne par exemple, ce dernier reste dans la position où on l'a laissé (cela peut durer très longtemps).

ses sensations tout en découvrant les phénomènes **idéomoteurs**.

De plus, en permettant à votre Volontaire d'imaginer ce qui lui plaît, vous l'autorisez à prendre le contrôle de son expérience en utilisant les métaphores qui lui parlent le plus. Ne lui mettez pas la pression cependant si aucune métaphore ne lui vient. Quand le sujet est en panne d'inspiration, je lui suggère qu'une « force inconnue » est cause du phénomène...

Durant cette séance, je vois que la jeune fille est tout à fait réceptive : son bras s'alourdit et descend rapidement tandis que l'autre se trouve rapidement au-dessus de son visage. Malheureusement, ses amis la distraient et tentent de cadrer l'expérience à ma place<sup>2</sup>. C'est ainsi que le garçon qui était resté silencieux jusque-là, en voyant que l'Hypnose est en train de fonctionner, s'exclame :

\_ « Il va faire ce qu'il veut de toi ! Un jour, j'ai vu un Hypnotiseur faire faire la poule à une fille... tu vas voir ! »

Cela coupe la jeune fille dans son élan ! Du coup, je suis obligé de recadrer quitte à me répéter :

\_ Ce n'est pas possible de faire faire des choses qui vont à l'encontre des valeurs d'une personne... L'Hypnose de scène donne l'illusion d'un contrôle total de

---

<sup>2</sup> Cadrer : donner du sens, définir. Autrement dit, déterminer la perception que l'on doit avoir d'un fait ou d'une expérience.

l'Hypnotiseur qui manipulerait ces hypnotisés comme des marionnettes. Or, l'Hypnose, bien qu'elle puisse donner cette illusion, n'est pas une prise de pouvoir d'une personne sur une autre personne. C'est un jeu de coopération fondé sur la confiance dont l'Hypnotiseur se trouve TEMPORAIREMENT investi.

\_ Mais, j'ai vu un spectacle d'Hypnose et l'Hypnotiseur avait un contrôle total sur ses sujets : ils ont rampé, chanté, dansé, imité des animaux, etc.

\_ Oui ! C'est ce que vous avez vu, mais tout ceci n'est pas ce qu'il paraît. De même que durant un spectacle de magie, vous pouvez voir une personne léviter sans que celle-ci remette en question les lois fondamentales de la Nature, avec l'Hypnose, ce que vous pouvez voir n'est qu'apparences, vous assistez à l'illusion du contrôle absolu...

\_ Et les meufs qui se déshabillent ou font n'importe quoi ?

\_ Ouais ! j'en ai vu qui se chauffaient grave... avec des chaises ! ! !...C'était trop bizarre !

\_ Je comprends votre point de vue, mais il faut que vous sachiez une chose. Les personnes qui montent sur scène sont souvent volontaires et cela ne les dérange pas de se donner en spectacle : elles sont venues pour être au centre de l'attention. Tant que l'Hypnotiseur ne contrevient pas à leur sens moral, elles suivront ses suggestions et tout ira pour le mieux. En revanche, si

l'Hypnotiseur essaie d'en tirer profit aux dépens de la personne hypnotisée, ou d'aller à l'encontre de ses valeurs, l'expérience risque de tourner court. Pour l'instant, si tes mains se lèvent c'est qu'une partie de toi le veut bien... n'est-ce pas ?

Puisque la jeune fille acquiesce, je la rassure en renouvelant notre contrat :

\_ Mon approche est basée sur le respect et je ne ferai rien pour te ridiculiser, je te le promets...

Étant donné que la jeune fille est d'accord, je poursuis avec « le test des mains magnétiques » que je décrirai tout à l'heure. Ce test est concluant, mais la jeune fille a été déstabilisée un instant et souhaite interrompre l'expérience. En fait, ce qui l'a perturbée, c'est d'avoir l'impression de retrouver un peu l'effet de son bon vieux pétard et cette sensation l'a surprise. Je lui explique que l'Hypnose est un état qui évoque pour certaines personnes d'autres « états modifiés de conscience ». J'achève en leur dévoilant le fond de ma pensée :

\_ « L'Hypnose est la drogue du futur. Elle conduit plus loin que le plus fort des hallucinogènes, l'Hypnose détend mieux qu'un pétard et pour finir c'est une ivresse qui contient toutes les ivresses ! À long terme, son succès est assuré, car elle n'a pas d'effet indésirable et ses effets peuvent s'estomper instantanément ! »

Après m'avoir écouté avec les yeux brillants, Lorenzo semble prêt à m'applaudir, et sur ces mots (que

j'espère prophétiques) nous quittons le groupe. Je porte encore ma pancarte au-dessus de ma tête.

*Fin de l'extrait*

Cet extrait t'a plu ? **Clique ci-dessous** et deviens toi aussi **Hypnotiseur tout terrain pour moins de 10 euros** !

[http://www.amazon.fr/gp/product/B00OJR1E00?\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.fr/gp/product/B00OJR1E00?*Version*=1&*entries*=0)