

LE GUIDE DE SPEED HYPNOSE

Créez des états hypnotiques
extrêmement rapides



 PSYNAPSE

Speed Hypnose

Speed Hypnose



Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

1

PSYNAPSE

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Sommaire

Sommaire.....	3
Speed hypnose.....	4
L'attente.....	5
Le prestige.....	6
Pre´-suggestion.....	7
Tests préliminaires de suggestibilité.....	9
Approfondissement.....	15
Sortir une personne de transe.....	18
Inductions basées sur les yeux.....	19
Fermeture des mains.....	21
Rupture de sé´quence.....	25
Inductions classiques.....	29
Méthode par traction.....	31
Autres méthodes instantanées.....	35
Routines.....	41

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

3

Speed Hypnose

Speed hypnose

Les principes sous-jacents de l'hypnose rapide sont peu compris, cela vient du fait qu'il y a peu de livre, et peu de cours. En fait, les maitres de cet art sont réticents a divulguer leurs secrets.

Quels sont ces secrets ?

Vous trouverez ici les principes de base de l'hypnose instantanée, et surtout les modes opératoires. Le principe le plus important et le moins bien compris, c'est que l'hypnose instantanée implique la mise en place d'une relation subtile entre hypnotiseur et sujet.

Ce n'est pas une relation artificielle que l'on peut mettre en place en suivant de façon rigide un ensemble de règles, ou un script pré-établi. Pour que le phénomène hypnotique se produise avec n'importe quelle personne, il n'y a pas de méthode ou d'application de méthode strictement définie.

En fait, on peut analyser que toutes les expériences réussies ont un seul dénominateur commun, et ceci indépendamment du niveau de transe, ou indépendamment du sujet, la seule condition véritable c'est la suggestibilité. Cette suggestibilité n'est pas exclusivement liée à l'hypnose, elle peut être présente sous bien des formes et à des degrés divers dans le quotidien de la vie ordinaire.

En fait, avec certains sujets les phénomènes hypnotiques peuvent être obtenus sans recourir du tout à l'hypnose dans le sens habituel du terme. 90% de l'induction est alors réalisée avant même que l'opérateur commence le processus d'induction. Pour aller plus loin, sous certaines conditions, on peut avancer que le sujet est déjà hypnotisé avant que l'opérateur ne s'approche de lui.

L'hypnotiseur habile reconnaît les caractéristiques de l'état de transe, et profite simplement de la situation en employant avec cette personne l'une des méthodes rapides d'induction. Ainsi, en faisant claquer ses doigts, ou en inclinant légèrement la tête, ou en secouant les mains, l'opérateur ponctue tout simplement la transe.

L'hypnotiseur vraiment doué est celui qui comprend l'hypnose comme une relation qui se met en place entre deux personnes, alors il peut habilement minimiser les effets de la résistance ordinaire et mettre a profit au maximum tout ce qui se présente à lui.

Une fois que vous comprendrez la véritable nature de la relation entre hypnotiseur et sujet, la réalisation d'hypnoses instantanées devient facilement accessible. Il faut maintenant étudier les facteurs importants qui contribuent a créer les conditions favorables.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

L'attente

Le haut degré d'attente du sujet, ou d'anticipation de l'effet désiré est l'un des facteurs les plus importants. Elle doit impérativement être mise en place.

En hypnose classique, l'opérateur doit constamment dire au sujet à quoi il doit s'attendre : "Quand je compte... à vingt, vous tomberez endormi". "Quand je dis « trois » il vous sera impossible d'ouvrir les yeux". Il décrit les sensations que le sujet doit attendre et ressentir à l'approche de l'état hypnotique.

Ainsi, en hypnose classique, l'attente se construit progressivement et atteint son apogée lorsque l'hypnotiseur estime que le moment est venu de dire avec autorité au sujet « Dormez » et le sujet entre alors sous son contrôle hypnotique.

En speed hypnose l'attente se construit indirectement, avant que le processus d'induction proprement dit ne commence. Le sujet est amené à éprouver une grande attente par l'action et l'interaction de plusieurs autres facteurs qui seront décrits ci-dessous, de sorte que lorsque l'hypnotiseur s'approche de lui, il n'a besoin que de lui donner le coup de grâce au meilleur moment psychologique et le sujet est hypnotisé.

L'attente peut être suscitée par la crainte de ce qui va se passer, ou par l'anticipation agréable de ce qui peut se passer. Un sujet peut avoir peur de l'hypnotiseur et craindre de succomber trop facilement à son influence, ou une personne peut être fascinée par l'idée d'être hypnotisée.

Ainsi, la suggestibilité est accentuée. Que le sujet réagisse avec peur, plaisir, ou fascination, ces réactions sont des conditions qui favorisent l'attente, facteurs nécessaires à l'hypnose instantanée.

Speed Hypnose

Le prestige

Un autre facteur indispensable est le prestige de l'hypnotiseur. Supposons qu'un hypnotiseur célèbre joue dans le plus grand théâtre de votre ville natale. Sa réputation le précède. Beaucoup de personnes influençables sont attirées par son spectacle comme poussées par une impulsion intérieure, hors de tout contrôle ou de leur propre compréhension.

Un pourcentage non négligeable d'entre eux se portera volontaire pour être hypnotisé. Ils considèrent l'hypnotiseur comme une personne au pouvoir particulier. Le spectacle est conçu pour élever la suggestibilité des sujets spectateurs à leur degré maximal. Ils sont souvent réellement hypnotisés avant de monter sur scène.

Ainsi, l'hypnose instantanée devient un processus assez simple pour l'hypnotiseur. L'hypnothérapeute a un prestige considérablement inférieur à l'hypnotiseur, principalement parce qu'il travaille habituellement avec des individus plutôt qu'avec des groupes, ainsi il ne bénéficie pas des avantages issus de la psychologie des foules.

Son prestige est principalement lié au fait qu'il est un hypnothérapeute professionnel et son autorité en la matière peut être reconnue, lui aussi peut pratiquer hypnose instantanée, mais il doit alors choisir s'opérer sur les sujets les plus suggestibles et savoir comment procéder.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Pré-suggestion

Vous connaissez les suggestions post hypnotiques et les résultats merveilleux qu'ils peuvent produire.

La pré-suggestion hypnotique est un facteur important, et pas seulement pour hypnotiser instantanée, en fait elle détermine les types et variétés de réponses qui seront obtenues lors la transe hypnotique qui suivra.

Il existe principalement deux types de pré-suggestion hypnotique:

1. L'hétérosuggestion, c'est à dire les suggestions reçues d'une source extérieure, et l'auto suggestion, c'est à dire les suggestions qui ont été en quelque sorte auto administrées.
2. L'auto suggestion est issue de l'ensemble des idées préconçues et des notions sur l'hypnose que le sujet a glané ici et là. Ainsi, un sujet qui croit qu'il peut se sentir mal en hypnose, ou qu'il peut se réveiller avec un mal de tête, peut, si l'hypnotiseur ne supprime pas ces craintes en amont, réagir effectivement de cette façon-là.

La pré-suggestion hypnotique est généralement administrée par l'hypnotiseur par hasard ou à dessein.

En général, tout ce qu'il peut suggérer avant qu'il ne se mette à hypnotiser a tendance à se réaliser par la suite.

Par exemple, s'il réussît à convaincre le sujet qu'il peut l'hypnotiser instantanément, et surtout s'il démontre cet exploit sur un autre sujet auparavant (sans doute un autre volontaire, mais en réalité et dans la plupart des cas, un volontaire pré-testé et donc sûrement suggestible), les chances de réalisation sont d'autant plus favorables.

Structure des suggestions

1. Décrivez l'effet que vous voulez produire.
2. Affirmez qu'il va se produire.
3. Expliquez que si le sujet essaie de résister cela va renforcer l'effet, l'intensifier, l'accélérer (loi de l'effet inverse).
4. Affirmez que progressivement l'effet se produit.
5. Dites qu'à "trois", l'effet sera entièrement produit.
6. Comptez, en intercalant entre chaque chiffre quelques suggestions pour renforcer.
7. Une fois l'effet obtenu, félicitez la personne et renforcez encore, puis dissipez rapidement l'effet.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

7

Speed Hypnose

Voici quelques conseils pour bien réussir vos suggestions hypnotiques :

1. Les suggestions doivent être formulées de façon claire et précise.
2. La voix est nette, forte, bien articulée et assurée, ni désagréable, ni brutale mais ferme et impérative.
3. L'effet est annoncé par avance au sujet, avec la certitude totale qu'il va se produire (sans question, sans doute ni hésitation).
4. L'opérateur rassure le sujet: sécurité, effet ponctuel, apprentissage.
5. Les suggestions amènent progressivement l'effet (crescendo).
6. Les suggestions sont constamment répétées pour saturer le conscient, pour maintenir l'attention du sujet et ce jusqu'à réalisation de l'effet.
7. Les suggestions sont affirmatives.

Post suggestion

La plupart des hypnotiseurs de scène vont faire des suggestions très fortes et bien souvent exagérées lors de leurs brèves discussions préliminaires (le pré talk) et afin de rehausser leur prestige aux yeux du public.

Des tests préliminaires sont effectués de manière habituelle. Ensuite, un groupe de « volontaires » est hypnotisé. Ils sont sélectionnés pour des expériences simples, au cours desquelles l'hypnotiseur leur affirme qu'ils vont s'endormir quand il claque des doigts et dit : « **Dormez !** ».

Ces méthodes d'inductions instantanées basées sur des post suggestions, auront tendance à convaincre le public moyen que l'hypnotiseur est un maître en la matière.

Cependant, il ne peut être considéré comme un expert pour un public averti que s'il a suffisamment développé son art afin d'hypnotiser des sujets instantanément et bien autrement qu'avec les suggestions post hypnotiques.

Speed Hypnose

Tests préliminaires de suggestibilité

Beaucoup d'hypnotiseurs font l'erreur de ne pas procéder à des tests préliminaires de suggestibilité. Ils croient à tort qu'ils peuvent utiliser les mêmes procédures d'induction auprès de tous les sujets.

Ils se privent d'informations de valeur ainsi que de l'occasion de désamorcer les peurs et les appréhensions.

Le cadre temporel initial (le pré talk) offre une excellente chance d'établir un premier contact avec le ou les sujets et ainsi démonter le plus largement possible les idées fausses et préconçues sur l'hypnose.

Objectifs des tests de suggestibilité :

- Classifier les clients et ainsi permettre à l'hypnotiseur de les évaluer en tant que sujet hypnotisable.
- Véritable mise en condition qui prépare le sujet pour la suite en éliminant ses appréhensions.
- Recueillir des indices à partir des réponses du sujet, afin de choisir la méthode d'induction la plus appropriée.

Deux types de tests préliminaires :

- **Autoritaire** : Puissant, fort, dominant, direct
- **Permissif** : A voix douce, non directif mais quand même persuasif.

Déterminer si l'on doit être autoritaire ou permissif avec un sujet est une des clés du succès pour choisir la méthode d'induction à employer. D'où l'importance d'utiliser des tests de suggestibilités.

Si le sujet réagit de façon réceptive à un test permissif, utilisez une induction permissive. Dans le cas contraire, choisissez une induction autoritaire.

Speed Hypnose

Test de lévitation des bras

Script :

*Vous avez une bonne imagination, n'est-ce pas ?
Maintenant, j'aimerais utiliser un moyen pour voir comment vous vous servez de votre imagination.*

- *Détendez-vous et laissez simplement pendre les bras.*
- *Maintenant, j'aimerais que vous fermiez les yeux.*
- *Si vous le voulez, levez les bras en avant jusqu'au niveau de vos épaules.*
- *Tournez votre main gauche, la paume vers le plafond.*
- *Maintenant, tendez le pouce droit, de façon à ce qu'il pointe vers le plafond.*
- *Maintenant, nous allons faire travailler votre imagination. Ainsi donc, imaginez, visualisez si vous le pouvez, que vous avez dans la main gauche, le premier volume d'une lourde encyclopédie.*
- *En même temps, imaginez qu'une ficelle est attachée à votre pouce droit. Cette ficelle est reliée à un grand ballon d'hélium rouge. Ce ballon monte et tire votre main droite en haut, en haut, en haut.*
- *Main gauche en bas, en bas, en bas.*
- *Main droite en haut, en haut, en haut... Etc.*
- *Maintenant, veuillez ouvrir les yeux.*
- *Vous remarquez que votre main gauche est en bas et votre main droite est en haut.*

Les doigts magnétiques

Script :

« Vous allez tendre vos bras devant vous, et entrelacer vos doigts. Les paumes bien serrées. Ramenez les bras vers vous, comme si vous faisiez une prière. Tout en gardant les paumes bien serrées, vous allez tendre les index et vous concentrer sur l'espace qu'il y a entre vos 2 doigts. »

Si le sujet vous regarde, rediriger aussitôt ses yeux sur ses doigts.

« Regardez bien vos doigts car dans un instant, ils vont se toucher. Imaginez deux aimants. Un aimant sur chacun de vos doigts. Et lorsque les aimants vont s'attirer, les doigts vont se rapprocher. De plus en plus. Et plus les doigts se rapprochent plus les aimants s'attirent. Lorsque vos doigts se toucheront, vous pourrez fermer les yeux et vous relaxer...Très bien...Gardez les yeux fermés. Inspirez, expirez. Relaxez-vous... Parfait ! Ouvrez les yeux ! »

Complimenter la personne. Lui suggérer qu'elle y arrive très bien et que si cela a marché, c'est grâce à elle.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

10

Speed Hypnose

Chute en arrière après fixation d'un point

Script :

1. Demandez au sujet de se tenir debout, les pieds joints et les bras le long du corps, puis invitez-la à regarder fixement un point situé légèrement vers le haut. Dès que le sujet regarde le point, dites-lui :

« Concentrez-vous sur ce point... Ne regardez que ce point... Isolez-vous pour être absorbé par ce point... Dans quelques instants, je vous demanderai de fermer les yeux et vous serez alors à même de vous représenter parfaitement ce point. »

2. Placez-vous derrière la personne et poursuivez :

« Fermez les yeux et représentez-vous parfaitement le point que vous venez de contempler... Gardez les yeux fermés, vous ne les ouvrirez qu'à la fin de notre expérience, une expérience qui permet l'évaluation de votre capacité de relaxation... Maintenant, je vais poser mes mains sur vos épaules... »

3. Posez les mains sur les épaules de la personne et dites :

« Vous sentez mes mains sur vos épaules... De même que, dans quelques instants, vous sentirez une force qui va en vous tirer en arrière et qui vous fera tomber en arrière... Ne résistez pas à cette force, vous n'avez rien à craindre, je vous retiendrai lorsque vous tomberez... Ça y est, une force vous tire en arrière... Oui, irrésistiblement, vous êtes tiré en arrière... Vous tombez... Vous tombez... »

4. Répétez les mots « Vous tombez », jusqu'à constater leur efficacité, l'imminence de la chute en arrière se faisant ressentir, retirez vos mains brusquement, puis intervenez pour éviter que le sujet ne tombe complètement. Si jamais vous rencontrez des difficultés, dites :

« Je le répète, rien à craindre, vous ne tomberez pas, je vous retiendrai... Ne résistez donc pas à la force qui va vous tirer en arrière, laissez-vous aller, laissez-vous aller... »

Et, pour mettre toutes les chances de votre côté, posez les mains sur les épaules de la personne et invitez-la à se pencher tantôt en avant, tantôt en arrière, en lui faisant observer, le cas échéant, qu'elle résiste à vos instructions sans s'en rendre compte.

Speed Hypnose

Test des mains collées

Script :

« Veuillez-vous asseoir face à moi. Si vous portez des bagues, veuillez les enlever. Tendez les bras devant vous, les mains collées, les coudes bloqués. Poussez les bras et les mains en avant, comme si vous vouliez repousser un mur devant vous. Focalisez votre attention sur l'articulation du doigt la plus haute, la plus proche.

Maintenant, imaginez que vos mains sont dans un étau et que cet étau est en train de se fermer et de se resserrer.

Imaginez que vos mains sont serrées l'une contre l'autre, comme collées. Collées de plus en plus fort et plus fort, et plus fort. Vos articulations en blanchissent, et vos mains se pressent de plus en plus fermement ensemble. De plus en plus fermement ensemble, de plus en plus blanches, vos mains sont collées fermement ensemble.

Collées si fermement ensemble, que dans un moment, je vais vous demander d'essayer de les séparer et vous trouverez que vous ne pouvez pas. Elles seront tellement serrées que vous serez incapable de les séparer.

Je vais compter jusqu'à trois, et au compte de trois, vous essayerez de les séparer, et vous ne pourrez pas. Vos mains sont fermement serrées, comme collées avec de la colle.

1. de plus en plus fermement, 2. serrées ensemble comme collées 3. Essayez de les séparer...

VOUS NE POUVEZ PAS ! ESSAYEZ, VOUS NE POUVEZ PAS ! ESSAYEZ, VOUS NE POUVEZ PAS !.....

Maintenant, arrêtez d'essayer, détendez-vous et... permettez à vos mains de se séparer. »

Speed Hypnose

Impossibilité de se lever

Ce test exige que la personne soit assise sur un siège pourvu d'un dossier. La tête et le dos doivent reposer confortablement, les pieds doivent être bien à plat sur le sol (l'angle formé par les cuisses et les jambes doit être supérieur à 90 degrés), les mains sont posées à plat sur les cuisses.

Le procédé :

Bras et mains sont tendus, de façon à frôler du bout des doigts les coudes de la personne, fixez intensément le point situé entre ses yeux, et dites :

« Regardez-moi dans les yeux... Ne me quittez pas des yeux... Dans un instant, il vous sera impossible de quitter cette chaise... Vous allez vous sentir littéralement attaché à la chaise, comme ligoté par la plus solide des cordes... Je vous attache sur cette chaise... »

Vous commencez à vous sentir attaché à la chaise... La chaise vous retient... Elle vous retient de plus en plus... Vous êtes serré contre la chaise, de plus en plus serré... A chaque seconde, vous êtes plus fortement attaché... Vous adhérez à la chaise... De plus en plus, vous adhérez à la chaise...

Vous êtes fixé à la chaise... De plus en plus, vous êtes fixé à la chaise... C'est comme si vous étiez collé à la chaise... vous êtes collé à la chaise, collé à la chaise... De plus en plus collé... Encore plus collé... A chaque seconde, davantage collé... Quand je dirai « trois », vous serez incapable de vous lever, vous vous sentirez cloué à la chaise... Plus vous allez essayer de vous lever, plus vous vous sentirez fortement attaché... Plus vous forcerez, plus vous serez serré...

A chaque essai pour vous lever, il vous semblera que vous êtes cloué à la chaise... Je compte : « un » !... Vous êtes solidement attaché à la chaise... Votre dos se colle au dossier de la chaise, je le vois... « Deux » !... Encore plus fortement, vous êtes serré contre la chaise... Vous êtes pris... De plus en plus serré... Votre dos s'attache de plus en plus à la chaise...

Vous êtes bloqué contre la chaise... Vous êtes uni à la chaise, la chaise et vous ne font qu'un... Et, maintenant : « trois » !... Vous ne pouvez plus vous lever... Impossible... Essayez, vous ne pouvez pas... Plus vous essayez, moins vous pouvez... Une force vous empêche de vous lever... Vous êtes immobilisé sur la chaise... Impossible de vous lever... Absolument impossible... »

Si l'expérience est couronnée de succès, la personne a réellement l'impression de ne pas pouvoir quitter la chaise. Cette impression se prolonge, habituellement, pendant quelques secondes ou même quelques minutes, selon les individus.

Speed Hypnose

L'impossibilité de sortir

Après avoir réussi l'une ou l'autre des expériences précédentes, autrement dit en présence d'une personne qui a prouvé qu'elle était hypnotisable sans trop de difficultés, vous pouvez proposer le test complémentaire suivant :

1. Placez-vous avec la personne près de la porte de la pièce et exercez la fascination par le regard.

2. Sur un ton doux (ou autoritaire, à vous de juger), dites :

« Il va vous être impossible de quitter cette pièce... Il vous est impossible de quitter cette pièce... Dès que vous toucherez la poignée de cette porte, vous dormirez d'un profond sommeil... En touchant la poignée de cette porte vous allez sentir un voile noir s'abattre sur vous... Vous serez comme dans un brouillard et vous dormirez... La poignée de cette porte est magnétisée, elle endort... En la touchant, vous aurez une sensation étrange et, peu après, le sommeil vous enveloppera... Vous ne pouvez pas sortir de cette pièce... »

3. Si les signes extérieurs laissent conclure à l'efficacité de la suggestion (dans le cas contraire, après avoir répété la formule, « de A à Z »), dites :

« Essayez... Non seulement la poignée vous résiste, mais encore elle vous plonge dans un sommeil profond... De plus en plus profond... Vous êtes dans l'impossibilité de quitter cette pièce... Plus vous essayez, moins vous pouvez quitter cette pièce... »

Speed Hypnose

Approfondissement

Voici quelques approfondissements assez standards pour vous aider à démarrer. Rappelez-vous les meilleurs approfondissements sont toujours les idées qui vous viennent, juste au moment où vous parlez, alors laissez-vous influencer par vous-même et dites ce qui vous passe par la tête. Ces méthodes sont juste là pour établir un déroulement global.

Pour chaque approfondissement les exemples sont très simples et simplifiés. Ne les utilisez pas comme des scripts à apprendre par cœur. Utilisez vos propres mots, si vous utilisez ces méthodes, faites-le dans un style qui soit en adéquation avec votre propre personnalité. Souvent les approfondissements ne sont pas utilisés à part, et on peut fusionner induction approfondissement et suggestions,

Utilisez-les comme des lignes directrices et modifiez-les autant que vous le souhaitez. Quelques-uns des grands principes de l'approfondissement (qui est un terme global pour décrire l'intensification d'un état hypnotique) sont de véritables déclencheurs d'hypnose.

La création d'une attente, l'utilisation de la suggestion directe, la détermination de qui c'est qui commande, les suggestions cachées, la confusion, la relaxation, ou encore la fatigue du système nerveux sont des éléments qui contribuent à établir de façon certaine l'état de transe créé par l'induction et à le renforcer.

Tous les phénomènes hypnotiques peuvent être utilisés comme autant d'approfondissements, ce qui est expliqué plus en détail dans le chapitre « Suggestions et Routines ».

Approfondissement : Principe de décomptage 10 -1

Script :

« Je vais maintenant compter de 10 à 1, et quand je vais atteindre 1, vous serez dans un profond état de transe, vous répondrez facilement à toutes les suggestions et vous vous sentirez bien et confortable, alors que vous continuez à dériver et à aller plus loin.

10, commencez à vous détendre maintenant, 9, allez encore plus loin, 8 de plus en plus profondément, 7, concentrez votre esprit, 6, sensation de calme et de paix, à 5 remarquez vraiment combien il est facile de simplement vous laisser flotter à la dérive ...

4 Sentez-vous vous détendre totalement pendant que nous descendons à 3, et je sais qu' à 1 se trouve le plus profond état de relaxation, 2 déjà en transe profonde, et 1, transe profonde maintenant, se sentir bien et se préparer à accepter facilement toutes les suggestions que je vais vous donner."

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Le chemin de l'approfondissement :

L'ascenseur, l'escalier, etc.

Combinez le décomptage ci-dessus (10-1) ajoutez quelques descriptions sensorielles et la visualisation interne d'un escalier qui descend, avec des marches qui conduisent le sujet vers le bas,... un ascenseur,... une balade à cheval ou un chemin qui les mènent dans une pièce où règne la paix la plus profonde et la transe. Demandez-leur de se détendre sur un fauteuil confortable dans la pièce quand ils y arrivent, et faites les dériver dans la transe encore plus profonde.

L'utilisation de métaphores de ce genre peut améliorer la puissance de votre approfondissement, surtout si vous les faire participer à la scène qui se présente : *« Et remarquez la rampe de l'escalier, qu'est-ce qu'elle fait ? Et comment se sentent les marches de l'escalier sous vos pieds? ».*

Approfondissement flash 3 2 1

Comme tous les autres approfondissements, cet approfondissement nécessite une grande confiance en soi et plus particulièrement ici l'idée de votre pouvoir personnel pour qu'elle soit bien efficace, car elle est très brève, et utilise des modèles linguistiques ou d'autres dispositifs très peu hypnotiques. C'est de la pure suggestion directe.

« Je ne vais pas compter 3 à 1, et quand j'arrive à celui que vous savez, vous serez 50 fois plus profond. 3, 2, 1, 50 fois plus profond. »

Approfondissement : en direction de zéro

Script :

« Dans un instant, je vais compter de 5 à 0, et quand je commence à compter, je veux que vous vous voyiez quelque part là-bas dans le lointain. Comme je commence à compter je veux que vous commenciez à bouger dans cette direction zéro, vous vous rapprochez dangereusement à chaque chiffre, je compte, et de l'autre côté de ce zéro Il y a un état merveilleux et profond de transe.

5, se rapproche encore de ce grand et puissant zéro, 4 se détendre, aller plus profond, et sentant bien que nous allons à 3, de proche en proche au plus profond de la transe, 2 que le zéro est si proche maintenant, 1 juste en face de ce zéro et zéro... au-delà de zéro maintenant de l'autre côté, remarquez les changements qui se produisent dans la transe plus profonde."

Speed Hypnose

Fractionnement simple 3-2-1

Immédiatement après l'induction faite un rapide décompte « 3, 2, 1 » en intercalant « *plus profond* », « *plus profond* », « *plus profond* » pour stabiliser la transe. Faites la suggestion suivante :

« Chaque fois que je dis « sommeil », dans la mesure où il s'est sécuritaire pour vous de le faire, vous allez instantanément entrer en transe profonde, et aller 10 fois plus profond que la fois précédente. Chaque fois, 10 fois plus profond. »

Sortir le sujet de transe et utiliser le déclencheur en disant « sommeil » pour ré-induire la transe et l'approfondir. Faites-le, 3 ou 4 fois de suite.

Approfondissement : Etape par étape par petites tapes

Script :

« Chaque fois que je touche l'épaule vous pouvez vous détendre de plus en plus, et aller plus loin dans l'état de transe, en vous concentrant sur ma voix et en remarquant que le sentiment dans lequel vous êtes commencé a s'intensifier maintenant (un petit coup sur l'épaule « tap ») plus profond (un petit coup sur l'épaule « tap ») plus profondément encore « tap », « tap », « tap » et vous descendez profondément, et vous continuer a vous sentir bien et aller de plus en plus loin « tap ».

La plupart des approfondissements peuvent être inventés sur place, et avec un peu de pratique, vous serez en mesure de faire de même.

Speed Hypnose

Sortir une personne de transe

Par suggestions directes :

Donner des suggestions simples pour aider les sujets à revenir bien éveillé.

“ Et vous pouvez maintenant revenir... ici et maintenant. En pleine conscience de l'environnement autour de vous...” “...il est temps de vous réorienter vers la réalité extérieure maintenant...”

Par signal :

Donner des instructions simples qui se déclencheront par un signal spécifique.

“Et lorsque je claquerai une fois dans mes doigts, tu vas pouvoir revenir là dans l'ici et le maintenant, bien présent...”

Par comptage :

Faire des suggestions par comptage :

Script :

“Je vais maintenant compter de 1 jusqu'à 3 et à 3 tu seras complètement parmi nous...1 tout redevient dans l'ordre petit à petit...2 tes paupières laissent passer toujours plus de lumière... 3 maintenant ouvre les yeux et tu es de retour, rempli d'une merveilleuse énergie...”

ATTENTION : Si durant l'induction vous avez mis en place des phénomènes hypnotiques (catalepsie, amnésie, routines...) remettez tout dans l'ordre avant le retour de transe !

Speed Hypnose

Inductions basées sur les yeux.

Le crâne de cristal

Avec une personne très suggestible, on arrive normalement, à obtenir l'hypnose d'une manière presque instantanée, grâce au procédé suivant.

Script :

« Regarde mon doigt, fixe mon doigt, ce que tu dois faire c'est te concentrer sur mon doigt, regarde mon doigt, comme si c'était un doigt lumineux, alors que tu te focalise sur le bout de mon doigt, il commence à bouger vers tes yeux et tu te sens profondément détendu, très détendu, très très détendu... »

Voilà. Fixe mon doigt, concentre-toi sur mon doigt, complètement, concentre sur mon doigt, mon doigt va toucher ton front, tu vas fermer les yeux au moment où mon doigt touchera ton front, tu fermeras les yeux, tes yeux resteront fixes sur mon doigt, complètement fixes sur mon doigt...voilà maintenant...voilà. »

Remonter le doigt jusqu'à la racine des cheveux.

« Comme tu restes fixe sur mon doigt, complètement fixe sur mon doigt, tu peux rentrer plus profondément à l'intérieur de toi, te relaxer, plus profondément, continue à regarder mon doigt, continue, comme si ton crâne était un crâne de cristal, regarde mon doigt à travers ton crâne de cristal, voilà. »

Et maintenant, même si tu voulais ouvrir les yeux, tu ne pourrais pas, tu continuerais à fixer mon doigt, il t'est impossible d'ouvrir les yeux, tu peux essayer, tu continues à fixer mon doigt, et voilà tu rentres en toi plus profondément...voilà...voilà... plus profondément... »

La méthode Rausch (origine inconnue).

Script :

« Ce que tu dois faire c'est te concentrer sur mon doigt et comme tu te focalises sur le bout de mon doigt il commence à bouger vers tes yeux et tu te sens profondément détendu, très détendu, très très détendu. »

Et comme il touche ton front (le praticien a mis sa main sur la nuque du sujet et accompagne la tête du sujet vers l'avant) tu rentres profondément en transe, une détente profonde, très très profonde...

Et je prends ta main (il soulève le poignet pour vérifier le poids, il dit : « très bien »).

Speed Hypnose

Le praticien approfondit la transe en disant :

« encore plus profond » et en accompagnant de sa main le dos du sujet qui va vers l'avant. *« Rien ne te dérange, rien ne t'affecte, rien ne te préoccupe. »*

Le praticien désigne un des doigts du sujet.

« Je vais toucher ce doigt. » (Il le touche) *« Ce que je veux te dire c'est que ce doigt sera pour moi un indicateur. Tu vas te focaliser sur ce doigt et ce doigt sera l'indicateur qui pourra jauger le niveau exact de ta relaxation et je compte de 1 à 10. »*

Le praticien compte et le doigt du sujet se lève à 6.

« C'est très bien. A chaque son que tu entends, à chaque sensation que tu perçois, à chacune de tes pensées, ta détente sera de plus en plus profonde. Une détente physique et mentale profonde. Plus profonde, plus profonde de plus en plus profonde. Tu étais à 6 cela continue 7, 8 très bien. Imagine que tu perçois le nombre 11 dans ton esprit...cela approfondit ta détente. 9,10 11. Ton doigt peut me dire si tu as atteint le niveau 11. » (Le doigt se lève). Il commente : *« très bien »*.

Catalepsie des yeux de Elman

Script :

« Ouvre grand tes yeux et ferme-les tout les deux ensemble. Imagine que tes yeux sont liés et collés ensemble. Ils sont tellement lourds qu'ils ne peuvent pas s'ouvrir. Et lorsqu'ils sont suffisamment lourds au point de ne plus pouvoir s'ouvrir. Essaie de les ouvrir.

Ouvre tes yeux, respire, ferme tes yeux et imagine que tes yeux sont deux fois plus lourds, deux fois plus détendus tellement collés ensemble qu'ils ne peuvent plus s'ouvrir et quand tu es sûr qu'il ne peuvent plus s'ouvrir, essaie d'ouvrir tes yeux. C'est bien.

Ouvre tes yeux en grand maintenant et encore une 3ème fois. Imagine qu'ils sont maintenant 3 fois plus lourds et qu'ils ne peuvent plus s'ouvrir. Collés ensemble et laisse-les devenir vraiment très lourds.

Et quand cela est fait, essaie de les ouvrir. C'est très bien. Reste juste là où tu en es et ouvre les yeux. Détends tes yeux et respire. »

Speed Hypnose

Fermeture des mains

Les méthodes d'inductions instantanée basées sur le test de la fermeture des mains, leurs origines est attribuée à Emile Coué, le pharmacien Français qui a rendu l'autosuggestion populaire.

Alors qu'il essaye en vain d'ouvrir les mains, l'opérateur regarde le sujet fixement dans les yeux, prend un air très autoritaire et commande :

"Maintenant, fermez les yeux et dormez... Vous êtes maintenant profondément endormi – endormi ! De plus en plus profondément endormi à chaque seconde."

Pour renforcer la transe, il peut annoncer :

« Quand je compte « trois » vos mains vont s'ouvrir et tomber à vos côtés et vous irez dans le sommeil le plus profond possible, maintenant, très hypnotique ---- une ---- deux. ---- trois - ", etc.

Ralph Slater a établi des variantes de cette technique, en ajoutant une pression sur la tête du sujet pour accentuer l'effet.

Le sujet a tout d'abord les mains fermées de la façon habituelle puis la ligne à suivre est la suivante :

« Quand j'arrête de parler et que je vais claquer des doigts trois fois, vous tomberez endormi UN - Mon nom est Ralph Slater - (CLAP!) - vous êtes très somnolent... DEUX mon nom est Ralph Slater - (CLAP!) - très somnolent et fatigué - vos yeux se ferment et vous êtes sur le point de vous endormir... TROIS mon nom est Ralph Slater- (CLAP!) - Vous êtes en train de vous endormir profondément - DORMEZ - vous êtes endormi "

La plupart des opérateurs créent des variations individuelles sur cette vieille routine, et le débutant essayera studieusement un certain nombre de variantes pour décider quelle est la plus adaptée à son style et à sa personnalité.

Speed Hypnose

La variante d'Harry Aron

Cette version est destinée non seulement à produire les bons effets dans le rapport avec un sujet, mais dans le même temps à impressionner les autres sujets potentiels dans le public.

« J'invite le sujet à se placer debout seulement si je suis plus grand que lui, sinon je trouve qu'il est plus efficace de le faire asseoir et de s'asseoir en face de lui.

Dans le premier cas, je lui demande de se tenir debout, devant moi, les pieds joints, et d'entrelacer ses doigts de la manière habituelle. Je fixe mon regard constamment et solennellement sur ses yeux, et je lui demande de faire de même, de ne pas détourner le regard, même pas une seconde.

Parfois, je passe mes mains sur les épaules en descendant et sur les bras, ce qui fait office de suggestion pour déclencher une rigidité des muscles, des ligaments qui se contractent, etc.

Quand j'arrive aux mains, je les réunis et les presse ensemble, je les resserre un instant intensément, en augmentant aussi l'intensité de mon regard et l'intensité mon allure générale.

Pendant tout ce temps je parle sérieusement et avec autorité, mais pas très fort, et ne je ne cesse de répéter les suggestions habituelles pour déclencher la rigidité des muscles, le resserrement des mains et des doigts, la blancheur des doigts, etc.,

et j'annonce et je produis l'attente qu'au nombre "trois" ses mains seront collées entre elles et qu'il lui sera impossible de les ouvrir, même quand il essayera.

Je guette les signes pour saisir le « moment psychologique » recherché. Seule l'expérience peut vous apprendre à calibrer ce moment psychologique, mais les signes suivants sont de bons indicateurs :

- 1. Focalisation et fixité du regard du sujet.*
- 2. Si jamais ses yeux délocalisent, (coup d'œil ailleurs) ne serait-ce qu'un instant, ce n'est pas bon signe.*
- 3. A l'inverse, si les yeux bougent extrêmement rapidement, c'est un bon signe, surtout si c'est accompagné d'une déglutition.*
- 4. Le visage tendu, comme un masque presque effrayant, la mâchoire grande ouverte, des rougeurs sur le visage, sont de bons signes.*

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Quand je sens que le moment est venu sur, je procède comme suit :

Avec les deux mains, j'ai de nouveau donné à ses poignets une impulsion brève mais intense.

Ma main gauche se déplace à présent vers les épaules et les remonte en les poussant par en dessous. Ma main droite se déplace loin vers la droite, et remonte discrètement en décrivant un arc, jusqu'au-dessus de l'œil du sujet. Puis la paume vers le visage du sujet, mes doigts se courbent légèrement, et pointent vers ses yeux.

« Au compte de « trois » vos mains seront collées ensemble et il vous sera impossible de les ouvrir. Vous allez essayer - Et plus vous allez essayer, plus vos mains seront collées maintenant ...

UN ! Elles sont plus en plus serrées ...

DEUX, très serrées, complètement - vos mains sont bloquées et vous ne pouvez pas les ouvrir ...

TROIS – très coincées, serrées maintenant - très serrées. Vous ne pouvez pas ouvrir vos mains. Tu ne peux pas - vous ne pouvez pas ! Essayez mais vous ne pouvez pas les ouvrir ! "

Il est important de continuer à fixer ses yeux. Ne regardez pas ailleurs ou ne regardez pas les mains et il ne sera pas enclin de même. Votre main gauche sous ses poignets vous informe exactement de ce qui se passe.

Le sujet ne doit pas être autorisé à poursuivre ses efforts pour dénouer ses mains plus de cinq ou six secondes. Durant cette période éphémère ma main droite restée en vol stationnaire, comme décrit précédemment, légèrement au-dessus du niveau des yeux du sujet, les doigts pointant vers ses yeux.

Je regarde toujours le sujet dans les yeux et je commande de façon très autoritaire :

"Maintenant, fermez les yeux et dormez !"

Au même moment, je claqué des doigts brusquement pile en face de ses yeux. Les yeux ne se ferment pas sur l'instant, parce que le sujet est un peu surpris par cet ordre soudain.

Immédiatement après avoir claqué des doigts, ma main s'ouvre de nouveau, s'élève légèrement au-dessus du niveau de son l'œil et se déplace vers le bas encore, descend sur ses yeux et sur son visage, sans le toucher.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Ce geste est connu comme une passe sans contact, il vise à renforcer la commande de fermer les yeux pour « dormir ».

Si les yeux ne se ferment pas immédiatement, je répète la commande, mais sans le claquement de doigts. Cependant, la répétition est très rarement nécessaire.

Il est toujours sage à ce stade d'approfondir la transe autant que possible par des suggestions supplémentaires. Bien que la fermeture des yeux indique l'entrée en transe, le sujet ne va pas dans une transe profonde tant qu'il n'est pas complètement encouragé à le faire. »

Lévitacion du bras

Phénomène hypnotique spectaculaire.

Le sujet est invité à se tenir face à l'opérateur. La mise en place se fait ainsi : L'opérateur lève son bras droit et pointe son index vers les yeux du sujet, qui est invité à fixer son regard sur le doigt pointé.

L'opérateur continue ainsi:

"Comme cela est en train de se produire, vous commencez à sentir une certaine légèreté dans votre bras, une sensation de fraîcheur et de lumière. Peu à peu, votre bras commence à monter vers le haut... De lui même, vers le haut, vers mes yeux. Toujours plus haut il... monte. Continuer de fixer votre regard sur mon doigt en permanence. Toujours plus haut le bras se lève, jusqu'à ce que votre doigt atteigne le même niveau et se pointe directement sur mes yeux. Cela crée un état spécial et vous tomberez dans un profond sommeil hypnotique. Vos yeux vont se fermer - et vous tomberez endormi. "

Dès que le bras commence à monter, calibrez cette réaction et vos suggestions se font dès lors plus positives. Continuez-les jusqu'à ce que le doigt du sujet soit pointé directement sur vos yeux.

Puis c'est l'heure du coup de grâce et le travail est fait.

L'avantage de cette méthode réside dans le fait que le sujet se met en veille tout seul quand il est prêt, il choisit son propre rythme. L'opérateur élabore ses suggestions en se conformant aux réactions visibles du sujet. Il ne prend aucun risque en utilisant cette méthode.

Si le bras du sujet se lève involontairement au moment souhaité, le départ en hypnose instantané est presque un fait assuré. D'autre part, si la lévitation ne se fait pas de manière satisfaisante, l'excuse logique de l'opérateur est que tout simplement le sujet vient d'échouer au test de suggestibilité.

Speed Hypnose

Rupture de séquence

Dans la vie de tous les jours, on a tous des comportements séquentiels automatiques (qui se font de façon inconsciente). La rupture de séquence consiste à interrompre un mouvement habituel par une action impromptue. Et cette action va placer la personne interrompue dans sa séquence dans un état de confusion et d'incompréhension qui peut être utilisée pour induire une transe hypnotique assez rapide.

Un bon exemple de séquence automatique est la poignée de main. Quand on tend le bras vers une personne pour lui serrer la main, en toute logique elle se prépare à prendre votre main pour la serrer également et s'attend à entendre un :

"Salut, tu vas bien ?"

Si la personne rencontre une réaction tout à fait inhabituelle de la part de son interlocuteur, comme par exemple :

L'interlocuteur attrape son poignet avec sa main gauche, au lieu de serrer sa main avec sa main droite, et ayant saisi délicatement le poignet il place la main devant son visage tout en lui disant :

"Regarde au creux de ta main... tu vas commencer à fermer les yeux",

La séquence est interrompue et un état de confusion totale est induit. Cela plonge pendant un court instant la personne dans un état de confusion et met en question la cohérence de la réalité. L'hypnotiseur n'a plus qu'à faire preuve de dextérité pour profiter de ce court instant pour guider la personne vers un état de transe.

Anecdote:

Erickson s'amusait beaucoup avec ces techniques, saisissant les poignets de ses interlocuteurs dans les salles d'attente d'aéroport en leur demandant l'heure et en regardant directement leurs montres en les félicitant, et puis en les laissant ainsi dans la confusion, déclenchée par "l'inattendu", le bras en catalepsie.

L'induction se produit en créant un petit moment de surprise qui secoue les barrières du conscient et laisse-le débranché temporairement. Dans ce bref instant de confusion au cours duquel les gens essaient de comprendre ce qui se passe, vous pouvez donner la suggestion :

« Dormez ! »

L'ordre "de dormir" pendant la confusion est (en théorie) immédiatement acceptée par l'inconscient. Vous venez de créer une brève transe hypnotique, approfondissez, et vous aurez l'hypnose.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

25

Speed Hypnose

Le processus d'induction instantanée en 5 Étapes

1. Mise en place de la séquence, que vous expliquez.
2. Préparer le terrain physiquement.
3. Activer le déclencheur.
4. Donner la commande "dormez".
5. Approfondissement.

Il n'y a pas de limite sur la façon dont vous pouvez interrompre un schéma, ne vous limitez pas à des inductions « poignée de main » !
Passons les étapes en revue et en détail avec des exemples d'inductions que vous pourrez réaliser sans attendre.

Important : Avant de faire quoique ce soit, assurez-vous de la sécurité de la personne que vous hypnotisez, est-elle solidement assise ? Ne peut-elle pas tomber ?

1. Mise en place de la séquence.

C'est la phase où vous dites exactement ce qui va se passer, et comment les sujets vont réagir à ce que vous allez faire. C'est en fait la phase la plus importante de tout le processus !

Par exemple quand vous faites l'induction « **bras vers le bas** » :

L'induction « bras vers le bas », c'est quand vous vous asseyez à côté de la personne que vous êtes sur le point d'hypnotiser, et vous lui demandez d'appuyer avec sa main sur votre main. Vous retirez ensuite votre main, et elles éprouvent alors un léger choc et une perte d'équilibre, vous donnez ensuite la commande "dormez", et vous approfondissez.

La mise en place de la séquence pour l'induction « bras vers le bas » serait de dire :

« Dans un instant, je vais vous demander d'appuyer sur ma main. Ensuite, je vais faire glisser ma main, cela va vous surprendre et vous allez entrer dans un profond état d'hypnose. »

Speed Hypnose

Vous leur dites exactement ce qui va se passer ! Rappelez-vous que si vous leur avez dit ce qui se passera, vous ne leur avez pas dit quand vous allez retirer votre main. Par conséquent, ils vont vivre un moment de choc quand vous allez le faire.

2. Préparer le terrain physiquement.

C'est le moment que vous êtes amené à entrer en action physiquement pour créer la séquence.

Dans le cas de l'induction « bras vers le bas », c'est quand vous les amenez à déplacer physiquement leur main pour la placer sur la vôtre, paume contre paume, et qu'ils commencent à appuyer vers le bas.

Vous pouvez utiliser cette phase pour forcer leur respect. Pour les habituer à suivre vos instructions, afin qu'ils acceptent votre autorité en tant qu'hypnotiseur. Mieux ils suivront vos instructions, moins ils penseront consciemment. Cela signifie qu'ils vont devenir clairement réceptifs aux suggestions hypnotiques que vous leur donnez.

Pour se faire vous pouvez vous montrer vraiment pointilleux sur ce qu'ils font, toujours de manière amicale et encourageante. Vous assurez ainsi votre position haute.

Demandez-leur de changer de position dans leur siège, demandez-leur d'utiliser leur main gauche plutôt que leur main droite, de pousser plus fort ou moins fort, et d'autres instructions semblables.

À la fin de cette deuxième phase, ils doivent savoir ce qui va se passer. Demandez-leur d'exécuter un grand nombre de petites tâches, et de se préparer à attendre ce qu'il va se passer.

3. Activer le déclencheur

C'est alors que vous faites ce que vous leur avez dit que vous feriez. Dans le cas de l'induction « bras vers le bas », c'est lorsque vous retirez votre main, et que la main du sujet commence à chuter vers le sol.

Il est souvent utile d'attendre quelques secondes avant d'activer le déclencheur, car cela contribue à créer une tension et une attente, et rendra l'éventuel facteur « choc » beaucoup plus puissant.

Rappelez-vous cependant que vous visez à provoquer un choc léger et doux qui fonctionne. La confusion est probablement un meilleur terme que « choc », tout ce que vous visez est un moment de brève surprise.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

27

Speed Hypnose

Donc, ne les brusquez pas, ne criez pas, ou ne faites pas quelque chose d'un tant soit peu dangereux ou effrayant. Le vrai pouvoir vient de l'attente que vous créez et de votre confiance en ce que vous faites ; pas du facteur « choc » en lui-même.

4. Donner l'ordre « dormez »

Il s'agit de la phase où le moment précis a son importance. Immédiatement après que vous avez activé le déclencheur, c'est à dire dès que la main tombe, vous donnez la commande « dormez ».

Prononcez l'ordre « dormez » fermement et en toute confiance - Vous n'avez pas besoin de le crier !

Bien que l'hypnose ne soit pas du sommeil, la signification de « dormez » envoie clairement le message qu'il est temps de fermer les yeux et se détendre. Parce que, et c'est le plus important, c'est souvent ce que les gens attendent.

Rappelez-vous que vous utilisez les attentes des gens à propos de l'hypnose pour créer le contexte hypnotique, ce qui pousse les gens à répondre à vos suggestions. Quand vous dites "dormez" la plupart des gens ferment les yeux et entrent dans « l'hypnose ».

Certains ne le feront pas. En fait, de temps en temps quelqu'un pourrait bien se moquer de vous ! C'est normal - adoptez l'attitude que toute réaction est la bonne réaction ! Peu importe ce qu'ils font, dites simplement « C'est vrai, maintenant fermez les yeux ..." et allez de l'avant avec votre approfondissement. Et immédiatement en cas d'échec !

5. Approfondissement

Comme la « transe » n'existe pas, la « profondeur » de transe n'existe pas non plus. Pas vraiment, en tout cas. La profondeur c'est juste une métaphore utile pour stabiliser et intensifier la réaction que vous avez déclenchée.

L'ordre "dormez" va inciter les gens à accepter le rôle d'être hypnotisé. Ce n'est pas « faire semblant », mais, juste croire qu'ils sont hypnotisés et se comporter alors de manière cohérente pour des personnes hypnotisées.

Un Approfondissement est un signal pour eux, de continuer à se comporter comme ils le font. Une fois de plus cela stabilise et renforce l'état d'esprit de ce qui se produit.

Speed Hypnose

Inductions classiques

Fixation de la main

Script :

« Regarde à l'intérieur de ta main. Fixe là ici, à cet endroit-là dans ta main à l'intérieur de ta main. Et tu peux t'apercevoir que tout est écrit. Toutes les solutions à tes problèmes sont écrites-là.

Maintenant tu peux voir à l'intérieur de ta main, voir ce qui est à voir mais aussi voir à la fois ton futur et à la fois toutes tes capacités. Tu sais que c'est à toi et que tout est présent en toi. Et tu sais que c'est toi et que tu es présent à toi-même.

Et tu peux maintenant t'apercevoir alors que ta main touche ton front tu peux rentrer à l'intérieur de toi et intégrer ces possibles, intégrer tout ça et le sentir en toi.

Sentir naître cette émotion, sentir naître ce pouvoir qui est en toi et voir ce pouvoir grandir à chacune de tes respirations, voir comment ce pouvoir peut se manifester en toi et ce que tu peux en faire et tu le sens maintenant, tu le sens complètement à présent, tu sens qu'il est à toi et tout ça c'est ton pouvoir personnel que tu sens là.

Et tu peux t'apercevoir que tu es attiré vers l'arrière. Plus ton pouvoir grandit plus tu es attiré vers l'arrière. Plus tu en prends possession et plus tu es attiré vers l'arrière et plus ce pouvoir est là, en toi présent.

Et tu peux prendre quelques respirations pour en profiter et tu peux dire un mot qui te permettra d'y revenir, un mot qui te permettra de retrouver cet état, de retrouver ce pouvoir présent en toi quand tu en auras besoin, là un mot que tu penses fortement qui est fortement le tien. Et l'intégrer et profiter de tout cela.

Et maintenant je vais reprendre ta main et tu vas garder cette ressource en toi et tu vas garder ce potentiel en toi.

Et chaque fois que tu voudras y réaccéder tu pourras y accéder et y réaccéder par ce mot. Là maintenant tu peux prendre une respiration normale et revenir parmi nous en gardant tout ce potentiel en toi en sachant qu'il t'appartient. »

Speed Hypnose

Routine Alexandrie - Alexandra

On invite le sujet à s'asseoir sur une chaise, et on se met plutôt sur le côté.

Pré Talk de l'opérateur :

Il explique au sujet que celui-ci va devoir mettre ses bras devant lui et faire des moulinets. Le mot clé « Alexandri » sera le signal pour faire des moulinets dans un sens (défini avec l'opérateur au préalable) et le mot « Alexandra » actionnera des moulinets dans l'autre sens.

On explique au sujet les règles du jeu :

« Mettez vos bras devant vous, comme pour faire des moulinets, un bras tournant autour de l'autre. »

Puis chaque fois que je vous dis, « Alexandri », vous tournez vos bras dans ce sens là, le sujet le fait. Quand je vous dit « Alexandra », vous tournez vos bras dans l'autre sens.

Quand le sujet est prêt, on dit « Alexandri », il tourne les bras dans un sens. On dit de nouveau « Alexandri », il ne faut pas qu'il change de sens.

L'opérateur alterne entre Alexandri, Alexandri, Alexandra Alexandra. Le sujet doit tourner les bras vite, il ne sait pas quand l'opérateur va changer de formule.

L'opérateur enchaîne les formules Alexandri Alexandra de plus en plus vite, le sujet tourne les mains rapidement. Comme il y a une alternance aléatoire, à force, le sujet va s'emmêler les pinces. Il va avoir un moment de confusion où il ne saura plus où il en est et ce qu'il doit faire.

C'est à ce moment là que l'opérateur dit très fermement, comme un ordre : « Dors ! » en lui appuyant sur la nuque. L'opérateur pousse en avant de façon ferme le sujet et met l'autre main en avant pour récupérer la tête pour que le sujet ne se fasse pas mal au cou.

C'est important de récupérer la tête, puis on masse la tête pour faire un approfondissement en faisant rouler la tête entre les mains.
Tout simplement !

Speed Hypnose

Méthode par traction

Dans cette induction particulière nous allons nous concentrer sur une traction de bras. En fait quand le sujet s'apprête juste à serrer la main d'une façon naturelle et normale, vous tirez un coup sec sur le bras.

Assurez-vous de ne pas paraître violent, et d'être assez doux pour vous assurer de ne pas causer de douleur ou de blessure.

C'est comme quand un clown offre sa main, quelqu'un la prend, puis le clown s'amuse à créer une succession de saccades, cela laisse son interlocuteur dans un état d'hébètement pendant une seconde ou deux, puis la personne se ressaisit.

C'est pourquoi, après avoir brisé le schéma (rupture de pattern), vous devez agir rapidement pour combler le vide, sinon ils vont tout simplement retrouver le fil de leurs pensées et continuer comme d'habitude (dans mon expérience souvent avec une amnésie totale de l'interruption).

Après une telle interruption, ce qui réussit le plus c'est d'être très direct et autoritaire en donnant votre suggestion. "Dormez maintenant !" ou tout simplement "Dormez" s'avère totalement efficaces dans mon expérience.

Maintenant, ils sont dans un état de transe, mais votre travail n'est pas terminé tant que vous n'avez pas procédé à l'approfondissement pour vous assurer qu'ils restent en état de transe, il leur faut afin d'atteindre la profondeur nécessaire. Une fois que vous avez fait cela, vous pouvez donner vos suggestions hypnotiques.

Assurez-vous de pratiquer suffisamment cette méthode d'interruption de séquence afin d'améliorer vos compétences et votre confiance, et afin d'être sûr d'avoir une bonne compréhension de la façon d'approfondir la transe, et comment donner des suggestions une fois que vous les avez mis "sous" hypnose, et comment les faire émerger une fois que vous avez terminé.

Une excellente façon d'apprendre est tout simplement de. Cette méthode en particulier ne fonctionne pas à chaque fois, si quelque chose ne tourne pas vous aurez tout à fait raison de la traiter comme une expérience d'apprentissage et de recommencer à sauter l'eau pour le refaire de nouveau, et plus vous pratiquez, plus vous progresserez, et plus vous progresserez plus se sera amusant pour vous !

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Induction par traction assise

Script :

“ Si tu suis mes simples indications, rien ne pourra t'empêcher d'entrer dans un état d'hypnose. Tu pourrais résister si tu le voulais, mais ce n'est pas pour cela que tu es venu ici aujourd'hui. Je ne t'hypnotiserai pas tout de suite, je vais d'abord te montrer ce que je vais faire. Nous allons d'abord faire un exercice sur ce qui est à venir. »

Placez votre main gauche sur la nuque du client et votre main droite à environ 50 cm de son visage.

“ Maintenant, nous allons nous exercer. Je vais te tirer vers l'avant et lorsque je le ferai, plie-toi au niveau de la taille et penche-toi en avant de façon à ce que ta tête repose dans ma main droite.”

Tirez doucement le client vers vous, jusqu'à ce que son front repose sur la paume de votre main. Remettez-le droit et recommencez pour qu'il s'habitue.

“ Voilà, c'est ce que je vais faire, et lorsque tu entendras le mot « dors », tu fermeras les yeux et tu entreras immédiatement dans un état d'hypnose agréable ; cela se fera automatiquement, tu n'as même pas besoin d'y penser.”

“ Es-tu prêt ?

Alors, pose tes pieds à plat sur le sol, pose tes mains de façon détendue sur tes cuisses, et dirige ton attention sur le bout de mon index.”

Placez votre pouce à environ 15 centimètres des yeux de votre sujet, un peu au-dessus de façon à ce qu'il ait besoin de porter son regard vers le haut, puis maintenez-le dans cette position.

“ Regarde simplement mon pouce. Inspire profondément et retiens ton souffle pendant quelques secondes. Expire à fond et laisse toi complètement aller, détends-toi complètement en expirant. Inspire de nouveaux, retiens ton souffle, expire et détends-toi encore plus profondément. Encore une dernière fois, inspire, retiens ton souffle... mais maintenant tu expires pendant que je compte de 1 à 5. 1... tes yeux deviennent lourds et fatigués 2...3 ...de plus en plus détendu, 4...5 DORS !”

Juste avant de donner l'ordre « DORS », mettez votre main derrière sa tête et donnez une petite tape ferme. Vous crierez « DORS » au tout début du mouvement de la tête vers l'avant.

Attirez-le rapidement mais fermement de façon à lui faire poser son front dans la paume de votre main droite. Il tombera vers l'avant. La perte d'équilibre plus un choc ressenti au niveau du système nerveux induit toujours un état d'hypnose.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

32

Speed Hypnose

“Maintenant, laisse-toi aller et ressens pleinement cette sensation agréable de détente pendant que je compte de un à cinq pour t'aider à aller encore plus profondément.

- 1. Laisse-toi aller plus profondément...*
- 2. Remarque cette sensation merveilleuse...*
- 3. De plus en plus profondément...*
- 4. Laisse-toi glisser encore plus profondément...*
- 5. Sens cet état merveilleux et agréable d'hypnose où tu te trouves maintenant.*
- 6. Je vais te remettre tout droit et tu vas glisser encore plus profondément tout en te mettant dans une position confortable sur cette chaise.”*

Induction par traction debout

Demandez au sujet de suivre vos suggestions en lui demandant tout d'abord de placer ses pieds joints ensemble - ce qui contribue en même temps à le déséquilibrer et cela favorise le processus de cette induction.

Demandez-lui de vous regarder dans les yeux. Fixez aussi ses yeux, et défocalisez vos yeux lentement, comme si vous regardiez à l'arrière de son crâne. Observez le moment où toute son attention est focalisée sur vous. Placez une main derrière sa tête (pour contrer tout choc éventuel, coup du lapin, etc.).

Tirez le bras vers le bas, juste assez pour le déséquilibrer (ses pieds sont joints). Au moment où vous faites cela, donnez l'ordre « Dormez » et continuez avec un approfondissement de votre choix.

L'induction instantanée en quelques mots de Cal Banyan

Script :

« Appuie sur ma main - Ferme les yeux - Laissez tomber la main et dites : DORS! Pendant que je berce ta tête, les muscles de ta nuque se détendent, tu deviens détendu et mou et tu descends de plus en plus profondément.

Le son de ma voix, le toucher de ma main, le simple acte de respirer t'emmènent de plus en plus profondément dans cette merveilleuse relaxation. Pendant que je touche gentiment ton épaule, tu descends plus profondément. Chaque bruit que tu entends dans cette pièce t'emmené plus profondément. Chaque son t'emmène plus profondément. Et pendant que je compte de 1 à 5, tu laisses chaque chiffre doubler ta relaxation et tu vas de plus en plus profondément dans la relaxation.

Comptez doucement / dites les chiffres quand la personne inspire :

1... de plus en plus profondément ... 2... double ta relaxation et descends encore plus profondément... 3... 4... 5. »

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

33

Speed Hypnose

Interruption de séquence par poussée

Main appuyée

Script :

« Maintenant, ce que j'aimerais que tu fasses c'est "appuyer sur ma main" (l'opérateur place son autre main derrière la tête du sujet)

Regarde-moi dans les yeux, ce que je veux que tu fasses c'est

« appuyez sur ma main "appui, appui, appui, appui" "dors"

et en disant « dors » l'opérateur fait glisser sa main de celle du sujet et en même temps poser son autre main sur sa tête et l'enmène vers l'avant, et dit

"va profondément en transe",

« tu t'assois sur la chaise et tu te détends et tu vas profondément en transe et tu vas dans cet endroit qui te détend ».

Le praticien amène la tête du sujet à aller légèrement vers l'avant et en balançant son corps à partir de son épaule.

Speed Hypnose

Autres méthodes instantanées

Mains pressées

Le praticien tient le sujet par la nuque et le sujet pose sa main dans celle du praticien. Le praticien lui demande de le regarder et il demande si le sujet est prêt pour faire cela.

Le praticien dit :

« Presse vers le bas, ferme les yeux, presse vers le bas. »

Il enlève sa main et dit d'ors en même temps qu'il place sa main sur sa tête vers le front tout en commençant à faire tourner légèrement sa tête.

Tout en continuant à parler afin d'approfondir la transe puis il prend ses bras pour les lâcher il continue à parler, il tient toujours sa nuque et dit :

« J'aimerais que tu imagines qu'il y a un appareil qui peut augmenter le volume de ta détente de 1 à 10 si tu tournes le bouton. »

Mains scellées entre elles avec lévitation des bras

Script :

« Tes mains sont collées ensemble et montent comme si elles étaient attachées à un ballon. Elles montent collées comme si elles étaient collées par de la super glue pendant quelques secondes (vous maintenez les mains du sujet ensemble) :

Regarde comme c'est surprenant tu ne peux pas les décoller, tu essaie fort mais tu ne peux pas. Ouvre tes yeux et comme le sujet commence à décoller ses doigts le praticien place son index au-dessus des mains et dit je vais les décoller à partir du moment où mon doigt va toucher tes mains »

Il fait comme s'il les faisait se décoller d'un coup de baguette magique et enchaîne dans le même temps par "**dors**" et le sujet laisse tomber sa tête.

Mains collées au mur

Tes mains sont collées ensemble et montent comme si elles étaient attachées à un ballon. Elles montent collées comme si elles étaient collées par de la super glue pendant quelques secondes (vous maintenez les mains du sujet ensemble) :

Le praticien dit : « *As-tu cette sensation épatante ?* »

Speed Hypnose

Le sujet dit "oui" et le praticien claque des doigts en disant « Dors » !

« Ressens ton bras qui commence à monter et devenir plus léger devant toi, (Il touche une fois le pli du coude) léger, léger, léger (pendant que le bras monte) ressent cela. Je voudrais que dans quelques instants tu ressenties la sensation dans ton bras, la sensation que ton bras est en train de devenir complètement bloqué, ouvre les doigts pour ressentir cela. Ouvre tes yeux et regarde ton bras gauche maintenant en train de se rigidifier et monter. »

Le praticien claque des doigts et pour l'immobiliser :

« Essaie de bouger tes bras, essaie vraiment. Tant que je ne le toucherai pas ton bras sera comme cela. »

En montrant le bras gauche, il dit celui-là partira en premier et il touche le bras droit (confusion) qui se libère.

Concernant le bras gauche, il dit ;

« Imagine que tu as de la super glue sur ta main et il prend le bras et colle la main au mur. »

Le praticien dit « Dors » et le sujet relâche sa main qui était collée au mur.

Méthode de Fleischer

Elle consiste à déséquilibrer le sujet, en le faisant tomber en arrière sur le sol, tout en amortissant sa chute. Vous êtes debout, comme votre sujet, face à lui, mais légèrement décalé vers son côté droit. Là, vous lui faites joindre ses deux pieds, talons bien joints. Vous lui demandez de fermer les yeux tout en posant votre main droite à la fois sur le front et sur les yeux.

Vous vous approchez de lui et vous placez votre pied gauche derrière son pied droit, pour faciliter le déséquilibre de votre sujet.

Puis vous prenez sa main droite ; vous remontez le bras à l'horizontale en le raidissant, et tout en conservant votre pied gauche derrière le pied droit du sujet, vous tirez légèrement le bras vers l'avant, puis vous repoussez rapidement vers l'arrière en disant :

« Maintenant, vous allez tomber en arrière, mais je suis là pour vous rattraper, sentez-vous tomber, vous tombez, encore, encore ».

Lorsque celui-ci va tomber, vous lâchez sa main droite et vous accompagnez sa chute en passant votre bras autour de son cou.

Speed Hypnose

Vous tombez à votre tour sur les genoux, en tenant toujours votre sujet par le cou pour amortir sa chute, et lorsqu'il est bien allongé, étendu sur le dos sur le tapis, vous dites:

« *Et maintenant vous dormez, vous dormez très profondément.* »

Le troisième œil

Debout face à face, le praticien et le sujet sont légèrement décalés. Le praticien annonce :

« *Je vais prendre ta main* »

En disant cela il prend la main droite de sa main droite et d'une poignée ferme il secoue sa main 2 fois, il tient toujours la main, le bras du sujet est plutôt tendu.

Le praticien ordonne : « *Je veux que tu me regardes.* »

Le praticien touche rapidement l'épaule du sujet une fois et porte immédiatement son index à la place du troisième œil (œil du praticien).

Le praticien dit : « *Je veux que tu fasses un focus là.* »

Puis il porte son index vers le troisième œil du sujet puis vers le sien. Puis vers le troisième œil du praticien, puis vers le troisième œil du sujet, puis il fait plusieurs allers-retours rapides en posant sa main sur l'épaule du sujet, puis en direction de son troisième œil.

Discours pendant les allers-retours :

- « *Tes yeux font le focus là.* » (il montre son 3ème œil).
- « *Tu expérimentes cela.* »
- « *Tes yeux vont devenir de plus en plus lourds.* »

Le praticien tire sur le bras du sujet et dit dors (en tenant le sujet par la nuque,) et il balance doucement le sujet, le bras du sujet sont ballants.

Discours pendant que le sujet est en transe :

- « *Plus tu te détends et plus tu es bien* »
- « *Tu es comme une poupée de chiffon.* »
- « *Plus tu vas profondément en transe et plus tu te sens bien.* » « *Plus tu te sens bien et plus tu descends.* »

Pour le réveil le praticien relâche le sujet et claque des doigts.

Speed Hypnose

Catalepsie du corps

La catalepsie est un phénomène hypnotique se traduisant par un état de rigidité musculaire. La catalepsie peut être localisée, ou généralisée à l'ensemble du corps.

Dans le cas d'une catalepsie du bras, le sujet hypnotisé sera souvent surpris de constater que le bras conserve la position que le praticien lui donne, et cette expérience pourra constituer un phénomène de persuasion pour la personne.

La catalepsie généralisée, concernant l'ensemble du corps, également nommée "catalepsie totale", est fréquemment provoquée par les hypnotiseurs de spectacle.

Dans le script qui suit, la catalepsie généralisée est atteinte progressivement, à la suite d'une catalepsie d'un bras.

1. Suggérer au sujet de se positionner debout, talons collés, bras le long du corps. Se positionner face à lui, à une distance acceptable. Se synchroniser avec la personne.
2. Lui suggérer de laisser la tête se baisser pour fixer un point sur son vêtement. Lorsque le sujet commence à être absorbé lui suggérer de laisser les paupières se fermer afin de se détendre :

"et vous pouvez... LAISSEZ... les... PAUPIERES... se... FERMEZ... pour vous... DETENDRE DAVANTAGE..."

3. Ratifier la fermeture des paupières, et créer une liaison de cause à effet, avec le fait que le corps soit détendu, et plus particulièrement un bras :

"et alors que les... PAUPIERES... se sont... FERMEZ..., le... CORPS... se... DETEND... (ou "vous vous détendez"), et vous pouvez être curieux de savoir lequel des deux... BRAS... est le... PLUS DETENDU..." (ce qui sous-entend qu'il y en a forcément un).

4. Associer plusieurs truismes au fait que le bras va devenir raide (liaison de cause à effet, en créant un lien temporel "dans un moment") :

« et alors que le... CORPS... est... DEBOUT... (premier truisme) et que vous entendez ma voix (second truisme), le... BRAS... commence à... RAIDIR..., et à... RAIDIR DAVANTAGE...,

et tandis que cette main est en contact avec la hanche (troisième truisme), le... BRAS... devient en...CORPS... PLUS RAIDE..., toujours... PLUS RAIDE..., en ...CORPS PLUS RAIDE..., comme le reste du... CORPS... tout à l'heure (lien temporel) ».

Speed Hypnose

« Et vous pouvez permettre à cette... SENSATION... de... RAIDEUR... de se... DEPLACEZ..., de se... DEPLACEZ DAVANTAGE..., dans... TOUTES... les... PARTIES... du... CORPS... Et pour cela, je vais compter jusqu'au chiffre 3.

Et je compte... 1 : Alors que le... BRAS... est... TOTALEMENT RAIDE..., cette... SENSATION... s'... INSTALLE... dans le... CORPS TOUT ENTIER... Je répète : cette... SENSATION... s'... INSTALLE... dans le... CORPS TOUT ENTIER...

2 : (La tête est théoriquement toujours abaissée, le sujet ayant fixé un point avant de fermer les yeux) : "Je vais... POSEZ... le doigt sur le front, et lorsque je le ferai, le... CORPS... sera aussi... RAIDE... et... DUR... qu'une... BARRE DE FER..., qu'une... POUTRE... ».

Poser l'index au sommet du nez, et accompagner lentement et délicatement (sans forcer) la tête pour qu'elle se relève. Pendant que la tête se redresse, suggérer ce qui suit :

« Et alors que cette tête se relève (truisme), le... CORPS... devient en ...CORPS PLUS RAIDE..., toujours... PLUS RAIDE..., et lorsque la... TETE... sera totalement... DROITE..., le... CORPS... sera comme une... BARRE DE FER..., comme une... POUTRE..., et vous pouvez laisser les choses se faire, naturellement et simplement... ».

Une fois la tête complètement redressée, poursuivre ainsi :

« 3. ... RAIDE... DUR... Le... CORPS... est... RAIDE... DUR..., comme une... BARRE DE FER..., comme une... POUTRE... qui... TIENS TOUTE LA MAISON..., je répète, le... CORPS... est comme une... BARRE DE FER..., comme une... POUTRE... qui... TIENS TOUTE LA MAISON... »

5. Dans le cas du spectacle, positionner le corps entre deux tréteaux ou deux chaises, aux niveaux des épaules et des talons (collés l'un contre l'autre), en rajoutant éventuellement :

« Alors je touche cette nuque, cet... ETAT... s'... APPROFONDIS..., et le... CORPS... devient... COMPLETEMENT RAIDE..., TOTALEMENT DUR..., etc. ».

6. Lui suggérer de prendre quelques grandes et profondes inspirations pour s'emplir de détente et de bien-être. Vous allez compter jusqu'à 5, et qu'au chiffre 5, il reviendra ici et maintenant, parfaitement détendu et en pleine possession de toutes ses capacités.

Speed Hypnose

Induction Rapide (James Leong style)

1. Préparation :

Mettre en confiance en expliquant ce que l'on va faire. Il ne faut pas que le sujet ait des craintes.

« Regarde il y a une chaise confortable derrière toi et il y a quelqu'un qui tient la chaise pour toi. Et je te mettrai tout doucement sur la chaise ».

« S'il te plaît, place tes pieds l'un contre l'autre et je vais faire vite ».

2. Induction :

(1^{er} instruction)

« *Regarde mes yeux, toute ton attention est dirigée vers moi maintenant.* »

(2^{ème} instruction)

« *Lorsque mes pouces se poseront sur tes joues, tes yeux se fermeront.* »

3. Puis :

Mettre ses mains sur les joues du sujet et amener le sujet vers l'avant en le prenant par la nuque en disant « *Dors* ».

Sa tête se retrouve avec la joue contre l'épaule du praticien. L'équilibre du sujet dépend du praticien parce que les pieds du sujet sont l'un contre l'autre.

Le praticien libère ses mains et il peut ajouter « *détend-toi* » et il peut le bercer ou faire balancer ses bras en le prenant par les poignets ou en posant ses mains sur les épaules du sujet et contrôler ses mouvements car l'équilibre du sujet dépend du praticien.

Pour le placer sur la chaise il met son bras dans le bas de son dos pour l'asseoir délicatement.

Speed Hypnose

Routines

Voici une liste de routines que vous pouvez utiliser n'importe où. Rappelez-vous que l'astuce consiste à faire des choses simples et rapides.

Main collée

Placez la main du sujet sur une table ou un mur et annoncez que la main est coincée, bien verrouillée et fermement attachée sur la surface, au point qu'il leur est impossible de la détacher. C'est à la fois une proposition ludique et utile pour les guider vers des phénomènes plus pointus en y greffant d'autres suggestions.

Amnésie

Le sujet oublie son prénom, son âge ou un chiffre particulier. Utilisez une expérience de référence comme schéma de phénomène par exemple avec l'expression « avoir un mot sur le bout de la langue » (quand on sait quelque chose sur le bout de la langue, mais qu'on est pas capable de le retrouver et de le dire) pour donner l'état d'esprit, et ensuite utilisez des suggestions directes et indirectes.

N'oubliez pas de leur redonner leur prénom à la fin !

Rire Hypnotique

Dites-leur que quelque chose de normal, comme un livre ou un chapeau ou chaque mot que dit un autre ami est très drôle, le plus drôle qu'ils n'ont jamais entendu ou vu, et qu'ils riront de plus en plus à chaque fois qu'ils l'entendent ou qu'ils le regardent.

Voyage hypnotique

Les emmener dans un voyage hypnotique à travers leur imagination améliorée, que ce soit vous qui les guidez, ou que ce soit leur inconscient qui les guide dans l'histoire et que vous vous contentiez de la renforcer avec vos questions. Il s'agit d'une excellente occasion pour vous de découvrir la créativité inconsciente, et pour vous aider à favoriser le changement par le biais de la métaphore.

Freeze – Defreeze

Au mot « freeze », la personne devient comme une statue et au mot « defreeze », tout redevient normal, la personne a oubliée tout ce qu'il s'est passé entre le mot freeze et le mot defreeze. Ce qui a pour objectif de créer des situations vraiment très drôles, à la fois pour le volontaire et pour les spectateurs.

Exemples :

- Un objet apparaît dans sa main sans qu'il s'en rende compte.
- Il est persuadé d'avoir une carte de cœur dans la main, et l'instant d'après il voit un trèfle.
- L'hypnotiseur se téléporte autour de lui en une fraction de seconde.

Extra-terrestre

Vous expliquez que vous venez d'une autre planète, et que vous ne pouvez pas parler de langage terrien. Maintenant, dites à la personne à côté d'eux que le sujet comprend chaque mot et amenez-le à vous servir d'interprète.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose

Speed Hypnose

Vieillard

Annoncez qu'au réveil du sujet, ils vont tous devenir très très vieux, de véritables vieillards. Selon le contexte et si c'est approprié, annoncez à un sujet qu'il est plus le plus vieux et le plus sale du monde, un vieil homme sale.

Anti hypnose

Choisissez-en un ou deux sujet. Dites-leur qu'ils détestent l'hypnose. Dites-leur qu'ils pensent que toute personne qui peut être hypnotisé est stupide et faible etc. Dites leur qu'ils sont assis à coté de gens qui ont été hypnotisés.

Astronaute

Dites-leur qu'ils sont des astronautes dans l'espace et sont en apesanteur.

Cartoon copains

Dites-leur qu'ils ont un personnage de dessin animé célèbre assis à côté d'eux.

Doigt coincé

Dites-leur que quand ils se réveillent, ils auront une démangeaison dans l'oreille droite. Dites-leur de mettre leur doigt et de gratter et que ce doigt vas se coincer.

Les puces

Dites-leur qu'ils ont des puces sur leurs genoux, puis sur leur corps et finir par leur postérieur.

Les mouches

Dites-leur que l'endroit est plein de mouches qui bourdonnent autour de leurs têtes.

Oublier son âge

Dites-leur qu'ils ne se rappellent pas quel âge ils ont. Dites-leur de deviner et que le chiffre se situe probablement entre six et 92.

Oublier comment additionner.

Dites-leur qu'ils ne peuvent pas se rappeler comment additionner quoi que ce soit. Dites-leur que quel que soit les nombres que vous leurs donnez la réponse sera toujours 768.

Oublier l'alphabet

Dites-leur qu'ils ne peuvent pas se rappeler l'ordre des lettres dans l'alphabet. Dites-leur qu'ils peuvent se souvenir de toutes les lettres, mais n'ont aucune idée de l'ordre.

Oublier le chiffre trois

Dites-leur qu'ils ne se rappellent pas le chiffre entre deux et quatre. Demandez-leur de l'effacer de leur esprit. Dite qu'il n'y a jamais eu un chiffre entre deux et quatre et il n'y en aura jamais. Maintenant, demandez leur de compter.

Speed Hypnose

Oublier son adresse

Dites-leur qu'ils ne peuvent pas se souvenir de leur adresse. Ils peuvent se rappeler à quoi leur maison ressemble, mais ne qu'ils ne se souviennent pas du nom de la rue ou du numéro.

Oublier son genre

Expliquer qu'ils ne peuvent pas se souvenir de quel genre ils sont. Dites-leur qu'ils ne savent pas s'ils sont de sexe masculin ou féminin ou qu'ils doivent en choisir un.

Oublier sa nationalité

Dites-leur qu'ils ne se souviennent plus de quel pays ils viennent.

Le corps poilu

Expliquer aux sujets que leur corps tout entier se couvre de long poils noirs et ils trouvent qu'ils sont doux à caresser.

L'hypnotiseur invisible

Dites-leur que quand ils se réveilleront, ils ne pourront pas vous voir ou voir les vêtements que vous portez. Ils seront en mesure de sentir votre toucher, d'entendre votre voix et de voir tout ce que vous déplacez, mais ne leur sera pas possible de vous voir. Dites-leur que même si cela est effrayant, ils ne quitteront pas cet endroit. Vous pouvez parfois préciser que le haut de votre corps ou au contraire que seules vos jambes sont visibles.

Je veux en apprendre plus sur la Speed-Hypnose