

UN JOUR, UNE HYPNOSE

Petit Manuel
de l'Hypnotiseur
tout terrain
Partie II

Du même auteur

DÉJÀ PARU

Bon Aryen, une journée dans la vie d'un raciste sympa

L'homme qui faisait rire les géraniums

*Un jour, une hypnose, petit manuel de l'hypnotiseur tout terrain,
tome I*

PROCHAINEMENT

*Un jour, une hypnose, petit manuel de l'hypnotiseur tout terrain,
tome III*

UN JOUR, UNE HYPNOSE

Petit Manuel
de l'Hypnotiseur
tout terrain
Partie II

Samy Boudeliou

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

© Février 2016, Samy Boudeliou. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

Table des matières

<i>Avant Propos</i>	11
<i>Une Nouveauté</i> :.....	11
<i>Dans La Continuité De La Première Partie</i> :.....	12
<i>UNE BRÈVE HISTOIRE DE L'HYPNOSE</i>	13
<i>La Préhistoire Et Les Protopsychothérapies</i> :	13
<i>Sumer</i> :.....	13
<i>L'Égypte Pharaonique</i> :.....	13
<i>L'antiquité Gréco-romaine</i>	14
<i>Apogée De La Civilisation Arabe,</i>	16
<i>Du VIIe Au XVIe Siècle</i> :.....	16
<i>La Renaissance (XVIe Siècle)</i>	17
<i>Le XVIIe Siècle</i> :.....	19
<i>Marius, Dolorès, Quentin, Constance, Linda</i>	21
<i>16 Juillet 2014</i>	21
<i>Bordeaux, Quai Louis XVIII</i>	21
<i>Premier Pas Dans L'hypnose Conversationnelle</i> :	24
<i>Comment Créer Un Contexte Hypnotique ?</i>	24
<i>Premier Pas Dans L'hypnose Conversationnelle</i>	27
<i>Comment Utiliser Les Thèmes Hypnotiques Pour Changer Le Discours Préhypnotique En Induction ?</i>	27
<i>Induction De La Main Fuyante</i> :.....	36

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

<i>Premiers Pas Dans L'hypnose Conversationnelle :</i>	42
<i>Comment Utiliser Des Phénomènes Hypnotiques Du Quotidien Pour Transformer Le Discours Préhypnotique En Induction ?</i>	42
<i>L'induction Du Doigt D'E.T.....</i>	45
<i>Pourquoi L'élément De Surprise Peut-il Parfois Se Retourner Contre L'hypnotiseur ?.....</i>	50
<i>Comment Approfondir L'état Hypnotique Par Le Toucher ?</i>	51
<i>Comment Distinguer Un Phénomène Conscient D'un Phénomène Inconscient ?.....</i>	60
<i>Analyse Des Techniques Utilisées :</i>	66
<i>Le Recadrage</i>	66
<i>La Confusion.....</i>	67
<i>Premiers Pas Dans L'hypnose Conversationnelle :</i>	69
<i>Le Marquage Analogique.....</i>	69
<i>Qu'est-ce Qu'une Suggestion Ouverte ?.....</i>	73
<i>Signalisation De L'inconscient :.....</i>	77
<i>Comment Utiliser La Signalisation De L'inconscient Pour Redonner Le Pouvoir Aux Participants ?.....</i>	78
<i>Comment Procéder Pour Rendre Une Partie De Leur Pouvoir À Vos Volontaires Tout En Réalisant Un Phénomène ?</i>	78

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

<i>Polpot Et Pauline</i>	81
<i>17 Juillet 2014</i>	81
<i>Bordeaux, Sur L'herbe Au Niveau Des Quais Des Sports</i>	81
<i>Comment Utiliser Les Présuppositions Pour Faciliter L'induction D'un État Hypnotique ?</i>	86
<i>Comment Utiliser Les Métaphores De Nos Partenaires Pour Renforcer L'effet De Nos Suggestions ?</i>	92
<i>Quels Sont Les Mécanismes Psychologiques De L'hypnose ?</i>	98
<i>Samy Pnotease</i>	105
<i>18 Juillet 2014,</i>	105
<i>Bordeaux, Mon Domicile</i>	105
<i>Le Pendule De Chevreul</i>	107
<i>Comment Utiliser Un Pendule Pour Instaurer Un Dialogue Avec Son Inconscient ?</i>	110
<i>Pierre Et Albert</i>	115
<i>19 Juillet 2014</i>	115
<i>Bordeaux. Place De L'hôtel De Ville</i>	115
<i>Premiers Pas Dans L'hypnose Conversationnelle : ...</i>	119
<i>Comment Utiliser Les Mots Hypnotiques Pour Favoriser L'apparition De L'hypnose ?</i>	119
<i>Le Test De Réceptivité Du Citron</i>	127
<i>Le Test De Réceptivité Des Sacs De Ciment</i>	130

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

<i>Induction Par Poignet De Main Interrompue</i>	133
<i>(variante D'Igor Ledochovski)</i>	133
<i>Comment Hypnotiser Un Fan De Jeux Vidéo ?</i>	135
<i>Comment Provoquer Un Rêve Artificiel Au Moyen De L'hypnose ?</i>	139
<i>Léa</i>	143
<i>20 Juillet 2014</i>	143
<i>Bordeaux, Place Saint-Projet</i>	143
.....	143
<i>Le Test De Réceptivité De La Balle Gluante</i>	147
<i>Pourquoi Une Induction Minimaliste</i>	150
<i>Peut-elle Se Révéler Plus Efficace</i>	150
<i>Qu'une Rupture De Séquence » ?</i>	150
<i>Myriam Et Marion</i>	157
<i>21 Juillet 2014 :</i>	157
<i>Bordeaux, Au Niveau Des Quais Des Sports.</i>	157
<i>Comment Ancrer En Soi-même</i>	159
<i>Une Attitude Positive ?</i>	159
<i>Premiers Pas Dans L'hypnose Conversationnelle</i>	162
<i>Comment Utiliser Des Thèmes Hypnotiques Pour Transformer Le Discours Préhypnotique En Induction ? (suite)</i>	162

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

<i>Comment S'assurer Du Succès De Vos Inductions ?</i> ...	166
<i>Comment Réaliser Une Induction Ricochet Ou Par</i> <i>« homme De Paille » ?</i>	171
<i>Quand L'hypnose Conversationnelle Rencontre L'hypnose</i> <i>Classique :</i>	174
<i>Inès</i>	181
<i>22 Juillet 2014</i>	181
<i>Bordeaux, Mon Domicile</i>	181
<i>À Quoi Sert La Détermination D'objectif ?</i>	184
<i>Induction Du Crâne Translucide :</i>	191
<i>Steve, Zoé, Émilie, Tanguy Et Justine</i>	203
<i>23 Juillet 2014</i>	203
<i>Bordeaux,</i>	203
<i>Quai Louis XVIII, En Face De La Place Des Quinconces</i>	203
<i>Pourquoi Est-ce Important D'obtenir Le Plus</i> <i>D'informations Possible Sur Vos Volontaires ?</i>	204
<i>Comment Réaliser Une Réinduction</i>	213
<i>Par Diversion ?</i>	213
<i>Induction Alexandria-Alexandra</i>	218
<i>Comment Construire Une Hallucination Visuelle ?</i>	225

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

<i>Induction Push And Pull</i>	243
<i>Remerciements</i>	265
<i>Glossaire Des Termes Utilisés</i>	266
<i>Index Des Techniques Utilisées</i>	269
<i>Discours Introduteur (pré-talk)</i>	269
<i>Tests De Réceptivité</i>	269
<i>Inductions</i>	270
<i>Approfondissement</i>	271
<i>Renforcement Des Suggestions</i>	271
<i>Communiquer Avec L'inconscient</i>	271
<i>Bibliographie :</i>	272

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

Marius, Dolorès, Quentin, Constance, Linda

16 juillet 2014

Bordeaux, quai Louis XVIII

Tout commence à 17 h 30 quand je quitte mon domicile. Aujourd'hui, mon défi est d'hypnotiser des hommes. On m'a fait observer que c'est moins facile que pour la gent féminine. Certes, j'ai cru remarquer que les hommes éprouvent des difficultés à se laisser aller. Surtout dans un cadre tel que celui de la rue. Sur internet, dans les vidéos qui circulent, on remarque ainsi une surreprésentation des femmes.

De même, mes amis professionnels de l'accompagnement ont observé que leurs cabinets étaient beaucoup plus fréquentés par le beau sexe.

Cela s'explique, à mon humble avis, par des rapports de rivalité qui empêchent les mâles de se livrer à l'influence d'un autre. Peut-être que le poids du titre de « sexe fort » est parfois bien trop lourd à porter ?

En effet, une amie hypnotiseuse que j'ai observée

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

durant son travail ne rencontre pas le même genre de résistance. S'agit-il seulement d'une croyance ? Comme toutes les autres, je cherche à la questionner aujourd'hui. Je fais donc de mon mieux pour vider mon esprit de tout a priori afin de me conditionner pour le succès.

Oubliant ce que j'estime être une facilité, je délaisse donc deux jeunes filles qui fixent le fleuve, perdues dans leur *transe quotidienne*. Plus loin, je remarque deux hommes d'une vingtaine d'années. Ils prennent le soleil (ou l'inverse). Leur peau brille, ils suent beaucoup. Je me présente exactement de la même manière que d'habitude. Il s'agit de César et Marius. Seul ce dernier accepte de tenter l'expérience.

Marius

Comme à mon habitude, je débute par une démystification de l'hypnose. Pour dissiper les inquiétudes des Participants potentiels, je commence par expliquer ce que celle-ci n'est pas :

— Tu sais Marius, beaucoup de mythes entourent l'hypnose. Il faut que tu saches avant toute chose que l'hypnose n'est pas une prise de pouvoir d'une personne sur une autre. On ne peut pas hypnotiser quelqu'un contre son gré. Si c'était possible, les hypnotiseurs seraient les maîtres du monde ! Pour tout te dire, j'aurais profité d'un entretien seul à seul avec mon banquier pour qu'il ajoute une flopée de zéros sur mon compte, mais cela n'a pas fonctionné... hélas !

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

— Non ? Tu as vraiment essayé d'hypnotiser ton banquier ?

— À vrai dire, c'est lui qui a essayé de m'hypnotiser afin de me suggérer divers emprunts et autres placements... Mais c'est une autre histoire... Sinon, pour revenir à nos moutons, le mythe le plus tenace qui entoure l'hypnose vient de son nom tiré du dieu grec du sommeil *Hypnos*, mais il faut que tu saches que l'on ne dort pas en hypnose. Il s'agit plutôt d'un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Vous savez qu'il existe une phase paradoxale durant le sommeil : le rêve où l'activité cérébrale devient similaire à celle de l'éveil. De même, l'hypnose peut être considérée comme une forme d'éveil paradoxal. Ainsi, on peut dire que l'hypnose est à la veille, ce que le rêve est au sommeil : un état paradoxal, tu vois ce que je veux dire ?

— Euh... ouais... mais les gens qui s'effondrent alors ?

— Ceux qui s'effondrent ne le font que parce que cela correspond au comportement qu'ils s'imaginent être celui d'un hypnotisé...

— Ils font semblant alors ?

— Non... C'est un peu plus compliqué ! Ce qu'ils s'attendent à vivre devient leur réalité. Quand ils ont vu des gens tomber encore et encore, cette image s'est ancrée en eux et s'est associée à l'hypnose... du coup, quand on leur dit « dors » leurs jambes se dérobent littéralement sous eux...

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

- C'est de la suggestion, alors ?
- Exactement ! Avec un petit quelque chose en plus...
- Quoi ?
- Si tu veux bien essayer, tu le sauras, car il y a des limites au pouvoir des mots. Pour découvrir ce qu'est vraiment l'hypnose, le seul moyen est de l'expérimenter sur toi-même...

Premier pas dans l'hypnose conversationnelle :

comment créer un contexte hypnotique ?

Présentation : une fois démystifiée, on remarquera qu'une induction n'est pas grand-chose en soi. La raison en est la suivante : ce que la plupart des hypnotiseurs entendent par là n'est qu'une infime partie du processus inductif. Le plus important se trouve en amont.

En réalité, l'induction commence au moment où les deux syllabes qui composent le mot « hypnose » sont prononcées. En effet, qu'on y prête attention ou pas, lorsque ce mot est lâché, il donne lieu à tout un réseau d'associations dans l'esprit du Volontaire. Ces associations d'idées donnent naissance à de nombreuses réactions et les deux plus communes sont :

- 1 — la peur
- 2 — La curiosité

La plus courante des réactions est un subtil mélange des deux émotions qui en se combinant crée dans les deux cas une certaine excitation. Il incombe donc à l'hypnotiseur de calibrer le dosage respectif des deux attitudes afin d'adapter son discours aux Participants potentiels.

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

Dans le premier tome de cet ouvrage, nous avons vu comment surmonter les inquiétudes des Volontaires. C'est la raison pour laquelle, je vais m'attacher dans ce volume à vous donner quelques clefs qui vous permettront d'attiser la curiosité des plus curieux afin de leur faire vivre l'expérience la plus positive possible.

Nous décomposerons le processus hypnotique en 4 phases :

- 1— Absorber l'attention
- 2— Créer de l'attente
- 3— Susciter une réaction automatique (inconsciente)
- 4— Utiliser cette réaction ¹

¹ Voir Un jour, une hypnose, tome 1, « principe d'utilisation », page 118

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

— Ce qu'il y a d'intéressant avec l'hypnose, c'est qu'il s'agit d'un état naturel...

— Ouais... ça, je n'y crois pas trop...

— OK ! Tu as raison, je ne te demande pas de me croire sur parole, mais simplement de vérifier si ce que je te décris correspond bien à ton vécu... ça te semble honnête

— Oui...

— OK ! Je n'ai pas pu m'empêcher de remarquer ton physique athlétique, tu fais du sport ?

— Je surfe...

— Ah ! Je me disais bien... Est-ce que tu n'as jamais fait attention à l'état dans lequel tu te trouves avant d'aller à l'eau ? Tu sais, juste quand tu te prépares à entrer... cet état de concentration intense... est-ce que ce n'est pas comme s'il n'existait à ce moment si particulier... plus rien d'autre au monde que toi et l'océan ?

— Si...

— Te souviens-tu de ce bleu qui s'étend à l'infini... du roulement des vagues qui résonne... Et bien sûr, quand tu te jettes à l'eau... cette sensation unique partout où ton corps se trouve en contact avec cet élément... Tu aimes cet équilibre... avec la planche qui te soutient tandis que tu te faufiles entre les

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

vagues et... plonge(s) maintenant... Tu sais où tu vas... C'est familier et tu es conscient qu'il faut dépasser un certain point... Et au moment où tu atteins ce point... il se passe quelque chose de spécial, n'est-ce pas ?

— Euh... ouais... enfin... Putain... j'y étais...

— Tu y étais... en transe ?

— Je ne sais pas trop, mais je me revoyais dans l'eau... en train de passer la barre, et tout... c'est dingue...

Premier pas dans l'hypnose conversationnelle

Comment utiliser les thèmes hypnotiques pour changer le discours préhypnotique en induction ?

Présentation : l'hypnose est un état qui peut être provoqué simplement par le pouvoir de l'évocation d'un souvenir dit hypnotique ou presque hypnotique.

Comment déterminer quelle est l'évocation appropriée ?

La communication entre l'opérateur hypnotique et le Participant est primordiale. Le plus facile pour déterminer quelle transe est la plus habituelle au Volontaire est encore de le lui demander.

Ici, une simple observation m'a permis de remarquer que Marius était de type sportif et que les trances qui lui seraient donc les plus familières seraient celles qui engageraient d'abord son corps.

Comment réaliser une évocation hypnotique ?

Le plus important est de bien situer le contexte. L'hypnotiseur est un guide. Comment peut-il conduire quelqu'un quelque part s'il n'y est jamais allé ? Pour entraîner quelqu'un dans une expérience, il faut l'expérimenter soi-même...

Qu'est-ce à dire concrètement ?

Quand je décris une expérience hypnotique, je me plonge entièrement dans ma description. C'est ainsi que j'invite quelqu'un à me suivre et cela me facilite les choses. De manière plus mécanique, pour susciter une expérience, on peut songer à la décrire à travers le prisme de chaque sens supposément engagé lors de celle-ci.

Exemple analysé de la séance :

— Ah ! Je me disais bien... N'as-tu jamais remarqué l'état dans lequel tu te trouves avant d'aller à l'eau ? Quand tu te prépares à entrer... cet état de concentration intense... est-ce que ce n'est pas comme s'il n'existait plus rien d'autre au monde à ce moment... que toi et l'océan ?

— Si...

— Te souviens-tu de ce bleu qui s'étend à l'infini (visuel) et du roulement des vagues qui résonne (auditif) ? Et bien sûr quand tu te jettes à l'eau... (kinesthésique) [...] il faut dépasser un certain point... et quand tu passes ce point... il se passe quelque chose de spécial, n'est-ce pas ?

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

- P ##% n... j'y étais...
- Tu y étais... en transe ?
- Je ne sais pas, mais je me revoyais aller à l'eau...

Analyse du script :

On remarquera que, malgré ma mention de l'idée d'un souvenir, j'utilise le présent (de narration) pour ma description.

Ce temps a des propriétés presque magiques. Quand on décrit une expérience passée au présent, celle-ci semble se dérouler au moment de la parole.

Je ménage des pauses afin que son esprit ait le loisir de méditer sur chacun des mots que je mets en relief.

Chaque pause est placée sur un passage stratégique : « avant d'aller à l'eau », « *quand tu te prépares à entrer* ».

Quant à la communication, elle s'effectue sur deux plans : à quoi se réfère « *quand tu te prépares à entrer* » ?

Le contexte de la phrase semble évoquer la mer, mais, au niveau global, cette expression évoque plutôt l'entrée dans un état (d'hypnose).

Plus loin, je parle de « *dépasser un certain point* ». Cela me permet de m'adresser à la fois à son « conscient » qui lie l'idée de passer un certain point à « la barre » et à son inconscient qui utilise ce symbole pour se représenter le

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

passage dans l'état hypnotique.

De la même manière, quand je le questionne, c'est sur deux plans :

— *Il se passe quelque chose de spécial, n'est-ce pas ?*

Je l'encourage ainsi à s'interroger sur ses ressentis. Je lui parle d'une expérience (dépasser la barre en mer pour pouvoir surfer les vagues), mais ma question formulée au présent peut être comprise à deux niveaux :

1— Quand je dépasse la barre, il se passe quelque chose de spécial.

2— Il se passe quelque chose de spécial en ce moment même et il cherche à me le faire remarquer.

Conclusion : le discours préhypnotique peut se transformer en véritable induction grâce à certaines techniques comme l'évocation de thèmes hypnotiques. Tout au long de mon récit, selon mes rencontres, nous en verrons d'autres tels que :

- le cinéma
- les jeux vidéo
- l'autoroute
- la méditation
- le jogging
- le théâtre (jeu d'acteur)

(version d'évaluation). Toute reproduction interdite sans autorisation.

Cet extrait vous a plu ? Vous pouvez commander cet ouvrage sur [Amazon. fr](https://www.amazon.fr)