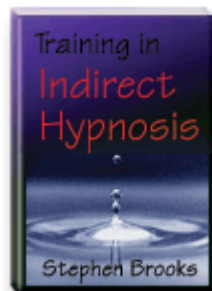


Formation à l'hypnose indirecte

Stephen Brooks



Ce livre électronique est sponsorisé par www.transe-hypnose.com. Nous offrons un forum et des vidéos gratuites pour ceux intéressés à l'hypnose. Pour de plus amples informations sur <http://www.transe-hypnose.com>, veuillez nous contacter dov@transe-hypnose.com

Copyright 1990 - [Stephen Brooks](#)

INTRODUCTION

Malgré les progrès accomplis récemment dans le champ de l'hypnose clinique, beaucoup de gens ignorent encore le vaste éventail de compétences thérapeutiques qui sous-tendent le processus d'induction hypnotique. Ce livre expose clairement les techniques innovantes, et souvent complexes, de son auteur Stephen Brooks. Un enregistrement vidéo d'une durée d'une heure accompagne ce livre. Il est conseillé de consulter le livre en regardant la vidéo. La transcription de la séance d'hypnose est entrecoupée des commentaires de l'auteur. Ces commentaires mettent en évidence un grand nombre des schémas complexes de langage hypnotique utilisés pendant la séance.

Non seulement l'auteur fait une démonstration d'induction en transe, mais il fait émerger, par l'usage d'une technique indirecte et informelle, de nombreux phénomènes hypnotiques. Ces phénomènes comprennent notamment l'élévation du bras, la catalepsie du bras, l'anesthésie, la régression en âge, la dissociation, l'hallucination, la catalepsie des yeux et la suggestion post-hypnotique.

La suggestion hypnotique est ici tellement informelle par nature que le lecteur peut, au départ, ne pas se rendre compte de tout ce qui se passe. Cependant en re-visionnant la cassette et en étudiant la transcription et les commentaires, il y trouvera de nombreuses interventions hypnotiques et des idées nouvelles.

Pour tout étudiant en hypnose, ce livre et cette vidéo constituent une occasion unique de suivre l'enregistrement d'une session d'hypnose spontanée. L'auteur travaille de manière intuitive en faisant appel aux nombreuses ressources acquises par l'expérience de la transe. L'approche tout comme le commentaire utilisent le mode de la conversation. L'auteur a tenté autant que possible d'éviter l'utilisation du jargon en préférant décrire les techniques et les compétences linguistiques dans un langage courant. Nous espérons que ce livre et cette vidéo seront une source d'inspiration pour de nombreux thérapeutes désirant développer leurs compétences dans le domaine de l'hypnose indirecte.

Par le passé, l'hypnose traditionnelle, de nature autoritaire, a été utilisée par des thérapeutes qui donnaient des ordres au patient. La nouvelle forme d'hypnose que présente ce kit de formation, où le thérapeute applique la suggestion indirecte, permet de contourner les résistances habituelles de l'esprit conscient aux ordres, résistances dont bien des patients ont fait l'expérience. Comme elle est très indirecte, cette approche de l'hypnose peut être utilisée dans le domaine des professions médicales, qui ont longtemps ignoré cette approche. Grâce au travail de Stephen Brooks, l'hypnose, d'utilisation plus courante dans des domaines tels que la médecine et la dentisterie, est maintenant largement utilisée en Grande-Bretagne dans les services sociaux par les infirmières, les thérapeutes et les psychologues.

Le sujet pour cette démonstration d'hypnose est Avril. Elle n'a aucune expérience ou connaissance des phénomènes hypnotiques et s'est portée volontaire car cela l'intéressait. Au fur et à mesure du déroulement de la séance, Stephen apprend à Avril comment faire l'expérience de la transe et de certains phénomènes hypnotiques. En même temps, il enseigne au lecteur et au spectateur l'art de l'Hypnose Indirecte.

Le but principal de Stephen Brook avec ce livre est bien sûr que les patients bénéficient des compétences accrues de leurs thérapeutes. Dans l'ensemble de son travail, Stephen Brooks insiste sur le bénéfice que le public tirera d'une meilleure formation des thérapeutes. Ce livre peut être lu et relu, et la combinaison du livre et de la vidéo constitue une ressource

exceptionnelle pour développer des compétences subtiles dans le domaine de l'hypnose indirecte.

www.indirect-hypnosis.com

www.stephenbrooks.co.uk

admin@indirect-hypnosis.com

FORMATION EN HYPNOSE INDIRECTE

Quand je travaille avec des patients, je commence toujours à utiliser des suggestions indirectes dès que c'est possible. Le temps thérapeutique est précieux et il est inutile de se lancer dans du bavardage sauf si c'est thérapeutique.

B : Bonjour Avril

S : Bonjour.

B : Bon alors, nous nous sommes brièvement rencontrés l'autre soir et il y a une chose que je sais à ton propos, c'est que tu es curieuse de connaître l'hypnose.

En disant qu'il n'y a qu' « une chose » que je connais à son propos, je lui suggère qu'elle pourrait m'en dire plus. Je suscite encore plus son désir de connaître l'hypnose en le lui faisant remarquer.

B : ... et l'expérience de la transe et comment les gens entrent dans un état de transe confortable et comment cela se fait souvent tout seul.

En plus de suggérer que l'état de transe est confortable, et « se fait tout seul », je souligne ces suggestions en altérant la hauteur et le ton de ma voix, pour les faire ressortir du reste de mon discours. J'utilise aussi mes yeux et mes expressions pour souligner encore plus ces messages secondaires.

B : Tout d'abord, avant que tu commences à véritablement apprendre quelque chose de nouveau pour toi, je me demande peux-tu me dire simplement comment tu te sens là, maintenant.

Là je suggère qu'elle peut apprendre quelque chose de nouveau quand elle aura fini de me dire comment elle se sent – donc le fait de parler d'elle-même la rapproche de nouveaux apprentissages. En lui demandant de me décrire ce qu'elle ressent « là, maintenant », je lui suggère aussi que son ressenti va changer. Car maintenant ne dure que maintenant. J'ai fait cela car j'ai remarqué qu'elle était tendue.

S : Un peu tendue

B : Un peu ... seulement un peu tendue ?

S : Oui, en fait.

B : Tu ne te sens pas terriblement tendue ?

S : Non , non.

B : Seulement un peu tendue.

Bon, ceci est assez complexe. Quand elle dit qu'elle est seulement un peu tendue, cela me donne l'occasion de mettre un peu d'humour. L'humour l'aide à se détendre. En suggérant que je m'attendais à ce qu'elle soit plus tendue que ça, je lui fais indirectement un compliment

sur sa capacité à se détendre et je sous-entends que je suis peut-être encore plus tendu qu'elle. C'est une manière de me synchroniser avec son ressenti du moment. Cela nous rapproche car nous partageons un même ressenti.

J'ai aussi envie qu'elle se sente motivée pour cette séance donc je veux qu'elle acquiesce à tout ce que je dis. C'est pourquoi chaque question appelle une réponse positive. Même quand elle répond « non », elle est d'accord avec moi.

S : Je suis plutôt quelqu'un de détendu.

B : Oh, ça c'est bien. Mais je peux te dire combien il est important d'avoir un petit peu de tension quelque part. Car on ne peut faire du bon travail que quand on a un bon matériau sur lequel travailler, donc un petit peu de tension, c'est plutôt un atout.

Là je dirige son attention vers le « petit peu de tension quelque part ». En faisant cela je limite encore plus sa tension. Je la félicite également d'avoir un petit peu de tension, tout comme je l'ai félicitée pour sa détente. Elle se sent à la fois tendue et détendue. Je veux me synchroniser avec ces deux expériences pour qu'elle sente que je la comprends et que c'est OK de ressentir cela.

S : Ne t'inquiète pas, il y en a un peu.

B : Et ça se situe où ?

Je veux limiter sa tension en plus en lui demandant de me dire où elle se trouve. En identifiant exactement où elle est, elle saura quand elle aura disparu. Je dirige également son attention vers l'intérieur car elle essaie d'identifier son ressenti. C'est l'un des premiers stades de la transe.

S : Je ne sais pas, quelque part par là.

B : Là, dans la poitrine ?

S : Mmm.

Nous savons tous les deux où réside sa tension et je vérifie s'il y a un autre endroit qui semble tendu.

B : Oui, et aussi ailleurs?

S : Les mains j'imagine sont un peu tendues mais ... non en fait ça va.

B : D'accord.

(Le sujet prend une profonde inspiration)

J'avais remarqué qu'elle s'accrochait à la fauteuil mais avant que je puisse ajouter quoi que ce soit, elle a pris une grande inspiration. J'ai synchronisé ma respiration à la sienne pour expirer en même temps qu'elle afin qu'elle sente que je fais de plus en plus partie intégrante de son

expérience, tout simplement parce que je respire comme elle. Cela lui permet aussi de se rendre compte que je lui donne toute mon attention.

B : Tu te sens un peu mieux ?

S : Oui.

A nouveau je la félicite d'avoir été capable de se relaxer.

B : C'est intéressant quand on prend une grande inspiration comme tu viens de le faire, on n'a pas besoin d'y penser n'est-ce pas ?

S : Non

B : D'une manière ou d'une autre, ton corps savait qu'il lui fallait prendre une grande inspiration pour que tu puisses te détendre et quelle sensation dans ces mains maintenant?

S : Mm pas trop mal.

Je souligne maintenant la capacité de son inconscient à l'aider à entrer en transe. En général j'utilise le terme inconscient quand j'enseigne l'hypnose mais je l'appelle subconscient quand je pense que cela mettra le patient plus à l'aise. Et j'ai aussi créé un lien de cause à effet entre le fait qu'elle ait pris une inspiration et le fait que la sensation dans ses mains ait changé.

En réalité il n'y a pas de relation de cause à effet dans le cas présent, mais je suggère que sa respiration et les sensations dans ses mains sont liées d'une manière ou d'une autre. Je fais cela car je veux qu'elle commence à remarquer qu'un changement physiologique peut entraîner un autre.

Cela permet à la transe de devenir un phénomène qui s'auto-génère. Plus tard, par exemple, je vais lui dire qu'en même temps qu'elle expire elle peut entrer plus profondément en transe. Cela fait de son cycle continu de respiration un processus d'approfondissement de la transe. Tout ce que j'ai à faire, c'est d'observer et de commenter le processus.

J'ai aussi délibérément proposé une formulation grammaticalement incorrecte : « et quelle sensation dans ces mains maintenant ? » C'est une autre manière de souligner certaines suggestions. On peut aussi choisir délibérément de mal prononcer un mot ou d'en éluder un. A chaque fois que, délibérément, je fais une erreur, la patiente corrige elle-même dans sa tête. Elle complète la formule, rajoute les mots manquants ou reprononce les mots mal prononcés ce qui veut dire qu'elle les souligne pour elle-même.

B : Quelle main, à ton avis, est la plus tendue en ce moment ?

S : Celle-là je crois (Elle indique sa main droite).

Il est impossible que la sensation soit exactement la même dans les deux mains. Certains patients ne réussissent pas, à ce stade, à noter la différence. Cependant, on peut généralement aisément les persuader que la sensation est différente dans une main et dans l'autre.

En posant la question « quelle main ? » je suggère qu'une des mains est moins tendue. Petit à petit je la détends de plus en plus par un processus d'élimination.

B : Tu as raison ... (pause) ta main droite est plus tendue que ta main gauche, donc ta main gauche est finalement peut être plus adroite que la main droite qui est un peu tendue. N'est-ce pas ?

S : Mm

B : D'accord. Donc tu serais surprise si cette main droite s'avérait plus détendue et donc peut-être moins gauche que ta main gauche.

S : Mmm (elle rit).

Ici j'utilise la confusion pour la désorienter de sa réalité actuelle et pour qu'elle commence à douter de sa compréhension organisée et consciente de la situation. Quand une personne est confuse, elle a envie de sortir de la confusion. Si elle n'arrive pas à sortir de la confusion en utilisant l'information récoltée à un niveau conscient, elle va aller chercher à un niveau inconscient. Deux types de techniques de confusion sont mis en œuvre ici. La première [invisible en français car basée en anglais sur *your right hand* / ta main droite et *you're right* / tu as raison] utilise un temps de pause pour suggérer un sens et ensuite offrir un autre sens en complétant la phrase. La seconde introduit la confusion dans le sens de « gauche » et « droite ».

Et puis c'est un avant-goût de la communication à niveaux multiples qui vient ensuite.

B : Mmm ... c'est chouette de sourire quand on ne s'y attend pas, d'avoir un petit rire ou juste un sourire. Tu aimes l'humour ?

S : Oui.

Encore une fois j'introduis l'idée que son inconscient peut lui apporter quelque chose de positif sans qu'elle ait à décider consciemment de le provoquer.

B : Mmm, moi aussi, en fait je pense que l'humour est très important en thérapie et en hypnose. Beaucoup de gens s'imaginent que l'hypnose est quelque chose de très sérieux, je trouve que c'est quelque chose où on peut utiliser l'humour, j'aime l'idée qu'on utilise les ressources naturelles du rire et qu'on s'amuse de cette expérience. Je trouve que c'est très important.

Je lui dis que rire est une composante naturelle de l'induction en transe et donc elle doit commencer à entrer en transe.

B : Bon alors les gens me demandent souvent ce qui se passe quand on entre en transe et je leur dis eh bien quand vous entrez dans un état de transe agréable, toutes sortes de changements physiologiques se produisent ... dans les muscles du corps, du visage, la respiration qui change, le réflexe de clignement des paupières qui change ... et un petit sourire qui vient tout seul.

S (rit)

B : C'est presque comme si il y a une partie de toi qui sait de quoi je parle.

Voilà une autre affirmation qui est grammaticalement incorrecte [en bon français : comme s'il y avait] et que je souligne encore par le changement dans la tonalité de la voix. Je lui fait également noter des changements physiologiques que je vois se produire chez elle à ce moment-là. Et c'est assez charmant, la manière dont son inconscient repère mes deux niveaux de communication et lui fait venir un sourire aux lèvres, ce que j'inclus immédiatement dans ma liste des changements physiologiques accompagnant la transe.

Quand je mentionne la partie qui sait de quoi je parle, je fais référence à l'inconscient. C'est une manière informelle d'introduire ce concept.

B : Bon alors, tu sais qu'on communique à plein plein de niveaux. On communique avec le langage, mais aussi avec la communication non-verbale. J'aimerais inclure dans la communication non-verbale des changements dans la tonalité de la voix, des changements dans le rythme de la parole, dans la hauteur de la voix. Tu sais que tu peux dire les choses de plein de manières différentes. Je peux te dire : « Je me demande comment c'est d'entrer en transe ? » et tu peux le prendre de plein de manières différentes.

S : Mmmm.

Il se passe un certain nombre de choses ici. D'abord je lui propose un truisme, ce qui l'aide à accepter ce qui vient ensuite. Ensuite je lui parle en fait précisément de la technique que j'utilise. Je me suis dit que ça serait une chose amusante à faire parce que j'adore jouer avec les mots. En même temps que je lui explique le principe de la communication à deux niveaux, je communique à deux niveaux. Donc elle ne sait pas si je suis en train de lui donner un exemple de cette technique ou si je suis en train de l'utiliser sur elle. Enfin si elle choisit de s'intéresser à mon explication, elle va probablement passer le reste de la séance à chercher des communications à deux niveaux et donc les souligner elle-même et si elle ne les remarque pas, ces communications à deux niveaux vont de toute façon influencer son comportement à un niveau inconscient sans qu'elle en ait conscience. Elle est dans un double lien.

B : Tu peux y voir une question. Ou tu peux y voir quelque chose d'autre auquel tu vas répondre...

Ici j'ai l'air de lui donner le choix mais en réalité quelle que soit la manière dont elle le prend, je ne suggère qu'une seule chose : qu'elle va y répondre [en anglais *to respond* peut signifier répondre et réagir].

B : Mais tu n'as pas besoin de penser que tu y penses car ce changement de tonalité qui se produit quand je fais cette remarque va être enregistré à un autre niveau.

Est-ce que tu te rends compte que dans la vie tu captés certaines choses consciemment et aussi inconsciemment ?

S : Oui je crois.

Là je lui dis de ne pas penser à penser car elle peut enregistrer la communication au niveau inconscient. Je renforce le double lien en lui disant de ne pas faire quelque chose que je viens de lui dire de faire. Si elle le prend littéralement et ne cherche pas à penser à ce que je dis, cela va l'influencer inconsciemment. Si elle fait un effort pour essayer de ne pas y penser, plus elle essaie de ne pas y penser plus elle devra y penser.

B : Mmm .. c'est un peu comme quand tu marches dans la rue et tu vois un sourire sur un visage inconnu et tu enregistres ce sourire, mais tu n'y penses pas consciemment cela croise ta route, et c'est peut-être à un autre moment, un autre jour, dans un autre lieu que tu te rappelles ce sourire sur ce visage. Peut-être que tu vois quelqu'un qui ressemble à cette personne et cela te rappelle la personne qui t'a souri. Car tu as enregistré l'information sans même te rendre compte consciemment que tu l'enregistrais.

Là j'ai décidé de lui proposer une série de suggestions emboîtées dans une analogie qui recouvre des descriptions d'expériences universelles. C'est un truisme qui décrit un processus naturel d'apprentissage qui est commun à tous. Le passage du stimuli externe (le sourire sur un visage) au stockage de l'information à un niveau inconscient et comment un déclencheur externe ou un ancrage peut faire apparaître des associations établies précédemment.

Je veux l'encourager à faire ce passage entre l'attention branchée externe et l'attention branchée interne. C'est ce passage d'une expérience sensorielle externe à une expérience sensorielle interne qui constitue l'essence même de la transe. Je lui décris ce passage d'une expérience à l'autre et en même temps je la fais apparaître. Pour comprendre l'analogie il lui faut faire passer son attention de mes mots (un stimulus auditif externe) à son souvenir d'une situation d'apprentissage/de reconnaissance similaire (expérience interne) et donc à penser en images, sons, ressentis.

Je lui dis aussi qu'elle n'a pas besoin de faire consciemment attention à moi – elle recevra mon message de toute manière.

B : Bon alors avec l'hypnose, ce que je fais c'est que je parle aux deux parties de toi, celle qui constitue ton esprit conscient et celle qui constitue ton esprit subconscient. Et tu sais que ce qui est intéressant c'est que tu n'as même pas besoin de m'écouter.

S : Mmm.

Je commente ouvertement le processus que j'utilise. Je peux faire cela car je sais que je l'ai préparée. Encore une fois elle a le choix entre donner son attention au processus ou le laisser simplement se produire. Je renforce également la suggestion qu'elle n'a pas besoin de faire attention à moi. En fait, je lui suggère même qu'elle s'absorbe dans la contemplation de combien il est « intéressant » de ne pas avoir à y penser. Il ne faut jamais dire à quelqu'un de « ne pas écouter ». C'est un ordre et la personne va soit y résister et vous écouter ou elle va essayer de vous obéir et en essayant de ne pas écouter va échouer tout simplement parce qu'il lui faudra d'abord écouter pour savoir ce qu'elle ne doit pas écouter.

Il est mieux de lui donner quelque chose d'autre à écouter, à penser ou à faire. Cela élimine l'effort consistant à essayer. C'est pourquoi je suggère qu'elle « trouve un intérêt » à penser au processus de ne pas avoir à penser. Si elle trouve un intérêt au concept, elle va faire l'expérience intérieure de penser et ne pas m'écouter (expérience extérieure).

B : Tu sais à l'école on t'apprends à te concentrer et tu n'as pas le droit d'être plongée dans des rêveries. On te dit que toute ton attention doit être focalisée en permanence sur le professeur. Et bien, là, je t'encourage à laisser ton esprit vagabonder.

S : D'accord.

Je lui ai présenté une autre analogie (externe) pour évoquer de possibles souvenirs (internes) et je l'ai autorisée à se plonger dans des rêveries. Je dis « autoriser » car l'analogie est placée dans le contexte scolaire. Je suggère donc aussi qu'elle peut enfreindre les règles de l'apprentissage. C'est également un nouveau concept qui peut la dissocier de son cadre de référence normal en lien avec l'apprentissage.

B : Mmm ... t'arrive-t-il de laisser ton esprit vagabonder parfois ?

S : Oui.

B : Oui. Et à quoi songes-tu quand ton esprit vagabonde ?

Ici je veux associer l'expérience du rêve au processus consistant à laisser l'esprit vagabonder. Je veux rendre le rêve contingent de l'esprit qui vagabonde. La nominalisation « songe » est sans limite. Cela implique de la magie, de l'exploration, une infinité de possibles et toute une chaîne d'associations ouvertes. Ce genre de nominalisation passe les barrières du conscient et les schémas rigides d'apprentissage. Plus elle rêve et mieux c'est. On ne peut rêver qu'à l'intérieur.

S : Et bien je mène une vie plutôt hyperactive donc je n'ai pas trop le temps de faire ce genre de chose. Quand je me détends ... je ne sais pas. J'aime lire des livres ou réfléchir à certaines choses j'imagine ... et les livres.

B : Mmm.

S : Quand je regarde la télévision les après-midi, ça c'est quand on est fermé.

B : Mmm

S : Et ... je ne sais pas ... des pays lointains. J'aimerais voyager.

B : T'arrive-t-il de voyager dans ta tête ?

Elle me donne une brève liste d'éléments déclencheurs qui déclenchent le rêve : les livres, la télévision, les voyages. Toutes ces activités mettent en transe et impliquent un passage de l'extérieur à l'intérieur et je me saisis de l'une d'elle et je l'élargis – en focalisant mon attention sur son expérience intérieure avec « t'arrive-t-il de voyager dans ta tête ? »

S : Mmm. Parfois

B : Et où aimes-tu aller ?

S : et bien je repense à des vacances qu'on a prises ...

B : Mmm.

S : Tu veux parler d'un endroit en particulier ?

B : Un endroit en particulier te vient à l'esprit ?

Je la garde à l'intérieur (à l'esprit)

S : Um, je crois que la Turquie est mon pays préféré.

B : Mmm.

Un simple Mmm suffira à renforcer son absorption intérieure. Je ne veux pas la distraire avec des mots. La tonalité du mmm est sensée évoquer le rêve.

S : J'y pense car nous pensons y retourner cette année alors ...

B : Oui et quelle est la chose la plus marquante qui te vient à l'esprit à propos de la Turquie ... quel est le souvenir qui te vient le plus facilement à l'esprit.

Je continue à souligner la part de l' « esprit » dans son expérience intérieure continue. Je veux qu'elle reste là.

S : Umm, être allongée au bord de la piscine. (elle rit)

B : Ouais.

Elle rit au moment où elle se souvient de quelque chose et je me synchronise avec la tonalité de mon « ouais ». Il est important de suivre son sujet au plus près pendant l'induction. De rester avec elle tout le temps jusqu'à ce qu'elle développe son propre vécu entièrement subjectif. Et même après cela de continuer à la suivre au plus près. Si elle sort de transe pour un instant, vous sortez aussi – juste assez longtemps pour la guider à nouveau vers l'état de transe.

S : C'est ce que tout le monde fait en vacances j'imagine.

B : Et qu'est-ce que tu aimes dans le fait d'être allongée au bord de la piscine ?

Je veux qu'elle rentre dans son vécu.

S : C'est qu'il n'y avait personne d'autre, en dehors de la personne avec qui j'étais bien sûr.

B : Umm.

S : C'était parfaitement désert .

B : Et donc tu t'es sentie ...

Je veux qu'elle entre encore plus profondément dans son vécu.

S : C'était merveilleux.

B : Ouais. C'est agréable d'avoir ce sentiment, et en même temps il y avait quelqu'un avec qui tu pouvais communiquer quand tu le voulais et qui pouvait communiquer avec toi mais vous pouviez être dans votre petit monde à vous.

S : Et bien oui. Nous partons en vacances en fait pour n'avoir à parler à personne car parler, c'est ce qu'on fait toute l'année.

Ici j'essaie d'établir un parallèle entre la situation de transe actuelle et son scénario. Elle et son compagnon en vacances et elle et moi dans la situation de transe = personne d'autre autour, c'est désert, c'est merveilleux (ce qu'elle m'a communiqué) deux personnes qui communiquent, être dans son petit monde à soi (ma suggestion). Je veux rendre floue la distinction entre son souvenir et son vécu actuel. Ainsi elle pourra plus facilement s'associer au vécu de ses vacances et aux sentiments qui y sont associés.

Elle ne se rend pas compte que je suis en train de faire cela. En fait elle le prend littéralement et répond à un niveau conscient. La transe est une question de négociation entre le thérapeute et le conscient et l'inconscient du sujet.

B : Oui. Combien c'est agréable de ressentir cet état de paix, de confort et de relaxation.

S : Nous aimons vraiment être seuls mais c'est rare avec les destinations de vacances donc c'était vraiment merveilleux de trouver cet endroit où il n'y avait personne d'autre.

B : Et qu'est-ce que tu ressens, que ressent ton corps quand tu es dans un endroit comme celui-là ?

S : Parfaitement détendue.

Bien, là on y arrive. Elle commence à s'associer au ressenti. Ensuite je veux attirer son attention sur la manière dont son corps commence à réagir au souvenir de vacances.

B : Tu as remarqué que ta respiration a changé pendant que tu parlais de ça ?

S : Ah bon ?

B : Mmm, comment ta respiration a-t-elle changé, comment a-t-elle ralenti ?

Elle n'a pas remarqué que sa respiration avait ralenti, ce qui est dommage. Cela aurait renforcé le processus de transe si elle l'avait remarqué. Elle remarque toutefois qu'elle est nerveuse. C'est l'anticipation d'une plongée plus profonde dans la transe. Je dis plus profonde car elle est déjà entrée et sortie d'états de transe légers plusieurs fois pendant notre conversation, et ce sans s'en rendre compte.

C'est bien d'avoir un sujet un peu tendu. Cela le convainc qu'il va se passer quelque chose.

Les pires sujets sont ceux qui sont parfaitement détendus avec une attitude de « fait ton truc sur moi maintenant ». Ils sont détendus parce qu'ils ne pensent pas qu'il va se passer quelque chose.

Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas hypnotisables, mais qu'il va falloir être plus indirect et donner au processus un autre nom que « transe ». Ce qui reste très éthique si le but est d'aider un patient. Un chiropracteur manipule les os alors pourquoi ne pas manipuler les concepts, d'ailleurs cela fait moins mal. Il faut donc si possible déterminer s'il y a une attente et utiliser la tension.

B : Tu as remarqué que tu gardes encore un petit peu de tension quelque part encore un petit peu ?

Et tu es probablement assez .. oui ?

S : Mes mains s'agrippent encore je crois.

B : Ouais. Et bien agrippe-toi bien à cette fauteuil.

S : rit

Ici j'utilise la tension. Il ne faut jamais dire à un sujet d'essayer de se détendre. L'effort mis en œuvre pour essayer de se détendre crée de l'anxiété. Dites-lui plutôt de se tendre encore plus et soit il va se fatiguer soit il va rendre le processus conscient et cela va faire passer la tension d'un processus initié inconsciemment à un processus décidé consciemment. La personne est alors en meilleure posture pour décider de lâcher la tension.

B : Et quoi que tu fasses ne lâche pas avant que ton subconscient sache que tu peux entrer totalement dans un état confortable de transe profonde. Ne lâche pas ...

S : (rit)

B : ... avant que tu te rendes compte que cela se fait tout seul.

Ceci est une suggestion dépendante dans laquelle le fait de lâcher prise est contingent du fait que l'esprit conscient « sache » qu'elle peut entrer dans un état de transe agréable. Cela met plus l'accent sur son processus inconscient. Cela lui donne aussi un moyen de savoir quand elle peut s'attendre à descendre plus profondément en transe. Lâcher la tension = état de transe plus profond. Si elle fait un effort pour s'accrocher à la tension, elle finira par devoir lâcher. Elle est dans un double lien.

B : L'autre jour quelqu'un m'a demandé. « Bon d'accord, donc ces changements se produisent quand tu entres en transe, les changements dans la tension musculaire de ton visage, l'altération de ta respiration, le clignement des yeux ...

S : Mmm

B : Qu'est-ce qui se passe en réalité ?

Je lui ai dit : « tu sais je ne sais pas vraiment exactement ce qui se passe quand tu entres en transe mais j'ai remarqué quelque chose : que ton attention semble passer des choses extérieures aux choses intérieures. »

Je veux mettre en évidence les changements physiologiques caractéristiques de l'entrée en transe. Une des meilleures manières de le faire est la « technique de mon ami John » d'Erickson, où le thérapeute décrit un ami imaginaire et ce qui lui est arrivé quand il est entré en transe. Ici je raconte une séance de questions/réponses avec un de mes étudiants. Cela me permet de souligner certaines suggestions et de faire des suggestions pour faire passer son attention de la réalité extérieure à la réalité intérieure.

B : Tu peux me voir assis ici en train de te parler, mais tu pourrais probablement m'imaginer assis devant la porte de ta maison. Tu pourrais superposer la porte d'entrée de là où tu habites derrière moi et voir deux images simultanément. Une est à l'extérieur et l'autre à l'intérieur et en hypnose il semble qu'il soit question de passer de la réalité extérieure à la réalité intérieure.

Et bien je suis très curieux de savoir ce que tu ressens au niveau des yeux là, tout de suite.

Le passage de la réalité extérieure à la réalité intérieure et la surcharge de suggestions indirectes a déclenché une accélération du réflexe de clignement des yeux. En le faisant remarquer je suggère indirectement un lien entre le clignement des yeux et le fait d'entrer en transe. Cela peut produire l'une des deux réactions suivantes chez le sujet. Soit le clignement augmente, soit il va s'arrêter totalement. L'accroissement du clignement des yeux est inconsciemment provoqué ou indirectement sciemment provoqué par le fait d'essayer consciemment de l'arrêter. L'accroissement du clignement des yeux rend la transe qui s'ensuit plus forte. L'arrêt conscient du clignement des yeux est généralement un signe d'un manque temporaire de désir d'entrer en transe à ce moment-là. Dans ce cas le thérapeute a deux possibilités : soit il retourne sur ses pas et attend que le sujet se sente prêt, soit il utilise le manque de réflexe des yeux pour suggérer que le sujet cligne de moins en moins des yeux. Le sujet peut résister et céder en même temps. De toute manière le réflexe de clignement des yeux rend la transe qui s'ensuit plus forte du moment que le thérapeute crée un lien entre les deux phénomènes.

S : Oui (elle cligne des yeux)

B : Tu remarques comment tu clignes des yeux ?

S : Oui (elle rit)

B : Et ce n'est pas quelque chose que tu fais tous les jours, de cligner des yeux de cette manière-là.

Je renforce l'association entre le clignement des yeux et la transe qui s'ensuit.

B : Mais ne ferme pas les yeux et n'entre pas en transe profonde avant que ton esprit subconscient ne sache cela peut se faire tout seul. Tu comprends ?

S : Mmm.

B : Mmm. D'accord, attends un peu et accroche-toi. Bon. Tu ne veux pas recevoir trop d'une bonne chose d'un seul coup.

S : Non.

Quand vous voyez que la réaction désirée se produit chez le sujet, frustrez-la – cela la rend encore plus désirable. Plus elle essaie de retarder un processus inconscient et continue, plus il sera difficile de l'empêcher de se produire.

Elle peut choisir d'adopter ma suggestion de résister à l'entrée en transe et par là la rendre encore plus désirable ou elle peut choisir de résister à ma suggestion de résister et entrer en transe.

A cause de son appréhension, j'ai décidé d'utiliser une approche autoritaire. Je la provoque ouvertement et j'espère susciter sa résistance à ma suggestion de résister, cependant je le fais avec humour afin de brouiller la congruence entre la communication verbale et la communication non-verbale. Cela peut créer une « confusion thérapeutique » car elle s'appuie sur moi comme cadre de référence. Afin de maintenir le cadre de référence, elle doit concentrer encore plus son attention – elle s'appuie totalement sur moi en matière d'orientation et je jongle avec son sens de la logique.

B : Tu sais les meilleurs présents qu'on peut, je pense, offrir à quelqu'un, sont ceux qui ont beaucoup de papier d'emballage autour. Car il faut les déballer bien lentement, et plus on déballe, plus l'excitation croît, on est de plus en plus intrigué et de plus en plus curieux de ce qui se trouve à l'intérieur de ce présent.

Je me considère comme quelqu'un qui offre des présents aux gens très souvent, mais souvent ils ne savent même pas qu'ils les reçoivent ... Mmm, de temps en temps tu as un aperçu, une idée de ce que le présent peut être.

Ici je lui propose une métaphore qui est parallèle à l'expérience qu'elle est en train de faire. C'est synchronisé avec sa réalité présente et suggère ce qui va venir ensuite. La réalité présente = quelque chose de nouveau qu'on découvre peu à peu. Ce qui va venir = l'excitation et la curiosité de l'expérience de transe qui s'ensuit. Le mot présent suppose une surprise agréable. Cela peut aussi vouloir dire « moment présent » [C'est afin de conserver ce double sens que j'utilise présent alors que cadeau serait plus naturel en français].

S : Je peux fermer les yeux si je veux ?

B : Mais pas avant que cela se fasse tout seul. Remarque cependant que plus tu essaies de les garder ouverts et plus c'est difficile. C'est comme s'ils voulaient se fermer.

Je continue à frustrer sa réaction bien qu'elle demande la permission de fermer les yeux.

B : Bon quand tu entends un mot, tu ne fais pas attention à toutes les lettres, toutes les syllabes et quand tu entends une affirmation, tu ne fais pas attention à tous les mots pris individuellement.

Tu peux prendre un mot comme « voilà », et il y a VOI(x/e/s), et LA, et bien sûr il y a 2 syllabes dans voilà et à l'envers le mot signifie La Voie/x, Voilà la voie, vois-la la voie. Il

y a donc à la fois un mot et deux mots dans voilà. Et si je te dis Vois-la, pour toi il y a à la fois un « Moi » et deux « Moi » dans le mot voilà.

Bon ici c'est vraiment complexe car non seulement j'induis une confusion pour la mettre en transe, mais je prépare aussi un certain nombre de choses pour plus tard. Je renforce également une nouvelle fois sa capacité à m'écouter à différents niveaux (inconsciemment) avec un truisme. Je choisis le mot « voilà » car j'ai l'intention de l'utiliser ensuite comme déclencheur pour susciter la transe plus tard. Je divise le mot en syllables car je veux suggérer deux mois (mots) car plus tard je veux qu'elle ait une hallucination où elle se voit elle-même. Donc je suggère ici qu'il peut y avoir deux « Moi » et en même temps un « Moi ». [le dialogue est ici réécrit afin de conserver la multiplicité de sens ; en anglais on joue sur le « You » (Toi) et « Double You » (à la fois double Toi et w : double v)].

C'est pourquoi j'insiste sur le fait qu'associé au mot voilà, on peut avoir un mot (un Moi) et deux mots (deux Moi). [en français on joue sur la confusion sonore mot/moi]. Quand on met en place un phénomène tel qu'une hallucination, il est bon de passer du temps à préparer et suggérer indirectement que cela va se produire [dans cette version française, on peut jouer sur voilà/ vois-là qui suggère déjà une hallucination].

B : Comment tu fais sens de quelque chose comme cela ?

S : Je n'y avais jamais vraiment pensé.

B : Tu n'y avais jamais vraiment pensé de la même manière que tu n'avais jamais fait attention aux mots pris individuellement dans une phrase pourtant l'inconscient guette chaque mot, chaque syllabe, chaque lettre, mais tu n'as pas besoin de faire attention à tous ces détails, tu peux tout simplement prendre plaisir à être en Turquie.

S : Mmm.

Elle n'y avait jamais pensé ; bien sûr qu'elle n'y avait jamais pensé – il faut qu'elle aille chercher à l'intérieur pour répondre à la question. Ensuite j'utilise sa réponse pour renforcer la suggestion par la répétition. Il faut saisir toutes les occasions d'employer la répétition : cela renforce la suggestion. Cependant il ne faut pas le faire directement.

B : Oui, tu as remarqué que tu n'arrêtes pas d'y retourner, il suffit que tu fermes les yeux et tu retournes en Turquie. C'est ça. Une sensation agréable. C'est ça. Voilà ... c'est ça.

Voilà ... Voilà, ces changements dans ton corps peuvent se développer de la manière qui leur est propre et à leur propre rythme. J'aimerais que tu continues à tenir fermement la fauteuil avec ces mains. Juste de tenir fermement la fauteuil, en restant bien agrippée à cette fauteuil.

Je note son réflexe de clignement de yeux et je l'encourage en suggérant qu'elle retourne en Turquie. Comme j'ai frustré son désir de fermer les yeux et que je l'ai dissociée avec la confusion, elle ne peut plus résister à la fermeture des paupières. Comme elle s'agrippe toujours à la fauteuil, je décide de capitaliser sur l'association précédente entre le fait de s'agripper à la fauteuil et de ne pas entrer en transe, avant que son inconscient le décide. Je continue à frustrer sa réaction.

B : Bon, je peux te dire que les muscles de ton visage se sont vraiment bien détendus. La respiration a changé, le souffle, le pouls ralentissent. Je vois le battement de ton pouls qui ralentit sur ton cou et l'altération physiologique est parallèle à l'expérience d'entrer dans un état de transe agréable mais tu n'as pas besoin d'essayer de faire quoi que ce soit. Tu n'as vraiment pas besoin d'essayer de faire quoi que ce soit Avril car ton subconscient peut laisser cela se faire toute seul.

Ici je lui fait remarquer les changements physiologiques que je peux observer et je rends la transe contingente de la poursuite de ces changements.

B : Bon, et comment tu te sens là maintenant ? J'aimerais que tu m'en dises quelque chose. Qu'est-ce que tu ressens là, maintenant ?

S : De la chaleur

B : De la chaleur. Mmm, est-ce que tu sens plus de chaleur d'un côté que de l'autre ou dans le haut du corps plutôt que dans le bas du corps, ou bien partout ?

S : Partout.

B : Partout et c'est ce que tu ressens quand tu es en Turquie ? Une chaleur agréable ?

S : Oui.

B : Mmm ... oui. C'est un endroit où il fait bon être. Ce sourire m'en dit long sur ton expérience. Tu trouves que c'est aussi drôle d'une certaine manière ?

S : Mmm ...

B : Mmm ... qu'est-ce qui te semble drôle ? Dis-le moi, je t'en prie.

S : C'est juste agréable.

B : Juste agréable.

S : Très agréable.

B : Très agréable. Et bien je me demande comment cela pourrait être encore plus agréable.

Les gens qui sont en formation me demandent souvent : « Mais pourquoi est-ce que tu demande au sujet de te faire part de son expérience juste au moment où il entre en transe – cela doit sûrement l'en faire sortir ? » Et bien d'abord cela m'est égal que le sujet sorte de transe car j'aime frustrer la réaction et ensuite elle va me donner des informations concernant son expérience subjective. Jusqu'ici j'ai seulement utilisé ce que j'ai pu observer. Maintenant j'ai des informations internes. De plus pour me faire part de son expérience, il faut qu'elle aille à nouveau chercher à l'intérieur, notamment quand je lui demande d'identifier dans quelle partie du corps elle ressent le plus la chaleur.

B : Je peux te parler. Et pendant que je te parle, je peux aussi « te » parler, et c'est seulement quand je « te » parle qu'il est nécessaire que tu m'écoutes. Car quand je te parle, tu n'as pas besoin d'y prêter attention. Laisse simplement ton esprit vagabonder, laisse-toi absorber par tes propres pensées.

Ici je sépare plus directement la communication avec le conscient de la communication avec l'inconscient en utilisant le changement de direction de la voix. Quand je me penche à gauche, je parle à son inconscient et quand je me penche à droite, je parle à son conscient. Du moment que je suis cohérent, elle sera inconsciemment capable de répondre aux communications séparées. En fait je lui dis de ne pas écouter consciemment. Je veux que son conscient reste en Turquie pendant que j'ai une discussion en privé avec son inconscient. Je ne veux pas qu' « elle » (son conscient) interfère avec les processus autonomes.

B : Tu expires et à chaque fois que tu expires, tu peux entrer dans un état agréable de transe profonde sans aucun effort de ta part.

Cela rend la profondeur de la transe contingente de la respiration. Les suggestions dépendantes devraient toujours utiliser un comportement continu qui est important pour le sujet. La respiration est plutôt importante donc on l'utilise. De plus l'expire incite plus à aller en profondeur que l'inspire.

B : Bon, ces mains peuvent pour elles-même vivre quelque chose de particulier. Là maintenant tu es assise bien droite sur cette fauteuil. Bien droite sur cette fauteuil. Une position confortable.

Tu sais dans ce pays on appelle un ascenseur un ascenseur. Mais aux Etats-Unis ils appellent l'ascenseur un élévateur. Mais aux Etats-Unis ils appellent un élévateur un élévateur et ils pensent que nous appelons un élévateur un ascenseur. Peu importe le nom qu'on lui donne, il se passe la même chose. Ce mouvement. C'est agréable d'avoir un peu de mouvement dans la vie.

Tu aimes qu'il y ait du mouvement dans ta vie ?

S : Oui.

Là je suis en train de la préparer pour l'expérience de la lévitation du bras et de la catalepsie en utilisant une métaphore. La métaphore ne fait pas sens pour l'instant et elle se place donc dans un état d'attente inconsciente pour découvrir ce qui signifie cette métaphore. [« bien droite » en anglais se dit « upright »(haut droit), ce qui est une préparation à la lévitation du bras droit.]

B : Oui, et c'est intéressant n'est-ce pas d'essayer simplement, de tenter de répondre à une question comme « est-ce qu'il y a un peu de mouvement dans ta vie ? ». C'est difficile de répondre vraiment. Difficile de mettre un peu de mouvement dans ta vie en ce moment. Cette immobilité, tu la remarques ?

Oui mais tu peux hocher la tête n'est-ce pas. C'est ça. Tu peux hocher la tête.

Je capitalise sur la difficulté qu'elle a à répondre à ma question tout en limitant son mouvement à des hochements de tête. En disant « mais tu peux hocher la tête n'est-ce pas ? », j'établis l'implication qu'elle ne peut rien bouger d'autre. [en anglais la confusion not/nod permet en plus d'utiliser la répétition grâce à l'adjonction négative « can you not ».

L'adjonction négative, traduite par « n'est-ce pas » a aussi pour fonction d'enlever tout pouvoir à la tentation de répondre « non »] De toute façon elle est dans un double lien car même si elle hoche la tête, elle exprime son accord avec l'idée que ses mouvements sont limités à des mouvements de la tête.

B : Dis-moi, en même temps que tu respires, observe comment la sensation est différente dans chacune de tes mains. Quelle main paraît la plus lourde, la plus légère, la plus chaude, peut-être qu'une main s'agrippe à la fauteuil tandis que l'autre est plus détendue. Dis moi ce qu'il en est maintenant . Comment est la sensation dans ta main gauche par rapport à la main droite ?

S : Elle est plus légère.

Je fais de sa réponse au double lien une présupposition quant au lien contingent entre ses mains et sa respiration. Je lui propose une suggestion très ouverte qui implique qu'il y a forcément une différence entre les deux mains. Cela lui donne aussi l'occasion d'explorer plus avant son potentiel inconscient. Si une main veut se sentir plus légère, elle le peut. Si elle veut être lourde, elle le sera.

B : Ta main gauche semble plus légère que ta main droite. Mmm ... donc te voilà avec une sensation de légèreté. Mmm ... et n'est-ce pas intéressant. Remarque ces sensations dans cette main et ce moment-ci. Dans cette main gauche. Remarque ce qui se passe dans cette main gauche. Cela se fait tout seul et tu ne penses même pas à la lourdeur dans ta main droite pendant que ce mouvement dans ta main gauche se produit de lui-même.

Et bien je me demande si cette main gauche va s'élever au niveau du poignet ou au niveau du coude.

Tu peux t'interroger sur la manière dont cela va se produire.

Est-ce que ce sera les doigts qui vont se lever en premier avant le poignet ou bien est-ce que le poignet va s'élever avant le coude ou est-ce que ce sera au niveau des épaules que le bras va s'élever dans les airs.

Mmm... tu sens ça ? C'est ça, laisse-le simplement se détendre. Bon, alors maintenant tu vas avoir du mal à garder ton bras en bas. Presque comme si un souffle d'air relaxant le poussait vers le haut en le laissant agréablement suspendu en l'air et pendant que cela commence à se produire de plus en plus Avril laisse-toi entrer de plus en plus profondément en transe mais tu n'as rien à faire avec ce bras, cela peut se faire tout seul.

Mmm... c'est ça bon et bien d'ordinaire tu peux ouvrir les yeux quand tu le désires.

Dès qu'elle dit que sa main gauche est plus légère, j'opte pour une lévitation du bras. Ce qui n'est pas une bonne idée car j'ai suggéré auparavant que seule sa tête pouvait bouger librement. Cependant son bras gauche s'est présenté spontanément comme léger donc j'ai décidé de l'encourager avec des suggestions ouvertes. Dès que j'ai vu qu'elle semblait essayer d'y répondre consciemment j'ai changé de direction et je l'ai distraite pour l'amener le plus loin possible d'un éventuel échec de lévitation du bras et j'ai vite suggéré une catalepsie des yeux.

B : Peut-être que tu aurais envie d'apprendre quelque chose là en même temps que tu essaies d'ouvrir les yeux, tu peux essayer d'ouvrir les yeux. C'est ça, ça c'est intéressant, plus tu essaies et plus ils se ferment et plus ils se ferment et plus tu entres profondément, de plus en plus profondément dans un état de transe agréable. C'est ça tout simplement de plus en plus profondément c'est ça.

Mmm... c'est ça, voilà, c'est ça.

Je lui dis d'apprendre quelque chose d'intéressant pendant qu'elle essaie d'ouvrir les yeux. Normalement elle peut ouvrir les yeux, donc qu'est-ce qu'elle pourrait bien apprendre cette fois-ci ? Puis je renforce la suggestion par un tir groupé de suggestions dépendantes : essayer = apprendre = essayer encore plus = se ferment encore plus = transe plus profonde.

B : Et maintenant tu peux prendre plaisir à être en Turquie et ton subconscient peut comprendre tout ce que je dis sans que tu aies besoin de m'écouter.

Ton inconscient a déjà démontré comment cette main gauche peut devenir légère et s'élever toute seule. Et comment ta main droite peut se sentir lourde et comment ces yeux ont du mal à s'ouvrir. Ton subconscient en sait beaucoup plus à ton sujet que toi-même.

Ici je résume en disant que son expérience de multiples phénomènes hypnotiques prouve que son inconscient est plus capable de contrôler ses fonctions subconscientes qu'elle ne l'est elle-même.

B : Mmm ... et pendant que je te parle, tu peux te laisser simplement entrer de plus en plus profondément en transe et tu peux aller dans cet espace privilégié. Tu peux être au bord de la piscine, c'est comment d'être au bord de la piscine ? En laissant ton esprit vagabonder, tu peux rêver, tu peux rêver et dans tes rêves, tu peux aller là où tu choisis d'aller et ma voix peut devenir partie intégrante de ton rêve. Le son de ma voix peut faire partie de cette expérience de rêver. Faire partie du son, du vent, partie du son du bruit-même de ta respiration. Cela devient une partie de ton expérience en même temps que tu entres de plus en plus profondément, confortablement, dans un état de transe agréable. Tu n'as rien à faire, tu n'as même pas besoin d'y penser, tu n'as même pas besoin de faire attention à comment tu descends plus profondément.

C'est ça, c'est ça.

Remarquez que « j'accroche » le fait qu'elle entre plus profondément sur le fait que je continue à lui parler. Je vais parler beaucoup et elle va descendre de plus en plus profondément. Je trouve qu'il est utile d'utiliser beaucoup de présupposés quand j'induis un état de transe. Le sujet puise sa confiance dans la personne du thérapeute. Si le thérapeute présuppose que la transe va se produire, il démontre sa confiance dans ses propres capacités en tant que thérapeute et dans celles du sujet.

Même la phrase « laisse-toi simplement entrer de plus en plus profondément en transe » présuppose qu'elle peut entrer plus profondément si elle s'y autorise. Je ré-évoque la piscine car elle a déjà suggéré que c'est son endroit préféré. Je veux associer l'état de transe plus profonde à son endroit préféré.

Je lui donne une analogie de rêve sur le vagabondage de l'esprit et cette analogie établit un parallèle avec son expérience présente. Il n'est pas nécessaire que l'analogie et la réalité se

correspondent exactement ; en fait l'analogie est là pour établir un parallèle avec les éléments de base de son expérience présente et l'amène en même temps à inclure de plus en plus d'éléments de la transe -qui sont inhérents à l'analogie - dans sa réalité présente.

Je veux qu'elle inclue des éléments extérieurs propres au rêve dans sa réalité présente. L'amnésie, la distortion de la perception, la distortion du temps et les différents phénomènes hypnotiques sont inhérents à l'expérience du rêve. Y a-t-il une meilleure manière de la former à vivre ces expériences que de lui rappeler qu'elle le fait chaque nuit dans son sommeil ?

J'ancre le son de ma voix dans l'expérience de rêve qui se déroule dans son présent afin que j'en fasse partie. Je ne veux pas la perdre quelque part à Neverland [c'est le pays de Peter Pan] donc j'inclus ma voix. En faisant en sorte que ma voix fasse partie de sa respiration, je m'assure qu'elle me garde avec elle où qu'elle aille dans son expérience.

Je commence par lui dire de ne pas réfléchir à comment elle entre de plus en plus profondément. Je ne dis pas « si » elle entre de plus en plus profondément, je dis « comment », c'est à nouveau un présupposé. Cela conserve l'énergie psychologique pour le travail à venir et l'empêche d'essayer de faire consciemment quelque chose qu'elle sait bien mieux faire inconsciemment.

B : Mmm ... Mmm, et tu sais tu peux vivre un changement, une altération dans le temps. Tu pourrais être en train de regarder avec plaisir un film et le temps semble passer tellement vite. Tu n'as même pas conscience que le temps s'est envolé.

Il semble que quelques instants seulement ont passé et tu es confortablement assise en train de regarder le film mais tu peux aussi être en train de faire quelque chose que tu n'aimes pas et le temps semble s'allonger démesurément. Tu as déjà vécu quelque chose de ce genre ?

Mmm... Et comment est-ce que tu fais ça ? Comment fais-tu pour altérer le temps ? Comment fais-tu qu'un long moment se déroule en [dans] quelques secondes seulement ? Tu sais que tu peux rêver, tu peux rêver de toute une série d'événements qui durent des heures et tu fais tenir tous ces moments en quelques fractions d'une seconde de temps de rêve seulement. Dans le monde réel je pourrais te donner seulement 10, 20 secondes et pourtant dans le temps de la transe tu peux vivre l'expérience de toute une vie, faire des choses, accomplir des choses pour toi-même et cela se fait automatiquement.

Ici je lui propose une autre analogie pour induire la distortion du temps. La distortion du temps est quelque chose qui se produit naturellement tous les jours.

En lui demandant comment elle le fait, j'invite l'émergence des processus psychologiques impliqués. Elle ne peut répondre consciemment donc il faut qu'elle aille chercher et fait donc émerger ces processus.

La question « comment fais-tu qu'un long moment se déroule en [dans] quelques secondes seulement » est à double sens . Les mots « [dans] quelques secondes seulement » peuvent avoir un sens différent en fonction du contexte. Quand le cadre contextuel est relâché le sens peut devenir flou. Au niveau conscient le sujet interprète les mots dans le cadre de l'analogie de distortion du temps. Au niveau inconscient l'interprétation sera différente : l'inconscient va conserver l'information pour plus tard. Si le contexte était amené à changer ou à s'étendre pour inclure d'autres contextes, alors l'inconscient mettrait en œuvre ces informations engrangées de la manière qui convient. Par exemple dans ce cadre-ci la question sera

probablement prise au sens littéral c'est à dire « Comment est-ce qu'on réduit une longue durée en un temps court ? »

Cependant, comme le cadre est relâché et se relâche un peu plus au fur et à mesure que le temps passe, les limites conceptuelles deviennent floues. Inconsciemment la question peut donc être comprise comme « tu vas pouvoir vivre une longue durée dans quelques secondes seulement » (très bientôt). Les phrases à double sens constituent une partie très importante de ma psychothérapie avec les patients et à chaque fois que c'est possible j'utilise des contextes qui font partie du vécu du patient et de préférence un contexte attirant pour le patient : ses intérêts, ses symptômes, etc.

En imbriquant cette analogie dans l'analogie du rêve je peux étendre les possibilités et comme l'analogie du rêve fait référence à son vécu actuel, je crée l'implication que pratiquement tout est possible.

B : De plus en état de transe on peut provoquer des altérations et des sensations dans les différentes parties du corps. Dans tes mains, tes bras, tes jambes, ton visage, tu sais on peut facilement ne plus rien sentir dans une main, et il n'est pas nécessaire de le savoir.

J'étends maintenant le champ des possibilités pour inclure des altérations dans son vécu kinesthésique et tactile. Je lui rappelle d'autres expériences avec ses mains afin de renforcer la suggestion.

B : Tu as peut-être déjà fait l'expérience d'être allongée au lit et de te rendre compte que tu t'es endormie sur ton bras et que ce bras est ankylosé et lourd, un peu comme si c'était du bois, presque comme s'il ne t'appartenait plus. Tu sais de quoi je parle, n'est-ce pas ? Tu remarques que cela se produit un peu en ce moment ?

S : Oui.

J'essaie d'induire trois types de phénomènes ici : l'anesthésie, la dissociation et une illusion de poids. Ils peuvent se produire simultanément ou séparément. En essayant de provoquer les trois en même temps, j'accrois mes chances qu'au moins l'un d'eux se produise. Remarquez bien que je dis « j'essaie », on ne peut pas garantir qu'un phénomène hypnotique va se produire on peut simplement espérer le faire émerger. En utilisant une certaine combinaison de suggestions on peut approcher le risque zéro mais ce n'est jamais prévisible. Quand je demande si elle ressent un peu de cette anesthésie « en ce moment », je ne le fais pas au hasard. Je vérifie d'abord. Plus tôt elle a dit que son bras gauche était plus léger que son bras droit. Donc je sais qu'il y a de la lourdeur dans son bras droit. Ensuite elle a déjà fait l'expérience d'une induction de lourdeur et de catalepsie des paupières. Donc elle connaît déjà ces sensations. De plus elle a bien réagi à mes suggestions jusqu'ici donc nous avons tous deux des attentes positives. Je fais aussi une vérification en posant la question : « tu sais de quoi je parle n'est-ce pas ? » Pour répondre à la question il faut qu'elle l'ait déjà vécu, donc à nouveau c'est quelque chose qu'elle connaît.

Avec l'adjonction « n'est-ce pas » à la fin de la question elle est plus tentée de répondre positivement. Et enfin je limite « un peu d'anesthésie » au moment présent. Un moment ne dure qu'un moment. Cela laisse l'avenir ouvert sur d'autres possibilités. Si je choisis ensuite de suggérer que le bras redevienne normal alors cela se produira ou si j'accrois l'anesthésie elle donnera suite avec la réaction qui convient. Ce que je ne sais pas c'est si les sensations

(ou l'absence de sensation) existait avant ma suggestion ou si c'est la suggestion qui les a fait émerger.

B : Oui et de quel bras s'agit-il ? Ce bras-là, d'accord. Mmm... presque tentant de le bouger pour se débarrasser de cet engourdissement mais plus tu essaies de t'en débarrasser et plus le bras devient engourdi. Je ne sais pas si cet engourdissement va se diffuser depuis l'épaule jusqu'au bout des doigts ou bien s'il va monter depuis les doigts jusqu'en haut. Tu peux t'interroger sur la manière dont cet engourdissement va se diffuser à sa manière, peut-être que ce sera comme un picotement, peut-être comme quand on a des fourmis ou peut-être qu'il n'y aura tout simplement plus de sensation dans ton bras, comme s'il ne t'appartenait plus.

S : J'ai mal au cou

B : Tu as mal au cou. Mmm ... alors quel côté du cou te fait mal ? Le côté gauche de ton cou te fait mal et le côté droit est détendu ?

S : Mmm...

B : J'aimerais que ton subconscient fasse en sorte que tu aies mal du côté droit du cou. Et est-ce que ça va faire mal plutôt devant ou plutôt derrière, je me le demande. Attends simplement et vois comment ton subconscient va faire en sorte que le côté droit de ton cou te fasse mal. Et signale-moi quand tu commenceras à remarquer une douleur dans le côté droit de ton cou. En attendant ton bras peut devenir lourd comme il le veut. Bon alors normalement tu pourrais lever ce bras n'est-ce pas ?

S : Mmm...

Il y a des gens qui pensent que j'ai la chance d'avoir de bons sujets. Peut-être que c'est parce que je reconnais que les problèmes sont une chance déguisée. Son cou lui fait mal. Je me rappelle une époque où je me serais dit « Oh non, encore un sujet difficile ». Mais en fait cela n'existe pas, un sujet difficile, il y a seulement des occasions d'apprentissage. Dès qu'elle m'annonce qu'elle a mal au cou, je limite immédiatement la douleur à un côté du cou par un présupposé. Cela réduit le problème potentiel de 50%. Je commence par recadrer le problème en lui disant que si un côté du cou lui fait mal, l'autre doit être détendu. Elle est obligée d'acquiescer à cela et cela l'aide à construire une base sur laquelle elle peut accepter la suggestion suivante. Et puis je la choque en lui faisant une suggestion directe pour qu'elle ait mal du côté droit du cou. Cela la choque parce que c'est la dernière chose à laquelle elle s'attend. Au niveau conscient, je lui demande d'aggraver son problème. Mais en fait je ne m'adresse pas au conscient, je parle directement à l'inconscient. En passant outre son conscient de cette manière, je lui dis qu'en fait elle n'a pas le choix – son cou va lui faire mal du côté droit. Sa participation consiste seulement à me signaler le moment où elle sent la douleur. Puis je change de sujet immédiatement et je repasse au bras insensible.

Je fais cela pour deux raisons.

- 1) Car je veux qu'elle ait une amnésie au niveau conscient en ce qui concerne les suggestions sur son cou afin qu'elle ne sabote pas le processus en essayant consciemment de le faire.
- 2) Car je pense que les gens remplissent mieux les tâches hypnotiques s'ils en ont plusieurs à faire en même temps.

L'inconscient est capable de contrôler votre équilibre en même temps que vous lisez le journal tout en mâchant un chewing gum et en ayant une conversation alors que vous marchez dans la rue. Et vous ne réussissez à faire tout cela en même temps que parce que vous ne le faites pas consciemment. Comme on ne peut accomplir une tâche hypnotique qu'inconsciemment, donnez-en plusieurs simultanément au sujet. Le conscient est alors obligé de donner le contrôle à l'inconscient.

Et je termine par la question « bon alors normalement tu peux lever ce bras sans problème n'est-ce pas ? » Cela suppose bien sûr qu'elle ne le peut pas à ce moment-là.

B : Remarque comment le poids est tel que maintenant c'est presque comme si ton bras était attaché au bras du fauteuil, comme si il était collé au bras du fauteuil. Plus tu essaies de le soulever et plus il devient lourd. Tu peux vraiment essayer de faire bouger les muscles des épaules, essaie vraiment de soulever ce bras. C'est ça. Tu n'as pas vraiment essayé. Essaie vraiment. C'est ça. C'est tellement difficile et c'est une drôle de sensation n'est-ce pas ? Tu peux te demander ce que tu vas pouvoir réussir à accomplir d'autre dans cet état de transe qui est si particulier. Tu t'en tires très, très bien Avril, tu apprends à pleins de niveaux différents.

L'induction en transe est une négociation, cependant il y a un moment où on peut agir plus directement. J'utilise une combinaison de suggestions indirectes et de suggestions directes avec les sujets. J'ai tendance à n'utiliser les suggestions directes que quand j'ai une bonne transe et un sujet qui réagit bien. Ici je lui lance un défi d'une manière qui paraît très directe. L'aspect indirect c'est la confiance totale que j'ai qu'elle ne pourra pas lever le bras et l'utilisation de la loi de l'effort inversé (plus on essaie et plus c'est difficile). Je profite de sa réussite dans ce domaine pour renforcer les chances de réussite dans les expériences hypnotiques qui vont venir et pour la féliciter. Nous aimons tous qu'on reconnaisse les efforts que nous avons fait, il est donc bon de féliciter ses sujets de temps en temps, à la fois en état de transe et hors transe. Je la félicite sur sa capacité à faire confiance à son inconscient et sur la bonne volonté qu'elle montre à apprendre qu'elle ne peut pas faire des choses que normalement elle devrait pouvoir faire.

B : Et qu'en est-il de ton cou maintenant ?

S : Je ne sais pas.

B : Tu ne sais pas ? Et est-ce que tu commences à avoir mal du côté droit ?

S : Un peu

B : Donc ça commence à venir. Et qu'est-ce qui se passe du côté gauche ?

S : Il se sent un peu mieux.

B : Il se sent un peu mieux. C'est intéressant ça, on a fait passer la douleur de la gauche à la droite et donc le côté gauche se sent un peu mieux et te voilà avec une sensation agréable [qui le rend peut-être moins gauche ce côté gauche à moins qu'il ne le rende plus adroit que le côté droit] et donc, là, je contrôle cette douleur. Tu sais que je peux faire que cette douleur te fasse mal du côté droit ou je peux l'enlever puisque c'est moi qui l'ai fait apparaître. Et donc je peux faire en sorte que tu sois de plus en plus

confortablement installée mais pas avant que toute cette douleur soit passée du côté gauche au côté droit.

Et ce processus peut se dérouler à son propre rythme.

Si vous voulez faire disparaître une douleur n'essayez pas de l'enlever. D'abord si elle est là, c'est qu'il y a une raison, et ensuite la douleur réagit mieux à la négociation. En demandant à sa douleur d'apparaître du côté droit du cou, je lui demande en fait de la faire passer du côté gauche au côté droit. Dès que le sujet se rend compte que la douleur peut bouger, elle se rend compte qu'elle peut disparaître. Elle fait l'expérience de la détente qui s'installe du côté gauche du cou, là où elle avait mal. Elle pense maintenant que j'ai fait apparaître une douleur du côté droit donc elle pense que la douleur va partir si je lui dis de partir. Comme je n'ai pas le droit de faire disparaître la douleur, je laisse à son inconscient la responsabilité de faire disparaître la douleur. Si l'inconscient veut qu'elle conserve cette douleur alors elle la conservera et s'il veut la faire lui-même disparaître, il pourra le faire sans le dire à personne. Je préfère que l'inconscient fasse le travail car je suis paresseux.

J'ajoute aussi un peu de confusion entre la gauche et la droite juste histoire de désamorcer une possible implication du conscient dans le processus. [passage réécrit en français].

B : Bon alors et commence se sent-il ton bras droit maintenant ?

S : Ca va.

B : Ca va ?

S : Mmm...

B : Et à ton avis, qu'est-ce que tu peux et qu'est-ce que tu ne peux pas faire avec ?

S : Je ne peux pas le soulever.

Et nous voilà repartis avec le bras. Rappelez-vous qu'il est bon de trimballer le sujet dans toutes les directions afin d'assouplir son cadre de référence.

Je lui demande ce qu'elle peut ou ne peut pas faire avec son bras car je ne suis pas certain que la sensation de lourdeur soit encore présente. Si je lui avais posé la question « Que peux-tu faire ? », elle aurait cherché des réponses positives. Si je lui avais demandé « Qu'est-ce que tu ne peux pas faire ? » elle aurait cherché des réponses négatives. Donc je lui demande ce qu'elle peut et ne peut pas faire afin qu'elle soit obligée de considérer les deux aspects, positif et négatif. Comme je l'ai dit plus haut, les phénomènes hypnotiques sont imprévisibles sauf quand ils sont conditionnés par la répétition. Mais dans ce cas-là ça manque de spontanéité et c'est beaucoup moins amusant de les faire émerger.

B : Tu ne peux pas le soulever. Et non seulement tu ne peux pas le soulever, mais tu ne peux pas lâcher la fauteuil à laquelle tu t'agrippes. Vois comment ces doigts sont tout simplement bloqués dans cette position, et cette rigidité des doigts dans la main droite.

J'utilise très vite la réussite avec le bras pour faire émerger une catalepsie des doigts. Je le fais car j'ai noté cette rigidité plus tôt quand je lui ai fait la suggestion de rester agrippée à la

fauteuil. Je n'aime pas prendre trop de risques donc je préfère prendre des suggestions « en stop » et laisser supposer ensuite que je les ai créées.

B : Bon, dans quelques instants je vais te demander d'ouvrir les yeux et de regarder cette main droite, donc bouge la tête juste assez pour être dans la bonne position pour pouvoir regarder cette main droite. Voilà.

Pour renforcer encore sa réussite, je veux qu'elle ait une représentation visuelle d'une anesthésie. Quoi de mieux que de voir cette main comme celle de quelqu'un d'autre. En lui demandant de repositionner sa tête afin de se préparer, je lui laisse entendre qu'il va se passer quelque chose qui sort de l'ordinaire. Afin de repositionner sa tête, il va lui falloir halluciner sa main droite avec les yeux fermés, afin de juger de la meilleure position à adopter. Elle est en train de faire une répétition générale de ce que je vais lui proposer, avant même que je lui aie donné les instructions. Cela va accroître la réussite de la suggestion.

B : Maintenant tu peux essayer d'ouvrir les yeux et regarder cette main droite.

Je lui dis « essayer » de regarder sa main car je pense qu'il est possible qu'elle n'arrive pas à ouvrir les yeux. Si elle n'avait pas réussi à ouvrir les yeux, j'aurais fait comme si c'était la réaction que je cherchais à provoquer.

B : C'est ça. Maintenant regarde cette main droite et tu peux vraiment te demander à qui appartient cette main. Tu peux regarder cette main et te demander si c'est la tienne tout en ayant le sentiment qu'elle ne l'est pas ou tu peux penser que c'est la main de quelqu'un d'autre tout en sachant que c'est la tienne sans savoir que ça l'est.

S : Elle est bizarre.

En lui demandant de se demander, je ne lui dis pas que ce n'est pas sa main mais je lui laisse entendre qu'elle ne saura pas si c'est la sienne. Je veux qu'elle ait des doutes – donc je lui fais une suggestion compliquée qui nécessite une dissociation. On pourrait classer cela comme une forme de Double dissociation Double lien (Rossi/ Erickson).

B : Elle est bizarre. Tu sais qu'elle peut devenir encore plus bizarre et dans un instant je vais soulever ce bras d'une certaine manière et quoi que tu fasses, ne quitte pas cette main des yeux.

Tu vas trouver cela difficile et pendant que je soulève ce bras, j'aimerais que tu remarques quelque chose qui se passe, là.

Vous vous souvenez que je l'ai préparé tout à l'heure pour une catalepsie du bras droit en lui parlant de comment elle est assise bien droite sur sa fauteuil [en anglais upright =up right = haut droit = bras droit en haut]. Et bien ici je suscite la catalepsie et je suscite une réaction après l'autre ce qui amène à passer rapidement d'un phénomène à l'autre. En lui disant de ne pas quitter sa main des yeux, je renforce sa conviction que quelque chose d'important va se produire. Je lui dis qu'elle va trouver cela difficile, mais je ne lui dis pas ce qu'elle va trouver difficile et elle doit donc attendre et cette anticipation la rend plus réceptive. Je rends certaine la contingence entre le fait que je soulève son bras d'une certaine manière et le fait qu'il va se passer quelque chose. En fait je soulève son bras d'une manière rigide et petit à petit je lui laisse la responsabilité et c'est donc à elle de maintenir la rigidité. En alternant les moments où je tiens le bras et ceux où je le lâche, je peux sentir la catalepsie se développer. Une fois

qu'elle s'est développée suffisamment pour soutenir le bras, je pousse le poignet un certain nombre de fois dans des directions opposées. Il semble que cela rend le conscient confus et du coup cela fixe le bras dans un état de catalepsie. Comme j'envoie des messages conflictuels au bras, il arrête d'essayer de réagir et devient immobile.

B : Observe cette rigidité dans le bras là. Alors cette main se sent presque comme si il y avait une espèce de barre de fer insérée au milieu de ce bras. Juste ça, rester là dans cette position. Mais la main peut être molle ou peut être figée là dans cette position. Voilà, c'est ça. Bon mais c'est intéressant de ressentir cette rigidité dans ton bras et en même temps de sentir cette mollesse dans la main et là tu peux bouger la main.

S : Mmm.

B : Mais alors, en même temps que tu bouges ta main, remarque comment une certaine rigidité se diffuse dans tes doigts.

S : Mmm.

B : Et comment cela se fait tout seul.

Bon il n'y a rien de très subtil ici. Tout est très direct mais très efficace ici. Cela pourrait n'être pas aussi efficace avec un autre sujet ou à un autre moment. J'ai décidé d'utiliser la barre de fer comme concept visuel pour renforcer la catalepsie mais au moment où je lui faisais la suggestion, j'ai remarqué qu'elle bougeait la main, ce que j'ai immédiatement utilisé pour renforcer la rigidité du bras. Et comme son attention était passée de la main au bras, j'en ai profité pour encourager la catalepsie que j'ai vue se diffuser dans les doigts.

B : Et tu peux être curieuse de savoir comment c'est de plier ces doigts sans pouvoir en faire la démonstration pour toi-même et puis d'observer ce qui se passe avec tes paupières là ... Voilà et tu ne peux vraiment pas poser ce bras.

C'est une partie vraiment intéressante de la séance car il se produit pleins de phénomènes en même temps. Pendant qu'elle essayait de plier les doigts, j'ai remarqué que ses paupières tombaient donc j'ai saisi l'occasion pour déclencher une fermeture des yeux avec le mot « là /voilà » Puis je suis tout de suite revenu à la catalepsie du bras.

B : Tu ne peux pas bouger le bras gauche, tu ne peux pas bouger le bras droit. Tu peux essayer vraiment de faire redescendre ce bras droit. Plus tu essaies et plus c'est difficile, presque comme si il y avait des ficelles qui le maintiennent là haut, le maintiennent là-haut, le soulèvent, c'est ça, le soulèvent.

Encore une fois je lui donne deux exemples de ce que son inconscient vient de réussir – juste histoire de renforcer les phénomènes à venir et de la maintenir dans une expectative positive. J'utilise aussi la loi de l'effort inversé. J'ai décidé de lui proposer d'halluciner des ficelles qui soutiennent le bras car je craignais que la barre de fer soit un peu lourde. Cela signifiait aussi que les ficelles pouvaient tirer le bras jusqu'à ce qu'il arrive dans cette position « haute » [upright].

B : Et assise là bien droite, vas trouver cette sensation, voilà, et cette main peut se diriger lentement vers ton visage, très lentement mais ne va pas jusqu'au bout loin en arrière dans le passé avant que cette main ne touche ton visage.

J'utilise maintenant l'élévation du bras comme technique de régression en âge mais je frustre son attente de régresser « jusqu'au bout » jusqu'au moment où la main touchera son visage.

Cela me permet d'atteindre trois buts. D'abord cela lui donne le choix de jusqu'où elle veut régresser dans le passé et à quel rythme et ensuite cela rend le processus de régression contingent d'un comportement qui se déroule à ce moment (le mouvement de la main vers le visage). Enfin cela la frustre de quelque chose de potentiellement passionnant (la régression) et cela la rend donc plus désirable. La frustration appelle le bras à continuer de léviter et la lévitation rend la régression encore plus inévitable.

B : Voilà. C'est ça, loin loin dans le passé. Les pages d'un agenda qui tournent, retournent vers le passé, remontent dans le temps très vite, loin loin jusqu'à des souvenirs d'il y a longtemps quand tu étais un petit enfant qui découvre ce que c'est que de toucher son visage et d'explorer son visage. Mmm. Apprends vraiment quelque chose de cette exploration du visage et tu peux sentir cette main qui touche ton visage, peut-être sans même avoir conscience que c'est ta main.

J'ai ajouté les pages de l'agenda qui tournent comme composante visuelle (son sens kinesthésique était pris par le mouvement de la main et son sens auditif par le son de ma voix). En lui disant qu'elle ne sera peut-être même pas consciente qu'il s'agit de sa main qui touche son visage, je capitalise sur la dissociation de main faite plus tôt (et associée à l'anesthésie) et je lui rappelle une expérience d'apprentissage universelle que font les jeunes enfants, l'expérience qui consiste à découvrir leur visage et leurs mains.

Elle régresse et j'utilise la main qui touche le visage comme partie du vécu de la régression. Il ne faut jamais hésiter à utiliser ce qui se passe.

B : C'est une sensation intéressante, n'est-ce pas. Comment c'est pour une petite fille d'avoir cette main qui touche doucement le visage ? Est-ce que c'est une sensation agréable ? Sais-tu à qui appartient cette main ? Tu ne sais vraiment pas. Tu peux penser que tu le sais mais tu ne le sais vraiment pas. Voilà, bien, et c'est agréable de se sentir en sécurité, là, enfant, de se sentir en sécurité, à l'aise, juste en train d'explorer et d'apprendre quelque chose sur toi.

Je lui ai dit qu'elle était et se sentait en sécurité juste pour le cas où elle aurait trouvé que le fait qu'une main dissociée touche son visage était un peu déconcertant.

B : Dis-moi tu penses être où enfant, là, maintenant?

S : Dans le lit à barreaux.

Je lui demande « tu penses être où enfant là maintenant » car je ne voulais pas qu'elle me réponde en tant qu'adulte. Quand les sujets sont en transe ils ont tendance à répondre de manière littérale aux questions. En mettant la phrase dans le temps de l'enfance (dans le passé mais au présent) je réduis le risque qu'elle réponde en tant qu'adulte ce qui risquerait de la sortir de l'état de régression. Quand elle a répondu qu'elle était dans le lit à barreaux, je me

suis dit qu'elle se sentait peut-être prisonnière donc je lui ai suggéré la possibilité de sortir du lit à barreaux. Mais en fait elle préférerait être dans le lit à barreaux. Le sentiment de liberté provenant du fait d'être hors du lit à barreaux correspondait à mon ressenti mais ne faisait pas partie de sa réalité. Je n'aurai pas dû projeter ce qui me paraissait évident dans la situation.

B : Dans le lit à barreaux. Et tu peux regarder en dehors du lit et te demander comment ce serait d'avoir la liberté d'être hors du lit à barreaux. Mmm... tu as envie de sortir et de jouer ou tu veux rester dans le lit à barreaux ?

S : Rester ici.

B : Rester dans le lit. Et comment tu es habillée ?

S : en bleu

B : Tu es habillée en bleu

S : Mmm

B : Mmm cela semble te surprendre. Mmm.

S : Mmm.

B : Et tu ne te doutais pas que tu serais habillée en bleu.

S : Mmm.

C'est bien qu'elle se voit habillée en bleu. Cela ratifie l'expérience car en réalité elle est habillée en gris.

B : Bon on va avancer un peu dans le temps, de quelques années peut-être quand tu es une enfant un peu plus grande. Dis moi pendant que ta main redescend lentement, lentement pendant qu'elle redescend devient une enfant un peu plus grande. Et qu'est-ce qui se passe maintenant ? Mmm ... de quoi s'agit-il dans ce que tu vis maintenant ? Sais-tu quel âge tu as en ce moment ?

S : Non

B : Tu ne sais vraiment pas. Et qu'est-ce qui se passe ? Tu ne sais pas. D'accord, on va laisser ton inconscient te donner des images, des formes, des couleurs, des expériences. Mmm, et il y a aussi des ressentis. [en anglais, « feeling » peut être aussi bien un sentiment qu'un ressenti purement physique] Tu remarques ce que tu ressens ? C'est ça reste avec ce que tu sens. Tu le sens où ce que tu sens Avril ?

S : De la musique – mes oreilles.

B : Tes oreilles, tu peux entendre avec tes oreilles ?

S : Mmm.

B : Et tu peux entendre avec tes oreilles ici. Et quelle est la musique que tu entends ?

S : C'est la radio.

B : La radio ?

S : Mmm.

B : Et bien écoutons cette radio et dis-moi ce qui se passe ensuite.

Ici j'utilise le mouvement descendant de la main comme technique de régression en âge. A chaque fois que c'est possible, utilisez un comportement déjà existant et accrochez le comportement que vous souhaitez produire à ce comportement existant, qui va le « prendre en stop ». Elle a revécu ce que j'ai incorrectement interprété comme une mauvaise expérience : j'avais tort. Cependant je vérifie toujours car il est important d'utiliser les abréactions quand elles se produisent.

Une abréaction est le fait de revivre un trauma du passé et elle est souvent déclenchée par une association de souvenirs. Si vous faites de la thérapie et qu'il se produit une abréaction, il est bon de laisser le patient aller jusqu'au bout même si c'est parfois assez impressionnant. Si on arrête le processus à mi-parcours, on risque de réprimer le trauma encore plus profondément et il sera ensuite encore plus difficile de le ramener à la surface. Dans le cas présent, je ne cherchais pas l'abréaction car je faisais une démonstration d'hypnose et non de la thérapie, mais j'étais prêt à l'utiliser si elle était survenue.

Comme elle semblait avoir du mal à retenir le souvenir, j'ai suggéré des formes, des couleurs, des expériences et des ressentis. Je suggère certaines des sous-modalités de son expérience sensorielle pour qu'elle y prête attention. Parfois les sujets ont besoin d'un petit coup de pouce. Comme elle semblait réagir au mot « ressenti », je lui ai dit de rester avec eux, de les localiser. En général, les ressentis, les sentiments, sont liés à un ensemble d'images et de sons. Peut importe ce qui vient en premier – ressenti, sons ou images. Prenez le premier qui vient, soutenez-le et d'ordinaire les autres sens vont suivre. Dans ce cas-là le ressenti a mené à l'auditif puis au visuel.

Je joue avec les mots entendre, ici et oreille [en anglais les trois mots, hear, here et ear sont très similaires à l'oreille] simplement pour répéter le mot entendre. En général la répétition accroît la réaction. Je dis « Écoutons » afin de m'associer à son expérience. Si je suis une voix dissociée hors de ce qu'elle vit, elle ne sera pas aussi impliquée ou associée au souvenir.

S : Je ne sais pas.

B : Tu ne sais pas. Mmm. Et où es-tu quand tu écoutes la radio ?

S : Dans le séjour à la maison.

B : Dans le séjour à la maison.

S : Mmm

B : Il y a quelqu'un avec toi ?

S : Mon père.

B : Ton père.

S : Mmm.

B : Et qu'est-ce que tu fais, en plus d'écouter la radio, tu es en train de jouer ?

S : Je suis assise sur le canapé.

B : Assise sur le canapé. Et tu es heureuse ou triste ? Es-tu heureuse ? Est-ce que c'est un sentiment agréable ?

S : Mmm.

Il faut encore que je lui donne un petit coup de pouce et je continue à vérifier la présence de possibles abréactions.

B : Et que fais ton père ?

S : Il lit un journal.

B : Il lit un journal, c'est une pensée agréable, ça. D'accord. Hmmm. Mmmm ... Bon dans ta vie, tu as fait plein de choses différentes, tu t'es intéressée à beaucoup de choses, tu as aimé certaines activités et tu sais quelles sont les activités qui t'ont plu. Il est parfois facile d'oublier certaines choses. Tu sais, tu peux être en pleine discussion et puis au beau milieu de la conversation tu oublies de quoi tu étais en train de parler. Tu as déjà vécu cela n'est-ce pas ? Ou alors tu pars dans une autre direction et tu perds le fil de la conversation et tu n'arrives vraiment plus à te souvenir de quoi tu parlais.

Alors ceci peut paraître n'avoir aucun rapport avec ce qui précède, mais en fait je suggère une amnésie volontaire. Non pas que je veuille qu'elle oublie ses souvenirs ou expériences agréables, mais je veux qu'elle ait le choix. Si ces souvenirs ont fait l'objet d'une amnésie bien qu'ils soient agréables, il peut y avoir une raison pour qu'ils aient été oubliés. Donc je lui donne le choix. Maintenant qu'elle s'en est souvenue, je lui rappelle qu'elle sait comment oublier.

B : Bon, tu sais maintenant par ta propre expérience que parfois tu n'arrives pas à ouvrir les yeux et parfois tu y arrives et tu peux t'interroger sur la différence. Quelle est la sensation dans tes paupières en ce moment ?

S : Elles ne sont pas trop serrées.

Je vérifie l'état de ses yeux car dans un instant je vais lui demander d'avoir une hallucination où elle se voit elle-même plus jeune.

B : Elles ne sont pas trop serrées, et bien c'est super ça. Bon, alors tu peux savoir de quoi tu as l'air. Tu sais de quoi tu as l'air n'est-ce pas ?

S : Mmm.

B : Et tu sais à quoi ressemble une fauteuil. J'aimerais que tu te regardes, assise sur le canapé en train d'écouter la radio. Peux-tu me décrire de quoi tu as l'air maintenant ?

S : Je portais un pull et une jupe.

B : Mmm.

S : J'avais les cheveux raides.

B : Mmm.

S : Bruns...

Je fais d'abord une répétition générale de l'hallucination. Cela la renforce dans son esprit. Comme elle a fait l'expérience de voir avec les yeux fermés (ce qui est souvent plus facile), elle va s'attendre à voir avec les yeux ouverts. Remarquez qu'elle se dissocie de l'image d'elle-même car elle la décrit au passé. Auparavant j'avais parlé du « double moi » dans le mot « voilà ». Je suis maintenant en train d'essayer d'induire l'expérience du « double moi ». L'expérience d'être deux personnes en même temps.

B : Bruns. D'accord dans quelques instants, je voudrais que tu fasses quelque chose d'important pour toi. Dans quelques instants, dès que ton subconscient sera prêt, j'aimerais que tu te rendes compte que tes yeux se sont ouverts tout seuls et que quand cela se produit, tu regardes droit devant et tu te vois assise là. Je ne sais pas si tu te verras enfant, adolescente ou adulte.

Je ne sais pas ce que tu porteras quand tu te verras dès que tu ouvriras les yeux, s'il s'agira d'un certain âge quand tu étais encore une jeune enfant ou un âge plus avancé quand tu étais adolescente ou bien encore que ce sera adulte que tu pourras te voir et quand tu te verras, apprend quelque chose de nouveau sur toi-même, quelque chose que tu ne savais pas jusqu'ici mais je ne veux pas que tu fasses cela avant que ton subconscient soit prêt à te donner cette image, à t'offrir cette expérience avec tant de détails que tu te verras vraiment et que tu seras absolument persuadée que tu es là devant toi presque comme si une sœur jumelle était assise devant toi. Tu te vois là devant toi avec tous les détails. Voilà. Regarde-toi simplement maintenant et apprend quelque chose.

J'utilise la répétition ici et je mets pas mal d'emphase en lui disant exactement ce que je veux qu'elle voit et qu'elle croit. Je peux le faire directement car nous avons construit un rapport fondé sur des truismes. Tout ce que j'ai suggéré jusqu'ici s'est produit donc elle attend beaucoup.

B : Et c'est comment ?

S : J'étais beaucoup plus mince.

B : Elle a quel âge là ? Quel âge a ton autre moi ?

S : Quatorze ans.

Maintenant elle s'est en partie associée à elle-même plus jeune. Ce qui est intéressant c'est qu'elle ne s'est pas pleinement associée puisque son affirmation suppose une conscience du soi adulte que le soi associé de 14 ans ne pourrait pas avoir. Elle fait l'expérience d'être deux personnes en même temps, ce qui est exactement ce que je cherche.

B : Tu as quatorze ans ici, et là. Bon je me demande comment c'est pour une fille de quatorze ans de regarder une femme comme toi. Tu peux être le moi ici qui regarde le moi là-bas. Regarde à partir d'ici vers le moi qui est là. Qu'est-ce que tu penses d'elle ?

Maintenant que j'ai les deux « Moi » ici, je suggère qu'elle se mette dans la peau du Moi plus jeune et qu'elle regarde vers le futur et se voit elle-même plus âgée à travers les yeux du Moi plus jeune. Cela peut être une expérience d'apprentissage assez intense pour elle en raison du changement de perspective que cela implique. Il se pourrait bien qu'elle apprenne des choses sur elle-même qu'elle n'a jamais reconnues ou dont elle ne s'est jamais rendue compte. Bien sûr elle peut aussi ne rien apprendre du tout.

B : Tu sais que ça ici, c'est ce que tu vas devenir. Est-ce qu'il y a quelque chose que tu veux changer dans ce Moi ici sur cette fauteuil ?

Je lui donne l'occasion de faire quelque chose de thérapeutique pour elle. Je fais bien attention à préciser à quel « moi » ou de quel « moi » je parle. Ici, un manque de précision de la part du thérapeute pourrait rendre le sujet très confus. Et bien que la confusion soit un bon outil dans certains contextes, cela ne le serait pas ici.

S : J'aimerais être plus mince garder le même poids je crois.

Elle fait deux remarques intéressantes ici quand elle se regarde plus âgée. Sa première remarque sur le fait d'être plus mince semble orientée vers le futur et suppose une conscience du système de croyances partagé par son Moi jeune et son Moi plus âgé. Sa seconde remarque semble ancrée dans le présent de l'expérience consistant à vouloir garder le même poids que celui du Moi plus jeune et ne présuppose pas nécessairement une conscience des croyances et des critères du Moi plus âgé. Dans la première affirmation il s'agit de la perte de poids alors que dans la seconde il s'agit de maintenir l'absence de prise de poids. Sur le plan thérapeutique la seconde approche peut être plus attirante que la première. Ceci dit il faut ici utiliser les deux. Elle m'a donné les deux approches donc je vais lui proposer une thérapie associant les deux. Je vais lui faire découvrir qu'elle peut perdre du poids en allant dans le futur. Et ensuite je vais la faire regarder en arrière pour qu'elle voit comment elle réussit à faire perdurer son succès. Les patients établissent souvent leurs croyances sur eux-mêmes à différents moments dans le temps et l'accès à ces croyances peut être soit empêché soit facilité par le degré de conscience (ou de dissociation) entre les « Moi » de différentes époques.

B : Tu aimerais être plus mince ?

S : (fais oui de la tête)

B : Mmm d'accord. Maintenant tes yeux peuvent se fermer, voilà, en même temps que tu entres de plus en plus profondément en transe.

En même temps que ses yeux se ferment, elle se réoriente vers son Moi plus âgé. Vous vous rappelez peut-être que la dissociation entre le Moi plus jeune et le Moi plus âgé avait été rendue contingente du fait qu'elle ouvre les yeux. Maintenant qu'elle a fermé les yeux, elle est prête pour la première partie de mon intervention thérapeutique avec son Moi plus âgé. Dans ce but je lui demande d'entrer plus profondément en transe afin qu'elle ait accès aux ressources nécessaires au processus. Je fais cela en rendant le fait d'entrer plus profondément en transe contingent du fait qu'elle est en train de fermer les yeux (une expérience déjà en cours).

B : Et comment tu peux te retrouver plus mince ? Qu'est-ce qui va se passer ? Cela ne va pas se faire en quelques secondes. Mais nous allons voyager un peu dans le temps.

Je pose souvent des questions impossibles au patient. Mais en fait elles ne paraissent impossibles qu'au conscient. En lui demandant comment elle va faire pour se retrouver plus mince, j'initie un processus de recherche interne des ressources inconscientes. Puis je lui propose un truisme : « cela ne va pas se faire en quelques secondes. », truisme que je vais ensuite contredire. Je lui propose ce truisme pour l'accompagner afin de mettre la thérapie en perspective. Je ne veux pas qu'ensuite elle sorte de transe en imaginant avoir perdu du poids alors qu'elle ne l'a pas perdu. Cependant je veux lui faire découvrir comment « en quelques secondes », elle peut découvrir qu'elle peut perdre du poids.

B : Dans quelques instants je vais te donner une tâche à accomplir mais je ne vais pas te dire de quoi il s'agit avant que je te la donne.

Sur le plan sémantique cette suggestion prête à confusion, mais je la donne très sérieusement. Il est évident qu'elle ne saura pas de quoi il s'agit avant que je lui dise. Ce que je suggère ici, c'est qu'elle frustre ce qu'elle peut anticiper comme étant la tâche à accomplir jusqu'à ce que je lui donne le signal que c'est le moment de l'accomplir.

B : Mais tu sais comment faire tenir le temps que tu vis en 3, 4, 5, 6 mois en l'espace de quelques secondes de temps réel seulement.

Et tu vas apprendre quelque chose ici et je ne vais pas te dire quelle est la tâche avant qu'il ne soit temps de l'accomplir.

Vous vous rappelez que plus tôt je l'ai préparée pour cela avec des suggestions sur la distortion du temps. Un phénomène hypnotique a toujours plus de chances de se produire si vous l'avez préparé bien à l'avance. J'aime qu'il y ait environ 20 minutes entre la préparation et le moment où je fais émerger le phénomène hypnotique, presque comme si les suggestions de préparation étaient des suggestions post-hypnotiques.

Vous avez peut-être remarqué que je lui ai déjà donné une partie des instructions de la tâche à accomplir et pourtant je lui ai dit que je ne la lui avais pas encore donnée. C'est parce que je ne veux pas qu'elle confonde le processus et le contenu de la tâche.

B : Je vais te donner 20 secondes de temps réel et je vais le minuter, 20 secondes de temps réel et dans ces 20 secondes je veux que tu vives les 6 mois à venir.

Tu es prête ?

S : Mmm.

Je lui donne maintenant la deuxième partie du processus, ce qui la frustre encore plus.

B : Bon d'accord maintenant je veux que tu vives les 6 prochains mois de ta vie et que tu découvres tout ce que tu as à faire, tout ce que tu as dû faire et que tu as accompli avec succès pour perdre du poids. – c'est parti (pause de 20 secondes).

Je lui donne maintenant le contenu de la tâche et je le donne d'une manière très directe et avec beaucoup d'emphase. J'épelle presque chaque mot et en faisant cela, je souligne l'importance de la tâche à accomplir. Comment je l'ai frustrée pas mal de fois, elle devrait se sentir encore plus poussée à accomplir cette tâche.

**B : Bon, tu as fini ? D'accord, bon maintenant regarde en arrière, vois ces 6 derniers mois et toutes les étapes que tu as dû franchir pour perdre le poids que tu voulais perdre la première fois que tu m'as rencontré.
Et vois comment tu t'y es prise pour diviser cette tâche en étapes faciles à franchir.**

C'est la deuxième partie de la thérapie. Elle regarde maintenant en arrière et non vers l'avenir. Elle apprend à voir les choses encore d'une nouvelle perspective pour perdre du poids. Cette perspective s'appuie sur la première mais présuppose qu'elle a perdu du poids. Pour faire cela il faut qu'elle se dissocie du Moi présent et qu'elle devienne le Moi futur. Je l'aide en associant une croyance à ce Moi placé six mois dans le futur. Comme la croyance est associée à une date future, cela va agir comme une motivation. C'est sa carotte inconsciente, qui doit l'attirer vers la réussite.

B : Et combien de poids as-tu perdu en six mois depuis la première fois que nous nous sommes rencontrés, combien de kilos penses-tu avoir perdu ?

S : A peu près 6 kilos.

B : A peu près six kilos ? Et ça c'est une belle réussite.

S : Mmm.

B : Et regarde en arrière et combien il a été facile de les perdre en respectant les étapes que tu as fixées.

Vous remarquerez que je me place dans le futur avec elle. Je lui demande de regarder six mois en arrière, au moment où nous nous sommes rencontrés pour la première fois alors qu'en fait nous ne nous connaissons que depuis quelque heures.

B : Et regarde-toi maintenant dans la glace et vois à quoi tu ressembles. Est-ce que tu veux reprendre un peu de poids ?

S : Elle secoue la tête.

B : Tu es contente du poids que tu as perdu.

S : C'est un début.

B : C'est un début ? Six kilos, c'est un début ? Je vais suggérer que ce serait bien que ta réussite s'accompagne d'une petite rechute. Tu sais, je ne sais pas si ça sera dans

quelques semaines ou dans un mois que tu pourrais faire une rechute et reprendre 300 grammes environ avant de te retrouver à nouveau sur les rails. Et puis tu feras peut-être encore une petite rechute un mois environ après celle-là, avant de te retrouver sur les rails et on va laisser ton subconscient t'accorder autant de rechutes que nécessaires pour ta santé. Pour que tu perdes du poids avec succès tout en restant en très bonne santé, pour ton propre bien être.

Les patients exigent parfois trop d'eux-mêmes. Dans son cas, j'ai senti que ça lui ferait du bien d'avoir quelques rechutes car perdre trop de poids pourrait être mauvais pour sa santé. De toute manière les patients font souvent des rechutes donc pourquoi ne pas les suggérer, comme ça si jamais ils font une rechute, ils la considèrent comme un élément de leur réussite plutôt que comme un échec.

B : Pour que tu perdes du poids avec succès, il faut, pour ton propre bien-être, que tu conserves un état de santé optimal.

Bon et maintenant on va voyager dans le temps pour revenir au moment présent avec moi, revenir au moment présent avec moi. Mmm, est-ce que tu sens déjà à nouveau ton bras ?

Il est toujours important de réorienter vos patients pour les ramener dans le cadre du moment présent. La dernière chose qu'on veut en tant que thérapeute c'est de lâcher un patient désorienté qui va errer dans les rues. J'utilise la répétition pour renforcer cette suggestion. Il y a un présupposé dans ma question sur la sensation de son bras. Il faut toujours avoir une pleine confiance quand on propose toute forme de suggestion hypnotique. Le patient ne doit à aucun moment douter du fait que vous croyez fermement que la sensation du bras va redevenir normale.

S : Mmm.

B : Super et cette main droite ?

S : Mmm.

B : Elle se sent bien. Oui

S : Elle me fait encore mal celle-là.

B : Elle te fait encore mal ? Peut-être que tu peux garder un tout petit peu de cette douleur pendant quelques temps, le temps que tu sortes de transe, comme un élément de ton apprentissage.

Il y a des patients qui s'inquiètent si les changements physiologiques qui se produisent pendant la transe se poursuivent une fois que la transe est terminée. Je rassure toujours mes patients en leur faisant une suggestion post-hypnotique qui propose la continuation d'un changement physiologique après la fin de la transe ou en recadrant leur état une fois qu'ils sont sortis de transe. Et bien sûr le fait de maintenir un changement physiologique initié en état de transe est une autre manière de ratifier l'expérience de la transe.

B : Bon alors je peux te demander de sortir de transe de différentes manières : je peux utiliser toutes sortes de sons. Je n'ai pas besoin d'utiliser ma voix et tu peux te retrouver à nouveau en transe d'une manière très surprenante et amusante pour toi.

Ici je la prépare. Je la prépare pour le déclencheur qui indique une sortie de transe. J'élimine le son de ma voix et j'ajoute de manière ouverte d'autres alternatives. Je lie cela à une suggestion post-hypnotique qui est qu'elle peut très vite se retrouver à nouveau en transe. J'ajoute que l'expérience de rentrer à nouveau en transe peut être surprenante et amusante. Ceci est déjà en soi une seconde suggestion post-hypnotique que j'ai accrochée à la première. Donc on voit se dessiner un schéma. D'abord elle attend le déclencheur ou le signal qui indique qu'elle peut sortir de transe, et ce signal ne va pas seulement déclencher la sortie de transe mais va ensuite déclencher une suggestion hypnotique qui est qu'elle peut rentrer à nouveau en transe. Rentrer à nouveau en transe est en soi le déclencheur d'une expérience amusante et surprenante.

B : Donc prépare-toi à sortir de transe dans un instant. Un, deux, trois (il claque des doigts)

Coucou. Et bien comment vas-tu ?

S : Bien.

B : Tu te sens bien. Et c'est comment d'entrer en transe ... voilà ? [ici « voilà » ne fonctionne pas aussi bien que l'anglais « now » qui signifie « maintenant » et qui se glisse plus fluidement dans la syntaxe de cette phrase, mais nous conservons « voilà » pour la cohérence générale]

Ici je rends la suggestion post-hypnotique active comme promis. Le déclencheur pour rentrer en transe est « voilà ». Tout au début de la séance j'ai utilisé ce mot un certain nombre de fois pour induire la transe. Et maintenant il sert de signal post-hypnotique.

B : Tu peux essayer d'ouvrir les yeux et cette fois plus tu essaies et plus c'est difficile. Essaie simplement d'ouvrir les yeux voilà et ils sont de plus en plus fermés. Plus tu essaies et plus ils sont fermés. Essaie vraiment, tu n'essaies pas assez.

Il est toujours important de ratifier la transe dans l'esprit des patients. Ils ont besoin de savoir par expérience qu'ils ont été en transe. Ils ont aussi besoin de faire l'expérience d'une forme de phénomène hypnotique, que ce soit la lévitation de la main, la catalepsie, l'amnésie ou le fait de réagir à un signal post-hypnotique. Ici je lui fais vivre la catalepsie des paupières. Et elle découvre donc qu'elle est à nouveau entrée en transe et qu'elle vit un phénomène hypnotique. Quand un patient réagit à une suggestion post-hypnotique, en réalité il entre à la même profondeur de transe que celle qu'il a atteinte quand la suggestion a été faite au départ. Quand le patient réagit de cette manière il est ensuite assez facile de faire émerger d'autres phénomènes hypnotiques en utilisant cette seconde expérience de transe, initiée par la suggestion post-hypnotique ou la mise en œuvre d'une action post-hypnotique. Dans ce cas j'ai voulu lui démontrer que c'est son inconscient qui est aux commandes.

B : C'est un gros effort. Mets-y vraiment du tiens et au moment où tu ne t'y attends pas (il claque des doigts)

S : (rit)

Je veux la faire entrer et sortir de transe un certain nombre de fois, non seulement pour renforcer le signal post-hypnotique qui la fait rentrer à nouveau en transe, mais aussi pour ratifier l'ensemble de l'expérience et pour son apprentissage de l'hypnose.

B : Coucou. Mmm, qu'est-ce que tu aimes faire quand tu as du temps libre Avril ?

S : En général je dors.

B : Tu dors quand tu as du temps libre.

S : Oui parce que le reste du temps nous travaillons très dur donc...

B : Tu as parfois besoin d'un peu de ...

S : Je ne suis pas du tout aussi énergique qu'il le faudrait.

B : Tu as besoin de temps pour te détendre et simplement lâcher prise de temps en temps. C'est agréable de se laisser aller ... Voilà.

Ici je change immédiatement de sujet et je lui pose une question qui n'a rien à voir sur ce qu'elle fait de son temps libre. Mes étudiants me demandent souvent pourquoi je fais ça. Je trouve que le fait de changer de sujet de conversation après la fin de la transe aide à assurer une forme d'amnésie sur une partie et parfois même l'ensemble de l'expérience de transe. Dans ce cas je voulais utiliser cette stratégie et également créer un cadre dans lequel le signal post-hypnotique pour rentrer à nouveau en transe la surprendrait encore une fois.

B : Voilà, c'est ça. Simplement de plus en plus profondément détendue et tu as une manière merveilleuse de te détendre et de changer ta respiration et est-ce que tu savais que tu peux entrer en transe, dans un état agréable de détente à n'importe quel moment, quand tu le désires. Tu sais comment faire cela ? Tout ce qu'il y a à faire c'est de penser au mot « voilà »,

Pendant qu'elle est à nouveau en transe, je lui fais encore des suggestions post-hypnotiques. Ici je lui fait la suggestion post-hypnotique de rentrer à nouveau en transe à chaque fois qu'elle le désire. En fait je suis en train de lui enseigner l'auto-hypnose.

B : Et cela ne se produit que pour une seule personne, et cette personne c'est toi. Cela se produit pour ton moi et aussi pour ton deuxième moi, les deux, ton double moi peut rentrer en transe simplement en entendant le son de ma voix qui prononce ce mot ... voilà.

Pour m'assurer qu'elle sera pleinement associée quand elle rentrera à nouveau en transe au moment de son choix à l'avenir, j'inclus son « deuxième moi ». La dernière chose que je veux c'est qu'en pratiquant l'hypnose elle se trouve désorientée et dissociée en deux personnes différentes. Il est très important de se rappeler de défaire toute suggestion faite pendant la transe si elle est susceptible à l'avenir de porter préjudice à la personne. Comme je suis en train de lui enseigner l'auto-hypnose, il est important que quand elle sera seule pour rentrer à nouveau en transe, elle ne se retrouve pas avec la reproduction de phénomènes hypnotiques qui pourrait la désorienter ou lui être nuisible de quelque manière que ce soit.

B : Donc à chaque fois que tu as envie de quelques instants pour toi au travail, juste pour prendre un peu de temps pour toi, il te suffit d'entrer ma voix te dire ... voilà, et le simple fait d'entendre ma voix te dire voilà tes yeux se ferment et tes deux moi peuvent entrer dans un état de transe agréable.

J'utilise ici la répétition pour renforcer sa capacité à pratiquer l'auto-hypnose.

**B : Tes deux moi qui sont là quand tu entends le mot voilà. Et pour te faire sortir de cet état de transe agréable, il te suffit d'entendre ceci (il claque des doigts).
Cocou.**

S : (rit)

Ici je lui demande d'halluciner le son de mon claquement de doigts. A l'avenir dans le cadre de l'auto-hypnose, je ne serai pas là pour claquer des doigts. Il est donc important pour elle d'apprendre à halluciner le son de mon claquement de doigts en plus d'halluciner le son de ma voix qui prononce le mot « voilà ».

B : Et bien qu'est-ce qui t'arrive à chaque fois ?

S : Je ne sais pas.

B : Et tu te sens comment quand ça se produit ?

S : C'est agréable.

B : C'est agréable. Je suis content que ce soit agréable.

S : Mmm.

B : C'est intéressant de voir comment cela semble se faire tout seul, ce n'est pas quelque chose que tu fais se produire, cela semble t'arriver tout simplement.

S : Mmm.

Ici je renforce le fait que la réaction dont elle fait l'expérience se produit à un niveau inconscient. Pour qu'elle puisse pratiquer l'auto-hypnose à l'avenir il est important qu'elle fasse de plus en plus confiance à son inconscient.

B : Tu connais cette sensation ? Oui. J'aimerais simplement que tu m'entendes dire le mot ... voilà. C'est ça. C'est presque incroyable que ça marche. C'est vraiment chouette d'avoir cet outil à disposition quand tu le veux. Tu sais que ça va aussi t'aider à perdre du poids, mais tu n'as même pas besoin de savoir comment car ton subconscient le sait pour toi. Prends simplement un peu de temps pour toi pour changer ta manière de te nourrir afin que tu perdes efficacement du poids.

Et à nouveau j'induis la transe avec le mot « voilà ». J'ajoute qu'en allant en transe elle va s'aider à perdre du poids. Il est important de comprendre que l'expérience de la transe n'est pas en soi un moyen de perdre du poids. Cependant, dans ce contexte, comme la perte de

poids est liée au cadre thérapeutique de cette séance, le fait de rentrer à nouveau en transe par la suite devrait remettre en route toutes les suggestions hypnotiques thérapeutiques ainsi que tous les processus thérapeutiques qui se sont produits.

B : Je serai vraiment ravi d'entendre parler dans quelques temps de ta réussite dans la perte de poids et puis pour te faire sortir de transe il te suffit d'entendre (il claque des doigts). Mmm et qu'est-ce que tu en penses de ça ? J'aimerais que tu écoutes et que tu entendes ce mot. Cette fois entends-le par toi-même. C'est ça. C'est ça. Passage, faire passer l'expérience de l'extérieur voilà afin qu'elle soit ... voilà à l'intérieur de toi, à l'intérieur de toi.

C'est ça, tu t'en tires très très bien. Voilà à l'intérieur de toi. Et maintenant je me demande si tu peux entendre le son de mon claquement de doigts dans ta tête et te faire sortir de transe de cette manière.

Je veux être sûr à 100% qu'elle sera capable de mettre cette technique en pratique donc je la fais entrer et sortir de transe un certain nombre de fois. Je suis aussi en train de faire passer le déclencheur pour entrer en transe et celui pour sortir de transe de sa réalité extérieure à sa réalité intérieure. Je veux qu'elle soit capable d'entendre ces mots et d'entendre le son de mon claquement de doigts dans sa tête sans que je sois là.

B : Oui, oui, tu fais ça très bien. Très très bien. Pourquoi est-ce que tu hoches sans cesse la tête ?

S : Je ne comprends pas.

B : Tu ne comprends pas ?

S : Non.

B : Tu sais qu'il y a beaucoup de choses dans la vie que tu n'auras pas besoin de comprendre car elles vont se faire toutes seules. C'est agréable de perdre du poids.

S : (rit)

B : de t'accorder ces petits moments de temps en temps sans savoir comment tu dois faire, cela se fait tout seul. C'est agréable d'avoir quelque chose comme ça.

Je renforce encore une fois la capacité de son inconscient à être aux commandes.

B : Tu sais ce que je veux dire maintenant quand je parle d'offrir aux gens des présents ? J'aime offrir des présents comme celui-là.

S : Merci.

B : C'est un présent que tu ne perdras jamais, il fera toujours partie de toi.

S : Mmm.

B : C'est comme nouer ses lacets.

S : Mmm.

**B : Toutes ces choses qu'on tient pour acquises cela va tout simplement faire partie de ta vie quotidienne. Allez encore une fois.
Alors entends le mot ... ah tu le fais déjà.**

S : (rit)

B : Entend le mot.

S : Je ne comprends pas.

B : J'aimerais que tu découvres que tu peux essayer d'ouvrir les yeux et que tu vas trouver cela très difficile jusqu'à ce que tu entendes le claquement de doigts. Essaie d'abord. Tu vois ?

En lui faisant vivre le fait de ne pas pouvoir ouvrir les yeux jusqu'à ce qu'elle hallucine le son de mon claquement de doigts, je suis en fait en train de ratifier l'ensemble de ce qu'elle a vécu et sa capacité à réutiliser ce qu'elle appris toute seule.

S : Mmm.

B : Et tu sais comment te faire sortir de transe ? (Pause) C'est ça. Et bien tu t'en es très bien tirée.

Tu sais ce que je fais pour gagner ma vie ? Je fais rouler des boules de neiges sur les pentes. Ce que je fais c'est que je prends une poignée de neige dans ma main et je ...

Ici je termine avec une métaphore. Prendre une poignée de neige, la faire rouler sur la pente, la regarder grossir, la regarder grandir. Mon but est d'aider chaque patient que je vois à grandir et à se développer de cette manière. Le temps bref pendant lequel le patient et le thérapeute sont ensemble est tellement important que le thérapeute doit mettre tout son être à aider la personne. Les résultats de la thérapie ne consistent pas uniquement en des réactions qui se produisent dans l'instant. Les résultats de la thérapie se voient dans tout le reste de la vie du patient et ce bien bien longtemps après que le thérapeute et le patient se soient quittés.

www.indirect-hypnosis.com

www.stephenbrooks.co.uk

admin@indirect-hypnosis.com