

Bienvenue dans le monde de l'hypnose,

L'hypnose me passionne depuis de nombreuses années. C'est une science et un art riche de bénéfices. Je suis heureuse de pouvoir partager mes connaissances avec vous. J'espère que vous aurez autant de plaisir à lire ce livre que j'en ai eu à l'écrire.

Je commencerai par vous expliquer les bases théoriques de l'hypnose, en termes clairs, imagés et simples à comprendre. Ensuite, nous verrons comment amener un ami, un parent ou vous-même en état d'hypnose. Finalement, je vous donnerai quelques « histoires qui guérissent » que vous pourrez utiliser pour soigner, entre autres choses :

- un problème de santé spécifique;
- un manque de confiance en soi;
- un problème de relation à l'argent.

Ces histoires, qui sont en fait des métaphores, sont particulièrement bénéfiques lorsqu'elles sont racontées à la personne en état d'hypnose. L'inconscient, que j'aime appeler le « jeune moi », est alors en état de grande réceptivité, car toutes ses ressources sont activées. Ses pouvoirs peuvent alors être exploités pour tirer le meilleur de ce que ces métaphores ont à offrir.

Vous pouvez utiliser l'hypnose pour vous soigner (autohypnose), pour soigner vos parents et amis et pour faciliter l'atteinte d'objectifs financiers, familiaux et autres.

Je vous invite à expérimenter les techniques de l'hypnose avec un partenaire. Ainsi, vous bénéficierez ensemble des techniques que je vous enseigne. C'est une très belle activité à faire en couple, en famille ou avec des amis.

Bonne lecture!



Catherine Dupuis, hypnothérapeute, chimiste et auteure

Table des matières

Contents

Table des matières	3
Qu'est ce que l'hypnose?	6
Un modèle pour comprendre et agir	6
Vous habitez avec vos parents, mademoiselle?	6
L'état « hypnotisé ».....	7
Les pouvoirs de guérison du « jeune moi ».....	8
Ai-je besoin de talents spéciaux?	9
Qui sont les « moi » qui vous composent	9
L'univers du « moi rationnel ».....	9
Le « grand moi »	9
À la découverte du « jeune moi », aussi appelé « inconscient »	10
Les caractéristiques du « jeune moi ».....	10
Les rôles du « jeune moi ».....	11
Connaître le « jeune moi » pour bénéficier de ses pouvoirs	12
Le langage secret du « jeune moi ».....	14
Comment parler au « jeune moi »	14
Apprendre à interpréter les réponses du « jeune moi »	16
Hé! « moi rationnel », regarde l'oiseau là-haut!.....	16
État d'hypnose léger.....	17
État d'hypnose moyen	17
État d'hypnose profond.....	17
Les préliminaires sur le chemin de l'hypnose	18

Étape 1: Entrer en relation	18
Étape 1: La synchronisation	18
Technique A : La méthode du reflet.....	19
Technique B : La méthode VAKO,	20
Règles de formulation d'un objectif.....	22
Étape 3 : Préparer et favoriser l'état hypnotique.	23
La chute arrière	24
Chute avant	25
Les doigts croisés.....	25
Les mains croisées et soudées	25
Comment accéder au « jeune moi »?	27
Qu'est-ce qu'une induction hypnotique?	29
Reconnaître l'état d'hypnose, au grand plaisir du « jeune moi »	30
Quelques trucs avant de commencer	30
L'induction de Dave Elman... à la sauce Catherine.....	32
L'induction par la fixation du regard	36
Induction en hypnose humaniste.....	38
La métaphore thérapeutique	42
Les histoires porteuses de messages	42
Comment fonctionnent ces métaphores thérapeutiques?	43
Avantages du traitement par les métaphores	44
Comment sont construites les métaphores thérapeutiques?	44
Et l'hypnose là-dedans?	46
Que faut-il faire avec une métaphore?	47
Derniers commentaires avant de commencer.....	48

Métaphore confiance en soi	49
Atteindre son « poids santé »	55
Quelques notes avant de commencer	56
Métaphore thérapeutique pour atteindre son « poids santé ».....	56

Qu'est ce que l'hypnose?

Un modèle pour comprendre et agir

L'hypnose utilise un modèle qui est développé depuis la nuit des temps. En effet, les chamans, les pharaons et autres mystiques considèrent depuis longtemps, que chaque être humain est composé de trois « parties »¹ :

- **le « moi rationnel »** : on le nomme aussi l'« égo », le « conscient » ou le « cerveau »;
- **le « jeune moi »** : certains l'appellent aussi l'« enfant intérieur » ou l'« inconscient »;
- **le « grand moi »** : il est souvent nommé l'« âme » ou la « Conscience » (avec un C majuscule). C'est le moi supérieur, l'étincelle de Dieu en chaque homme et femme.

Vous habitez avec vos parents, mademoiselle?

Imaginez un instant, que vous êtes un jeune homme marchant sur la rue. Vous rencontrez une jeune femme superbe au centre d'achats mais ... elle est accompagnée de ses parents. Vous aimeriez bien l'inviter au cinéma, mais ses parents ne vous laissent pas l'approcher. Elle est bien malheureuse que vous ne puissiez lui adresser la parole et vous êtes frustré de ne pouvoir lui parler librement.

Vous devez alors utiliser une technique pour distraire les parents, le temps de parler à leur fille. Vous pouvez leur dire par exemple « Oh! Regardez le bel oiseau là-bas! »... et transmettre l'invitation à votre âme sœur, en douce, pendant que les parents cherchent l'oiseau.

¹ **Note de l'éditeur:** Ce modèle est un outil pour bénéficier des pouvoirs de l'hypnose. Il a fait ses preuves dans plusieurs domaines depuis de nombreuses années. Vous devez l'avoir en tête pour comprendre les techniques d'hypnose et les appliquer efficacement. Ceci étant dit, nous ne prétendons pas qu'il s'agit de la vérité absolue. Vos croyances spirituelles et religieuses peuvent être différentes, et c'est très bien ainsi. Vous n'avez pas à expliquer ce modèle aux gens que vous soignez et ils n'ont pas à y croire pour bénéficier des pouvoirs de guérison de l'hypnose.

C'est bien beau tout ça... mais qu'est-ce que l'hypnose?

L'hypnose est une technique qui permet de distraire le « moi rationnel » (les parents) pour parler librement au « jeune moi » (la belle jeune femme). En d'autres termes, l'hypnose permet au « jeune moi » d'émerger, de communiquer et de contribuer, pendant que le « moi rationnel » est captivé et occupé à autre chose. L'hypnose permet également de découvrir des comportements et des habitudes alternatives à ceux que nous voulons éliminer ou modifier.

L'état « hypnotisé »

Le mot « hypnose » est utilisé pour représenter une technique et un état d'esprit. Vous connaissez déjà les états d'esprit « éveillé » et « endormi ». Vous connaissez peut-être l'état « méditatif ». Eh bien, il existe aussi l'état « hypnotisé ». Ce dernier est totalement naturel. D'ailleurs, à votre insu, vous l'expérimentez lorsque :

- Vous perdez la notion du temps en conduisant votre voiture;
- Vous lisez un roman fascinant jusqu'à 4 h du matin;
- Vous dessinez des graffitis originaux pendant un appel téléphonique.

La technique d'hypnose permet d'entrer dans l'état « hypnotisé ». Elle permet également de communiquer avec le « jeune moi » pour faciliter l'atteinte d'objectifs dans toutes les sphères de la vie telles que la santé, les relations familiales, les performances sportives, etc.

Les gens sont toujours surpris de découvrir leur « jeune moi » quand ils participent à mes formations. Lors d'un de mes séminaires, une femme très timide s'est inscrite. Elle était assise au fond de la salle. Elle prenait des notes et elle n'osait parler à personne. Dès la première fin de semaine, elle a pratiqué des techniques d'induction hypnotique avec d'autres participants. Vous auriez dû la voir en état d'hypnose! Je n'avais jamais entendu une femme si créative. Son monde intérieur était rempli de beaux paysages et de symboles colorés. Elle s'est beaucoup amusée et surtout, elle a découvert une facette d'elle-même dont elle est aujourd'hui très fière.

Depuis ce temps, elle s'est découverte une passion pour la poésie. Elle participe maintenant à des lectures publiques où elle s'est fait un nouveau cercle d'amis. Elle a découvert un de ses plus beaux talents, et s'amuse encore aujourd'hui à découvrir son « jeune moi » en autohypnose.

Les pouvoirs de guérison du « jeune moi »

L'hypnose est un des outils de guérison les plus puissants découverts par l'homme. Voici quelques exemples de ses capacités :

- Réduit les douleurs chroniques et ponctuelles;
- Libère des dépendances (nourriture, tabac, drogue et alcool);
- Règle certains problèmes sexuels, d'argent et de relations familiales;
- Soigne des « patterns destructeurs » et des souvenirs douloureux;
- Élimine des phobies et des peurs incontrôlables;
- Éloigne le stress, la déprime et les allergies;
- Aide à perdre du poids;
- Éveille la conscience grâce aux techniques d'hypnose humaniste.

Dans certains cas, l'hypnose est très efficace par elle-même. Dans d'autres cas, elle peut être utilisée en combinaison avec la médecine, la naturopathie et d'autres approches thérapeutiques.

Les techniques d'hypnose sont très efficaces sur les jeunes enfants. Leur « moi rationnel » est alors très peu développé. C'est pourquoi il est si facile de communiquer avec leur « jeune moi ». Quand mon fils avait trois ans, il faisait parfois pipi au lit. J'ai utilisé une métaphore thérapeutique pour enseigner à son « jeune moi » comment éviter cette situation. Pour lui, c'était une simple histoire, comme il aime tant s'en faire raconter. L'effet a été immédiat. Depuis maintenant deux ans, il n'a jamais récidivé.

Durant mon séminaire, je vous raconterai l'histoire qui m'a permis d'accomplir ce petit miracle.

Ai-je besoin de talents spéciaux?

Contrairement à certaines croyances, l'hypnose ne nécessite aucun don spécial ni connaissance magique. L'utilisation de l'hypnose nécessite un apprentissage et de la pratique, rien de plus. Oubliez l'hypnose de scène où les participants font la poule! Aujourd'hui, cette technique est utilisée par les meilleurs médecins, thérapeutes et dentistes.

Il est intéressant de noter que vous pouvez utiliser l'hypnose de deux façons :

1. Sur vous-même, par auto hypnose;
2. Pour soigner et aider vos parents et vos amis.

Qui sont les « moi » qui vous composent

L'univers du « moi rationnel »

Le « moi rationnel » est le cerveau rationnel et logique. Vous pouvez le considérer comme étant un ordinateur super performant, mais froid et peu nuancé. Son univers est rempli de problèmes et de solutions. Il peut gérer un maximum de cinq à neuf informations à la fois; il est donc limité dans sa capacité de gérer l'information.

Voici quelques-unes des caractéristiques du « moi rationnel » :

- **Objectif et rationnel** : Il fait plus appel à la raison qu'à l'émotion. Il est sans cesse en quête d'éléments constructifs et utiles. Il est structuré, ordonné, calme et pondéré.
- **Univers limité** : Il ne voit pas la beauté. Il est déconnecté des sentiments.
- **Ignore les autres « moi »** : Il ignore pratiquement complètement le « jeune moi » et le « grand moi ». Il ne les comprend pas, ne les voit pas et n'est tout simplement pas intéressé par eux. Par contre, il n'a pas l'énergie vitale, le vif-argent et la joie de vivre du « jeune moi ».

Le « grand moi »

Le « grand moi », c'est en quelque sorte la source de l'inspiration humaine, ce que les mystiques nomment l'âme. Il est la source même de notre sagesse. Il rayonne au tour de nous, reliant tous les êtres ensemble

Il est comparable à de l'information pure. Il représente la partie holistique et spirituelle de l'individu. C'est le réservoir de la créativité. Plus le niveau de conscience de l'individu, est élevé, plus sa créativité est développée.

Il influence les rêves par des prémonitions et favorise les synchronicités dans la vie. Il nous incite à grandir, nous pousse à devenir meilleurs. Certains le considèrent comme la porte vers Dieu. Il est capable de voir et de créer la beauté, il apprécie la poésie, les paraboles et les symboles. Son langage, dicté par l'intuition, entrelace plusieurs niveaux de langue. Le « grand moi » permet d'élever la pensée.

À la découverte du « jeune moi », aussi appelé « inconscient »

Les caractéristiques du « jeune moi »

La plupart des formes d'hypnose travaillent principalement avec le « jeune moi ». Voici quelques-unes de ses caractéristiques :

- **Jeune** : Il agit comme un enfant de trois à six ans. Il adore jouer et possède une énergie inépuisable. Pour lui, la réalité est pleine de merveilles; il voit la vie en couleurs.
- **Émotif** : C'est une boule d'émotion. Il comprend mal certaines circonstances et peut être blessé par une parole mal interprétée. Ses émotions sont à fleur de peau, il est vulnérable, car complètement ouvert émotionnellement. Il réagit avec son instinct primaire et non, comme le « moi rationnel », de manière réfléchi et logique.
- **Timide** : Il est timide et a souvent l'impression que personne ne s'occupe de lui. Il a l'impression d'être une sorte de fantôme que personne ne voit ou n'entend. Cela lui cause de nombreuses frustrations et lui fait de la peine.
- **Sensible** : Il voit le « jeune moi » des autres humains. Il le voit à travers leur langage et leurs gestes. C'est lui qui s'exprime lorsque vous sympathisez immédiatement avec un inconnu ou que vous n'aimez pas quelqu'un instantanément, viscéralement. Il influence vos gestes, le ton de votre voix, et les mouvements vos yeux. Quand nous « sentons » que quelqu'un n'est pas en forme ou qu'il ment, c'est notre « jeune moi », notre inconscient, qui comprend l'inconscient de l'autre.
- **Simple** : Ses deux motivations principales sont de rechercher le plaisir et de fuir la douleur. Il reconnaît les sentiments positifs et négatifs, mais ne parvient pas à saisir les subtilités des émotions raffinées.

Le « jeune moi » a besoin du « moi rationnel » pour se faire guider et interpréter la réalité. En même temps, il est souvent frustré et peiné que le « moi rationnel » l'ignore, ne l'écoute pas et ne le voit pas. Il tente donc de se manifester comme il le peut, parfois par le biais de problèmes physiques et psychologiques.

Il est rare que le « jeune moi », le « grand moi » et le « moi rationnel » travaillent ensemble. Un des objectifs de l'hypnose est d'améliorer leur communication et leur synergie.

Les rôles du « jeune moi »

Le « jeune moi » joue un rôle très important dans notre vie. Voici quelques-unes de ses fonctions :

- **Une « bibliothèque » de toutes les connaissances acquises** : Le « jeune moi » gère les souvenirs, les apprentissages et les compétences. Il est possible, par le biais de l'hypnose, de se remémorer avec précision vos souvenirs de jeunesse.
- **Protéger et agir avec sagesse** : Il est très habile pour créer des distorsions de la réalité dans le but de protéger le « moi rationnel ». Il peut aussi refouler des situations et des événements traumatisants.
- **Gérer les fonctions biologiques** : La plupart des fonctions biologiques ne sont pas sous le contrôle de la conscience. Le « jeune moi » est responsable de la respiration et de nombreuses autres fonctions « automatiques » du corps. Il joue, entre autres, un rôle important dans la gestion de la douleur. C'est pourquoi il est possible d'en réduire l'intensité grâce à l'hypnose. J'enseigne d'ailleurs cette technique dans la formation « Activez vos pouvoirs de guérison ». Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

Il y a quelques années, j'enseignais à un groupe de professionnels de la santé. Dans la classe, une femme ne semblait plus savoir quelle posture adopter. Elle avait le cou très raide et cela la forçait à distordre son dos. Je lui ai demandé si elle aimerait que je l'aide à réduire sa douleur. Elle a souri et m'a répondu :

- Je ressens cette douleur depuis plus de cinq ans. Les médecins m'ont dit qu'il n'y a rien à faire. Je ne peux pas prendre d'analgésiques, ils me causent trop de douleurs à l'estomac.

Je lui ai répondu :

- Nous ne perdrons rien à essayer!

Elle a accepté et nous avons fait de l'hypnose ensemble durant la pause. À son retour en classe, ses collègues ne la reconnaissaient pas.

Elle était souriante, posait des questions et bougeait sans cesse son cou, comme si elle ne pouvait croire qu'il puisse bouger sans douleur. Ce jour-là, nous n'avons pas réglé tous ses problèmes de santé, mais nous avons beaucoup amélioré sa qualité de vie.

Connaître le « jeune moi » pour bénéficier de ses pouvoirs

Le « jeune moi » est responsable de plus de 85 % de vos comportements. Il dirige vos réactions, vos habitudes et vos émotions. Il est important de le connaître pour pouvoir utiliser ses pouvoirs. Voici quelques informations essentielles qu'il faut connaître à son sujet :

- **Il est distinct du « moi rationnel ».** Il est autonome. Il agit, ressent, réfléchit, réagit et perçoit à sa manière.
- **Il réagit toujours plus rapidement que le « moi rationnel ».** Il commande la « réaction instinctive ». Il réagit plus d'une demi-seconde avant le « moi rationnel ».
- **Il traite beaucoup plus d'informations que le « moi rationnel ».** Il peut gérer des milliers d'informations simultanément. De son côté, le « moi rationnel » est incapable de traiter plus de cinq à neuf informations à la fois. L'hypnose utilise d'ailleurs cette « faiblesse » du « moi rationnel » pour mieux communiquer avec le « jeune moi ».
- **Il ne possède que ce que nous lui avons donné.** Il évolue dans le temps et apprend à sa manière. Il peut être heureux ou malheureux et il possède ses propres forces et faiblesses.
- **Il est présent en permanence.** Il influence sans cesse le « moi rationnel » par le biais d'intuitions, de rêves, d'une petite voix intérieure, de pensées, d'instinct, etc. L'hypnose permet de développer votre intuition et de mieux percevoir votre petite voix de sagesse intérieure.
- **Il est hyper créatif et à horreur du vide.** Si vous lui demandez une information ou un souvenir qu'il ne possède pas, il a tendance à l'inventer.
- **Il ne comprend pas les « ne pas ».** Si vous lui dites : « Il ne faut pas que tu fumes », il comprend « Il faut que tu fumes ». Il est donc préférable de lui dire : « Il faut que tu arrêtes de fumer ».

- **Il a son propre langage.** Son langage est composé de couleurs, d'émotions, de formes et de symboles. C'est un langage très riche que vous prendrez plaisir à explorer en apprenant les techniques de l'hypnose. Vous pourrez l'utiliser pour appliquer une technique hypnotique de « rêve dirigé ». Vous serez ainsi en mesure de « réparer » des souvenirs douloureux sans qu'ils soient remémorés ni revécus. J'enseigne cette technique durant la formation « Activez vos pouvoirs de guérison ». Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.
- **Il gère votre « pilote automatique ».** Lorsque vous êtes habitué à exécuter une tâche, il peut passer en mode automatique, laissant le « moi rationnel » vagabonder. C'est ce qui se produit, par exemple, quand vous perdez la notion du temps. Cela peut survenir en lisant, en méditant, en conduisant, en jouant d'un instrument de musique, etc. Il est responsable d'un grand nombre de vos habitudes.

En apprenant l'hypnose, vous apprendrez à communiquer avec le « jeune moi ». Vous pourrez ainsi modifier des habitudes néfastes comme la suralimentation et le tabagisme. Il existe une technique d'hypnose efficace pour se débarrasser de dépendances au tabac, à l'alcool, aux drogues et à la nourriture. J'enseigne cette technique durant la formation « Activez vos pouvoirs de guérison ». Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

Il y a plusieurs années, j'ai enseigné les sciences en quatrième année d'une école secondaire (le lycée en France). L'institution était située dans un des quartiers les plus défavorisés de Montréal. Je me suis rendue compte que plusieurs de mes élèves avaient un grave problème de consommation de drogues. Comment pouvaient-ils réussir un examen de sciences le lundi, après avoir passé la fin de semaine à consommer de l'ecstasy, du speed et de la marijuana? Martin, un de mes étudiants, avait des habitudes de consommation particulièrement excessives. Il m'a demandé de l'aide et nous avons travaillé ensemble, à trois reprises, en hypnose. Graduellement, au cours des deux mois qui ont suivi notre troisième et dernière séance, il a peu à peu réduit sa consommation, jusqu'à ce qu'il arrête complètement. À la fin de l'année, Martin et moi avons été très heureux de recevoir les résultats de son examen du Ministère de l'éducation. Il était parmi les meilleurs de sa classe. Martin est un jeune homme brillant qui avait simplement besoin d'un petit coup de pouce de son « jeune moi »!

Le langage secret du « jeune moi »

Comment parler au « jeune moi »

Faites en sorte de vous adapter à la personnalité de votre interlocuteur pour être bien compris et apprécié. Par exemple, vous pouvez faire certaines blagues à un ami que vous ne feriez jamais à une personne âgée. C'est une façon intelligente de créer des relations enrichissantes. Agissez de la même manière en autohypnose. Vous devez adapter votre langage pour communiquer avec votre « jeune moi », ainsi qu'avec le « jeune moi » des gens que vous soignez par hypnose.

Voici quelques aspects que vous devez considérer pour communiquer avec le « jeune moi ».

- **Voix monocorde** : Parlez de manière monocorde. Il faut éviter de parler de manière théâtrale. Le volume de la voix doit être ni trop doux, ni trop fort. C'est facile à apprendre, en observant des démonstrations de techniques hypnotiques, par exemple.
- **Ratification (confirmation, approbation de ce qui a été dit ou fait)** : Nous aimons tous nous faire dire que nous sommes beaux lorsque nous faisons un effort pour nous habiller et nous coiffer de façon spéciale. C'est une forme de ratification appréciée partout à travers le monde. De la même manière, le « jeune moi » aime se faire dire qu'il a fait quelque chose de bien. Il se sent souvent comme une sorte de fantôme qui veut s'exprimer, mais que personne ne voit ou ne comprend. Il aime croire que nous le considérons et qu'il est compris. Vous devez donc exprimer au « jeune moi » que vous le voyez, le percevez. Par exemple, si les paupières clignent, vous pouvez dire : « Je vois que tu clignes des yeux ».
- Le « jeune moi » se manifeste de plusieurs façons. Entre autres par :
 - les paupières qui clignent;
 - les muscles qui se détendent;
 - des tremblements;
 - des mouvements des yeux sous les paupières closes;
 - la déglutition (la personne avale).

- **Utiliser un langage non spécifique** : Pendant une séance d'hypnose, parlez au « jeune moi » en utilisant un langage non spécifique. Par exemple :
 - ◇ Vous pouvez dire, en parlant d'un paysage : « Observe les couleurs fabuleuses et apprécie la température idéale ». La personne a ainsi tout le loisir de voir les couleurs qu'elle désire et choisir la température qu'elle préfère.
 - ◇ Vous pouvez aussi dire : « Peut-être retournes-tu quelque part, à une certaine époque, dans un endroit qui tu es vraiment familier, où des gens t'ont fait vivre des événements désagréables ». Vous « aiguillez » ainsi la personne dans la direction où vous désirez qu'elle aille, sans lui imposer vos images ou votre façon de voir les choses.
- **Maintenir l'attention** : Voici quelques trucs pour maintenir l'attention du « jeune moi ».
 - ◇ Utilisez des mots de liaison tels que « et », « ainsi que » et « au moment où ».
 - ◇ Utilisez des relations de cause à effet, même si elles ne sont pas toujours logiques. Par exemple vous pouvez dire :
 - Le fait que tu viens de bouger ton doigt te permet d'approfondir ton sommeil hypnotique;
 - Maintenant que tes yeux sont fermés, cela te permet d'entrer à l'intérieur de toi;
 - Si tes muscles sont relâchés, une partie de toi peut devenir très attentive à mes paroles.

Utilisez ces techniques linguistiques à profusion! Le langage du « jeune moi » est un des secrets des multiples succès de l'hypnose.

Note : Faites attention aux mots que vous employez au cours de votre dialogue intérieur. Si vous dites à votre « jeune moi » que vous êtes incapable, incompetent, nul et maladroit... même si vous ne l'êtes pas réellement, il vous croira et fera en sorte que cela devienne la réalité. De la même façon, si vous répétez que vous êtes intelligent, courageux et fort, il vous croira et travaillera pour que cela devienne la réalité.

Apprendre à interpréter les réponses du « jeune moi »

Sous hypnose, le « jeune moi » de chaque personne s'exprime à sa propre manière. Il est important d'apprendre quels signes il utilise pour exprimer ses réponses à vos questions. Vous pouvez apprendre son langage en utilisant la technique de la calibration.

La prémisse de base de cette technique est que le « jeune moi » est cohérent. Il exprimera généralement toujours un « oui » de la même manière. Il fera de même pour toutes ses réponses. Ainsi, la technique de la calibration consiste à poser une question dont vous savez que la réponse est « oui ».

Voici un exemple. Vous pouvez demander, à quelqu'un qui, vous le savez déjà, raffole de la crème glacée : « Aimes-tu la crème glacée? ». Le « jeune moi » répondra en bougeant un doigt, en tressaillant de la paupière gauche ou par un autre signe extérieur. Vous devez noter le moyen qu'il utilise pour exprimer un « oui ». Vous pouvez ensuite procéder de la même manière pour découvrir comment le « jeune moi » exprime un « non », un « peut-être » ou toute autre réponse qui vous intéresse.

Plus vous serez attentif à votre partenaire, plus vous saurez comment l'aider.

Note : J'enseigne cette technique dans la cadre de la formation « Activez vos pouvoirs de guérison ». Je fais une démonstration d'hypnose dans laquelle je vous démontre comment interpréter le langage du « jeune moi » tels que la posture, les mouvements, etc. Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante :

www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

Hé! « moi rationnel », regarde l'oiseau là-haut!

Comme nous l'avons vu précédemment, les techniques de mise en état d'hypnose consistent à distraire le « moi rationnel » pour s'adresser directement au « jeune moi ». Plus le « moi rationnel » (le conscient) éloigne son attention, plus l'état d'hypnose est profond. Tout comme il est possible d'avoir un sommeil léger ou profond, il est également possible d'être en état d'hypnose léger ou profond.

État d'hypnose léger

Dans cet état, le « moi rationnel » est légèrement distrait. Pour faire une analogie avec l'histoire racontée au début du livre, c'est un peu comme si les parents, le « moi rationnel », discutent avec un vendeur et que le jeune homme en profite pour parler avec la jeune femme, le « jeune moi ».

La personne dans cet état a l'impression d'être :

- dans un état de grande réceptivité;
- d'avoir les sens en alerte;
- d'être en pleine possession de ses moyens.

Dans cet état, les suggestions hypnotiques affirmatives sont très bien accueillies. Elles deviennent de puissants outils de changement. Des « idées de génie » apparaissent souvent dans cet état.

État d'hypnose moyen

Dans cet état, le « moi rationnel », l'égo ou la conscience, est occupé et/ou concentré ailleurs. Pour faire une analogie avec l'histoire racontée au début du livre, c'est un peu comme si les parents, le « moi rationnel », sont saisis d'une envie irrésistible de s'embrasser passionnément en public... et que le jeune homme en profite pour parler avec la jeune femme, le « jeune moi ».

Dans cet état, le « moi rationnel » entend tout ce qui se passe, mais il ne réfléchit pas. C'est comme si tout ce qu'il entend lui entre par une oreille et sort immédiatement par l'autre. Les suggestions hypnotiques sont alors prises au pied de la lettre. C'est alors que des changements peuvent se produire.

Note : Les inductions hypnotiques que j'enseigne dans la formation « Activez vos pouvoirs de guérison » permettent d'entrer en état d'hypnose léger et moyen. Ces états sont idéaux pour procéder à un traitement et créer un changement. Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

État d'hypnose profond

Dans cet état, le « moi rationnel » est pratiquement absent. Le corps est mou, sans tonus et la personne est très pâle. Les dentistes utilisent cet état d'hypnose pour effectuer leur travail sans utiliser d'anesthésiant chimique.

Les préliminaires sur le chemin de l'hypnose

Toute bonne relation amoureuse commence par des préliminaires. De la même manière, l'entrée en état de transe exige également des préliminaires. Voici les trois étapes :

1. Entrer en relation;
2. Définir l'objectif;
3. Préparer et favoriser l'état hypnotique.

Étape 1: Entrer en relation

L'efficacité d'une séance d'hypnose dépend de la qualité de la relation entre la personne qui hypnotise et celle qui se fait hypnotiser. C'est un travail d'équipe. Vous devez créer une sorte de « bulle » avec votre partenaire. Il se sentira alors en confiance et compris.

Les deux techniques suivantes sont très efficaces pour établir la relation de confiance. Vous pouvez les utiliser dans le cadre d'une séance d'hypnose ainsi que dans toute autre sphère de votre vie. Elles sont bénéfiques dans un cadre professionnel, familial et social.

Note : Cette première étape n'est pas pertinente en autohypnose.

Étape 1: La synchronisation

L'hypnose, tout comme la danse, exige que les deux partenaires soient synchronisés. Il se crée ainsi une dynamique qui favorise la communication et la compréhension. La synchronisation permet aux « jeune moi » des deux partenaires, d'entrer dans une relation de confiance. Vous avez probablement déjà expérimenté cet état à plusieurs reprises. Vous pouvez le ressentir lorsque vous « sentez » l'humeur d'un ami sans qu'il n'ait besoin de parler. Vous le réalisez également lorsque vous dites une phrase et que votre ami comprend immédiatement l'idée que vous voulez exprimer.

Nous vous proposons ici deux techniques de synchronisation particulièrement efficaces. Elles vous permettront de mettre votre partenaire en confiance et faciliteront ainsi son entrée en état d'hypnose. Il pensera :

- Nous sommes sur la même longueur d'ondes. Il est comme moi, je peux lui faire confiance.

Vous pourrez également utiliser ces techniques dans plusieurs autres situations de votre vie. Voici quelques exemples :

- Mettre en confiance un futur employeur, votre patron ou un collègue de travail;
- Charmer une personne sexy et intéressante;
- Vous faire accepter aisément dans un nouveau groupe;
- Pour influencer ou convaincre;
- Lorsque vous souhaitez aider et soigner;
- Lorsque vous voulez faire émerger des idées créatives et des intuitions dans un groupe.

Technique A : La méthode du reflet

Cette technique consiste à imiter l'interlocuteur. Il faut le faire de façon subtile; ne soyez surtout pas grossier en imitant ses tics! C'est étonnant à quel point les gens ne remarquent pas consciemment la façon d'agir d'une personne leur faisant face. Leur « jeune moi », lui, l'apprécie infiniment et suscite une sympathie et une reconnaissance immédiate.

Voici quelques-uns des aspects du comportement qui peuvent être imités :

- **les gestes** : Vous pouvez, par exemple, croiser la jambe de la même manière que votre interlocuteur;
- **la posture** : Vous pouvez adopter la même posture que celle de votre interlocuteur : port de tête et hauteur du menton, posture tonique ou relâchée, corps penché vers l'avant ou vers l'arrière, etc.;
- **l'attitude faciale** : En adoptant la même attitude faciale : sourire, regard direct ou fuyant, etc.;
- **la respiration** : Vous pouvez synchroniser votre respiration à celle de votre interlocuteur;
- **le rythme des paroles et la modulation de la voix** : Vous pouvez imiter le rythme des paroles (rapide ou lent) ainsi qu'ajuster le timbre de votre voix (aigu, grave) à celui de votre partenaire. Vous pouvez aussi reprendre les mots utilisés par votre interlocuteur et adopter son niveau de langage : amical, familier, recherché.

Technique B : La méthode VAKO,

Nous utilisons nos sens pour percevoir la réalité et recueillir des informations. Nous faisons fonctionner tous nos modes sensoriels. Mais le plus souvent, nous privilégions un des types de perception suivants :

- Visuel;
- Auditif;
- Kinesthésique (corporel).

La méthode VAKO consiste à adopter un langage adapté au sens favorisé de l'interlocuteur. Elle consiste à utiliser des mots qui sont reliés au sens (perception) que préfère votre interlocuteur.

Certaines personnes disent :

- « Tu vois ce que je veux dire? »

Ce type de communication fait appel au sens visuel.

D'autres diront :

- « Tu entends ce que je dis? »

Ce type de communication fait appel au sens auditif.

D'autres diront :

- « Ça te touche ce que je te dis? »

Ce type de communication fait appel au sens kinesthésique (sens du toucher).

Les gens utilisent des mots qui illustrent leur manière de se représenter le monde. Pour découvrir le système de représentation principal privilégié par votre interlocuteur, portez une attention particulière aux mots qu'il utilise pour communiquer son expérience.

Exemples de prédicats (propos) visuels :

- Je vois ce que tu veux dire.
- Oui, pour moi la perspective est claire.
- Ça m'éclaire.
- Je n'arrive pas visualiser la solution.

Exemples de prédicats auditifs

- Ça me parle.
- Ce qu'il dit m'interpelle.
- J'écoute mon cœur.
- Il n'y a plus d'harmonie entre nous.

Exemples de prédicats kinesthésiques

- Je lâche prise.
- J'ai une boule dans la gorge.
- Mes relations m'écrasent, je me vide.
- Tu me tapes sur les nerfs.
- Ça me touche.

Vous pouvez utiliser le tableau suivant pour vous exprimer tout en étant bien synchronisé.

Visuel	Auditif	Kinesthésique
Voir	Entendre	Sentir
Regarder	Dire	Toucher
Montrer	Écouter	En contact avec
Perspective	Questionner	Connecté
Brillant	Dialoguer	Relaxé
Coloré	Accord	Ressentir

Étape 2: Établir l'objectif

Une séance d'hypnose a toujours un objectif précis. Il est donc important de définir l'objectif dès le début de la séance, après avoir établi la relation avec votre partenaire en vous synchronisant.

Règles de formulation d'un objectif.

1. **Formuler positivement** : Il faut formuler l'objectif positivement, en utilisant le « je ».

Exemple : « Je veux faire du sport ».

2. **Détailler au niveau sensoriel**

3. **Exemple** : « Je veux faire du sport, devenir musclé et plein d'énergie ».

4. **Contexte** : Vous devez mettre l'objectif précis en contexte, en plus de le rendre réaliste et vérifiable.

Exemple : « Je veux faire une heure de sport quatre fois par semaine pendant les deux prochains mois afin de devenir musclé et plein d'énergie ».

Note : Cette façon de formuler l'objectif permet de savoir s'il a été atteint. Un objectif tel que « Je veux faire du sport » n'est pas assez précis pour savoir s'il sera atteint.

5. **Vérification finale** : Assurez-vous que l'objectif ne cause pas de pertes indésirables. Si vous vous dites, par exemple, « Mais si je réalise l'objectif, je n'aurai plus le temps de voir mes amis », ce n'est pas un bon objectif. Vous devez le modifier ou trouver une solution pour éviter d'abandonner le but que vous vous êtes fixé.

La formulation de l'objectif est à la base du travail hypnotique. Les docteurs Bandler et Grinder, fondateurs de la PNL, ont porté une attention particulière à ce sujet. Ils ont étudié les plus grands thérapeutes de notre siècle, ceux qui obtiennent rapidement les meilleurs résultats. En me basant sur leurs travaux et mes années d'expérience en coaching, j'ai développé « les 12 questions du coach ». Dans la formation « Activez vos pouvoirs de guérison », j'explique comment utiliser cette série de 12 questions. Elles permettent de raffiner la description de l'objectif pour qu'il soit clair, précis et motivant. Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

Étape 3 : Préparer et favoriser l'état hypnotique.

Nous avons tous, sans exception, la capacité d'entrer en état d'hypnose. L'état hypnotique peut être initialement très léger et s'approfondir avec la pratique. Il existe différents « tests » qui aident grandement à préparer l'entrée en état d'hypnose. Ils jouent plusieurs rôles importants.

- Créer des phénomènes de persuasion qui amènent le sujet à se convaincre de la réalité de l'hypnose;
- Convaincre le sujet de sa capacité à être hypnotisé;
- Aider le sujet à se laisser glisser en état d'hypnose, de plus en plus profondément.

Voici quelques règles à suivre pour utiliser les tests.

- Vous devez vous adresser directement à votre partenaire, comme s'il était seul au monde;
- Vous avez la conviction absolue de réussir;
- Vous effectuez au moins deux tests, l'un à la suite de l'autre, sans pause entre chacun.

Les tests sont une manière d'évaluer si votre partenaire atteindra aisément l'état d'hypnose ou si vous devrez travailler un peu plus fort... De plus, ils vous permettent de provoquer un début d'état d'hypnose. L'induction hypnotique qui suivra permettra à la personne d'atteindre un état plus approfondi.

Voici quatre tests forts utiles :

- la chute arrière;
- la chute avant;
- les doigts croisés;
- les mains croisées et soudées.

Note : J'explique et je fais une démonstration de ces quatre tests dans le cadre de la formation « Activez vos pouvoirs de guérison ». Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

La chute arrière

Vous invitez la personne à se tenir droite, talons joints.

Vous lui dites alors ce que vous allez faire :

- - Je vais aller derrière vous et je poserai mes mains sur vos omoplates. Lorsque je les retirerai, vous vous sentirez irrésistiblement attiré vers l'arrière. Ne vous inquiétez pas, je vous rattraperai si vous tombez.

Note : Pendant que vous lui expliquez ce que vous vous apprêtez à exécuter, vous mimez que vous perdez l'équilibre vers l'arrière. Cela augmentera sa suggestibilité.

Vous vous placez derrière elle et posez vos mains fermement sur ses omoplates.

Puis vous lui dites :

- « Dès que vous sentirez que j'éloigne mes mains de vos épaules, vous serez irrésistiblement attiré vers l'arrière... Vous n'avez rien à craindre, dès que vous tomberez, je vous retiendrai aussitôt... Attention, mes mains se détachent de vous... elles s'éloignent de plus en plus et vous attirent irrésistiblement vers l'arrière... Il vous est impossible de résister, mes mains vous attirent irrésistiblement... Une force irrésistible vous attire vers l'arrière... vous tombez. »

Retenez la personne pour ne pas qu'elle tombe réellement. Félicitez-la, comme si elle avait déjà appris quelque chose. La personne sera rassurée et réussira encore mieux le prochain test. Passez ensuite au test suivant.

Note : Lorsque vous aurez bien appris cette technique simple, vous serez surpris de voir son efficacité. La grande majorité des gens suivra vos suggestions. Les gens seront « attirés » par vos mains et tomberont.

Chute avant

Vous procédez exactement de la même manière que pour la chute arrière. La seule différence, c'est que vous placerez vos mains sur les clavicules du sujet et qu'il basculera vers l'avant. Vous mimerez alors un déséquilibre vers l'avant. Voici un exemple de ce que vous pourriez dire :

- La chaleur de mes mains vous attire vers l'avant.
- Un. Vous sentez que vous êtes attiré vers l'avant.
- Deux. Vous vous penchez en avant, vous vous penchez.
- Vous êtes attiré en avant.
- Vous penchez, mes mains vous attirent.
- Trois! Maintenant, vous tombez en avant, vous tombez...

Les doigts croisés.

Vous demandez à la personne de tendre les bras devant elle. Elle doit ensuite entrecroiser les doigts. Seuls les deux index seront tendus vers l'avant. Vous lui dites alors d'écartier les deux index le plus possible l'un de l'autre. Puis, vous l'avertissez que peu à peu, ses index se rapprocheront jusqu'à ce qu'ils soient collés. Vous lui montrez vous-même ce qui se passera.

Puis, vous l'avertissez :

- Maintenant, vos doigts se rapprocheront et se colleront l'un à l'autre jusqu'à ce que vous ne puissiez plus les décoller. Quand ils seront collés, vous ne pourrez pas les décoller, regardez, ils se rapprochent....

Les mains croisées et soudées

Lorsque le premier test est réussi vous pouvez enchaîner avec le test des mains soudées.

Note : Vous devez pratiquer avec votre partenaire jusqu'à ce qu'il réussisse le premier test. L'hypnose demande un travail d'équipe. Vous devez collaborer, communiquer et vous ajuster jusqu'à ce que vous ayez réussi.

Le premier test vous a permis de préparer l'entrée en état d'hypnose. Vous avez pu observer si votre partenaire entre en transe facilement ou s'il faut vous préparer à travailler plus fort. Vous avez pu observer son état de réceptivité.

Maintenant, apprenez les paroles suivantes ou lisez-les à haute voix. Suivez les instructions et les commentaires en italiques afin de préparer votre partenaire à entrer en transe et d'améliorer sa réceptivité. Vous pouvez utiliser la forme « tu » ou « vous », selon ce qui vous convient le mieux. Le « tu » est utilisé ici, comme si vous parliez à un ami.

(Vous commencez à parler à votre partenaire)

- Je vais t'expliquer. L'hypnose est une technique.
- C'est vraiment une technique.
- Donc, ça prend trois règles.
- La première règle : Il faut le croire et le vouloir. C'est toi qui décides.
- La seconde règle : Il faut se concentrer à 100 %.
- La troisième règle : Il faut que tu fasses tout ce que je dis, que tu dois suivre mes indications
- Parfait. Maintenant, voici ce que tu vas faire, tu vas coller tes deux pieds ensemble

(pendant que la personne le fait)

- Nous commençons par un test en état d'éveil, c'est-à-dire pour s'assurer que tu vas...

(pause)...

- Entrer en transe

(ordre direct)

- Nous allons commencer. Tu vas serrer les deux mains ensemble. Vas-y!

(vous l'aidez en prenant ses mains jointes dans les vôtres).

- Je veux que tu les serres très très fort; pour qu'il n'y ait aucun espace.
- Maintenant tu vas fermer les yeux, s'il-te-plaît.

(passez votre main sur ses paupières pour les fermer, s'il ne le fait pas spontanément)

- Détends-toi, tu n'as pas à avoir peur.

(faites-lui relaxer ses épaules en les touchant).

- Excellent!
- Maintenant, tu vas serrer très fort.

(Vous serrez les mains de votre partenaire dans vos mains)

- Maintenant, tu sais ce qui va se produire,

(parlez beaucoup plus vite)

- Je vais compter de un à trois et au compte de trois, tes mains seront collées, soudées, cimentées. Tu ne pourras plus les défaire... car au compte de trois, tes mains seront collées, soudées, cimentées. Serre très fort, vas, vas-y, tu ressens tes mains se coller, se souder.

(parlez en crescendo)

- Ça se colle de plus en plus et lorsque je vais dire trois, il te sera impossible de défaire tes mains; plus tu essayeras, moins tu le pourras.

*(votre main qui touche sa main est ouverte, comme si, sans
toucher, elle gardait la main de votre partenaire en son pouvoir.
Vous comptez jusqu'à trois. Le trois est dit fort et de manière convaincante).*

- Tes mains sont prises ensemble. Exact, exactement, ok, c'est beau, ok, oui nous allons les défaire attention, nous allons les défaire 1, 2, 3, *(claquez des mains,)* nous revenons ».

Le test des mains collées est maintenant terminé. Après avoir réussi ces tests, votre partenaire est prêt à entrer en état d'hypnose.

Vous êtes maintenant prêt à utiliser les pouvoirs de l'état hypnotique! Vous pouvez utiliser des techniques d'induction hypnotique pour amener votre partenaire dans cet état. Vous pourrez alors utiliser des histoires qui guérissent et d'autres techniques puissantes pour aider votre partenaire à atteindre ses objectifs de santé, de relations familiales, d'argent et de tout autre objectif qu'il s'est fixé.

Comment accéder au « jeune moi »?

Vous est-il déjà arrivé de penser à réaliser quelque chose de nouveau et de positif? Puis qu'une petite voix dans votre tête vous incite à abandonner votre projet, pour toutes sortes de raisons aussi fantaisistes et saugrenues les unes que les autres? Eh bien, cette petite intruse est votre « moi rationnel » qui exprime sa peur du changement.

Comment procéder pour qu'elle ne vous mette pas des bâtons dans les roues et pour la rassurer. La réponse est simple, il faut utiliser l'hypnose.

Le but de l'hypnose est d'explorer le potentiel insoupçonné et inutilisé qui sommeille en chaque personne. Celui qui dirige la séance d'hypnose, i.e. le « guide » qui aide son partenaire ou lui-même en autohypnose à :

- trouver ses propres solutions, sans rien imposer
- activer de nouvelles solutions en utilisant des symboles, des mots et des images pertinentes
- aller au-delà des peurs, des limitations et des blocages.

Comme nous l'avons vu dans la première partie de ce livre :

- le « petit moi » est responsable de près de 85 % de vos comportements, vos habitudes et vos émotions
- Le « moi rationnel » ne laisse pas beaucoup de place au « jeune moi »
- Il faut occuper le « moi rationnel » pour pouvoir communiquer directement avec le « jeune moi » et lui permettre de s'exprimer librement.

Il existe plusieurs techniques d'hypnose pour occuper le « moi rationnel ». Vous pouvez alors accéder directement au « jeune moi ». Vous pouvez par exemple :

- lui donner un grand nombre d'instructions en utilisant un langage monocorde
- répéter certaines instructions en utilisant le langage du « jeune moi ».

Si nous ne procédons pas ainsi, le « moi rationnel », par peur, résistera et n'acceptera pas de laisser la place au « jeune moi ». L'hypnose aide votre partenaire à réduire l'intensité des critiques du « moi rationnel ». Ce dernier est reconnu pour ses tournures de phrases telles que : « Je ne peux pas » ou « Je ne pourrai jamais ».

Qu'est-ce qu'une induction hypnotique?

L'induction hypnotique est une technique qui permet d'accéder à l'état d'hypnose. Elle occupe le « moi rationnel » pour qu'il soit détendu et qu'il cesse d'interférer avec les messages du « jeune moi ». Il devient alors possible de travailler avec lui pour activer les ressources que chaque être humain possède à l'intérieur de lui.

Il existe de nombreuses techniques d'induction hypnotique. Certaines sont directives, d'autres sont plus progressives. Il est ainsi possible de s'adapter à toutes les situations et à tous les individus.

Il existe deux formes d'inductions :

- **L'induction courte et rapide** : Une induction courte dure de quelques secondes à quelques minutes. Elles sont simples et efficaces. Vous n'avez qu'à les apprendre par cœur et à les répéter. Vous pouvez aussi les lire à haute voix pour commencer. Les deux premières inductions que je vous propose dans ce livre sont de ce type. Elles permettent d'atteindre les états d'hypnose léger et moyen qui sont idéaux pour utiliser le potentiel thérapeutique des « histoires qui guérissent » que je vous propose.
- **L'induction longue** : Les inductions longues durent en moyenne de 20 à 25 minutes. Elles sont beaucoup plus techniques et nécessitent une bonne compréhension du « langage secret du jeune moi ». Elles permettent de contrôler l'état de transe pour atteindre l'état idéal adapté à chaque technique. Elles permettent de traiter de nombreux problèmes de santé, autant physiques que psychologiques. J'enseigne également ces techniques au cours de la formation « Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose ».

À l'issue de la phase d'induction, vous serez en mesure d'entamer la communication avec le « jeune moi ». Vous pourrez notamment lui parler et l'interroger. Vous serez étonné de constater les changements chez votre partenaire. Par exemple, ce dernier pourrait être très sérieux dans la vie de tous les jours et avoir un sens de l'humour et une imagination fertile lorsqu'il est en état d'hypnose.

Après la séance d'hypnose, le « moi rationnel » reprendra la place qu'il occupe normalement. Le « jeune moi » aura eu la chance de se développer et de s'exprimer. Il aura compris, avec votre aide, comment il peut se sentir bien et comment s'exprimer. Il sera alors en mesure de donner des instructions au « moi rationnel » pour l'aider à atteindre les objectifs fixés.

J'enseigne plusieurs techniques d'inductions hypnotiques dans la formation « Activez vos pouvoirs de guérison ». Dès la première fin de semaine, tous les participants réussissent à mettre leur partenaire en état d'hypnose. Plusieurs se sont inscrits, en ne croyant pas vraiment en être

capables et en croyant devoir utiliser ma garantie « satisfait ou argent remis ». Ils sont très fiers de leur réussite et ils sont impatients de pouvoir montrer leurs nouveaux pouvoirs à leurs parents et amis! Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : www.dolfino.tv/sgc/hypnose.

Reconnaître l'état d'hypnose, au grand plaisir du « jeune moi »

Vous pouvez reconnaître l'état d'hypnose de plusieurs façons. Par exemple:

- les yeux se ferment
- les paupières se mettent à battre
- la déglutition (avaler) devient plus fréquente
- des mouvements involontaires se produisent.

Lorsque vous observez de tels signes, il faut en faire mention au « jeune moi ». Vous pouvez lui confirmer que vous voyez bien ses signes, que vous savez qu'il communique avec vous. Vous n'avez qu'à dire :

- Vos paupières palpitent, vous ressentez le besoin plus fréquent d'avaler votre salive, voici des signes qui montrent que, rapidement, vous allez entrer en hypnose.

Le « jeune moi » sera heureux de constater que quelqu'un se rend enfin compte qu'il est présent.

Note : Parfois, lorsque la transe est légère, vous pouvez croire que la personne est dans son état normal. Pourtant, si vous l'observez attentivement, vous noterez des indices de l'état d'hypnose. Sachez que si votre partenaire a réussi un test (voir première partie du livre), il est possible de le guider vers l'état d'hypnose. Peut-être n'est-il pas entré en état d'hypnose moyen. Dans ce cas, ne vous inquiétez pas, ce n'est pas grave. Un état d'hypnose, même très léger, multiplie l'impact positif des histoires thérapeutiques que vous lui raconterez.

Quelques trucs avant de commencer

Vous découvrirez bientôt trois inductions hypnotiques puissantes qui guideront votre partenaire en état d'hypnose. Voici quelques trucs avant d'entrer dans le vif du sujet.

- Vous devez constater que l'état hypnotique est atteint. La confiance du « guide » est un facteur-clé du succès en hypnose.
- Regardez votre partenaire dans les yeux, tout en sachant que rapidement, il fermera les paupières.

- Voyez et imaginez la beauté du « jeune moi » à travers les yeux de votre partenaire.
- Parlez avec un ton de voix assez monocorde; utilisez un ton de voix constant. Il n'est pas nécessaire de parler très doucement ni très lentement.
- Synchronisez-vous avec votre partenaire. Vous pouvez vous référer à la première partie de ce livre pour apprendre des techniques de synchronisation.
- Vous devez toujours expliquer ce que vous faites à votre partenaire. Vous pouvez dire par exemple :
 - « Je vais maintenant vous aider à entrer dans une zone où votre imagination, ou votre « jeune moi », pourra travailler pour vous. Pour vous aider à... (*énoncez l'objectif*), c'est vous-même qui entrerez dans un état relaxant de sommeil hypnotique. Vous entendrez tout et serez toujours présent. Vous n'avez qu'à vous laisser bercer par ma voix, à vous laisser aller.... doucement, en profitant du moment ».

Ayant réussi au moins un test, votre partenaire est prêt à entrer en état d'hypnose. C'est maintenant le moment crucial de l'induction proprement dite.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez trois inductions hypnotiques très efficaces. Après les avoir étudiées, vous pourrez en choisir une. Dès que vous aurez fini de l'utiliser, votre partenaire sera en état d'hypnose.

Vous pourrez alors enchaîner avec une « histoire qui guérit », ou une autre technique d'hypnose, choisie en fonction du besoin et de l'objectif de votre partenaire.

Plus loin dans ce livre, je vous présenterai quelques « histoires qui guérissent » particulièrement intéressantes. L'une d'elles, entre autres, aide à régler un excès de poids. Je l'ai utilisé plusieurs fois dans une clinique où j'offre des séances d'hypnose. Une de mes patientes était complexée par son poids. Elle n'était pas obèse mais, étant enseignante à l'école primaire, elle se faisait taquiner par les enfants. J'ai utilisé l'induction de Dave Elman, que vous trouverez ci-après, pour l'amener en état d'hypnose. En parlant avec son « jeune moi », nous avons découvert deux sources à son problème.

- La première est qu'elle avait une peur illogique de manquer de nourriture.
- La deuxième est qu'elle avait inconsciemment l'impression qu'elle perdrait de l'influence sur les enfants en étant plus mince et moins imposante.

J'ai utilisé l' « histoire qui guérie » pour que son « jeune moi » comprenne que ses croyances étaient fausses. Après cette seule séance, ma patiente ainsi libérée de ses fausses croyances, s'est mise à

perdre du poids progressivement. Je l'ai revue six mois plus tard. Elle avait perdu près de 12 kg (environ 26 livres) ... et ses élèves l'aimaient et l'écoutaient tout autant qu'avant.

L'induction de Dave Elman... à la sauce Catherine

Voici une des inductions hypnotiques les plus rapides et efficaces au monde. Vous remarquerez que le langage et la façon de parler peuvent parfois sembler incohérents et illogique, c'est voulu. Le texte a été conçu ainsi. Vous pouvez l'apprendre ou simplement le lire à haute voix en suivant les directives écrites en italique.

Voici comment cette induction se déroule :

- « Dans quelques secondes, je vais vous demander de prendre une grande inspiration.
(inspirez vous-même profondément).
- Profondément.
- Et de la retenir quelques secondes...
- Je passerai alors ma main devant vos yeux et à cet instant, vous allez commencer à libérer votre inspiration en expirant.
- Au même moment, vous allez juste fermer vos paupières...
- Maintenant, prenez une grande inspiration.
- Profondément...
- Et retenez l'oxygène, l'air, l'énergie pendant quelques secondes...
- Et en expirant, laissez vos paupières se fermer...
- Et laissez simplement aller...
- Relâchez les muscles, la tension à la surface à l'intérieur du corps.
- Alors, laissez le corps se détendre agréablement autant que possible, maintenant...
- À présent, concentrez l'attention sur les muscles de vos paupières.
- Les muscles entourant les yeux...
- Ressentez-les.
- Imaginez qu'ils baignent d'une couleur relaxante.

- Qu'aussi silencieusement que des ailes d'un papillon...
- Que les muscles entourant les yeux se détendent.
- Que vous vous concentrez sur la détente, que les muscles autour des yeux se relâchent complètement...
- Et quand vous savez qu'ils sont complètement relâchés,
- Et tout en maintenant cette relaxation,
- Testez leur relaxation pour être certain qu'ils sont complètement relâchés...
- Voilà... (*laissez passer 3 ou 4 secondes*)
- Excellent.
- Maintenant, ils se relâchent encore plus, pendant que vous arrêtez de tester...
- Maintenant, cet état de relaxation dans lequel se trouvent les yeux est le même état de relaxation que vous voulez à travers tout le corps... Alors, laissez juste cette qualité de relaxation se diffuser à travers le corps, du haut de la tête jusqu'au bout des orteils...
- Et maintenant, vous pouvez approfondir cet état de détente encore beaucoup plus... Dans un instant, je vais vous faire ouvrir et fermer les yeux... Au moment où vous allez fermer les yeux, c'est votre signal pour laisser cette sensation de détente devenir 10 fois plus profonde...
- Et tout ce que vous avez à faire, c'est de vouloir que cela se passe, et vous pouvez faire en sorte que cela se passe facilement... Agréablement.
- OK, maintenant, ouvrez les yeux... Et.. fermez les yeux... et ressentez comme cet état de détente se diffuse à travers votre corps tout entier... Vous emmène beaucoup plus profondément... Utilisez votre merveilleuse imagination et imaginez que le corps est entièrement enveloppé dans une couverture de relaxation toute pleine de chaleur et de sécurité...
- À présent, vous pouvez approfondir encore de plus en plus cette détente... Dans un instant, je vais vous faire ouvrir et fermer les yeux une fois de plus... Et encore une fois, quand vous fermez les yeux, vous multipliez par deux l'état de détente dans lequel vous vous trouvez... Juste de le laisser devenir deux fois plus profond...
- OK, maintenant, une fois de plus, ouvrez les yeux... Et fermez les yeux, et doublez votre détente... Excellent... Et juste de laisser les muscles du corps devenir si détendus que tant

que vous vous maintenez dans cet état de détente, les muscles du corps se relâchent complètement et profondément...

- Dans un instant, je vais vous faire ouvrir et fermer les yeux une fois de plus... Et encore une fois, quand vous fermez les yeux, multipliez par deux l'état de détente dans lequel vous vous trouvez... Faites-le devenir deux fois plus profond...
- OK, maintenant, une fois de plus, ouvrez les yeux... Et fermez les yeux, et multipliez la détente par deux... Super... Et juste de laisser chaque muscle du corps devenir si détendu que, tant que vous vous maintenez dans cet état de détente, les muscles du corps se relâchent encore plus complètement et plus profondément ...
- Dans un instant, je vais soulever la main (*indiquez droite ou gauche*) en la prenant par le poignet, et la relâcherai... cette main sera tellement détendue qu'elle sera aussi molle et relâchée qu'un chiffon humide, et retombera toute seule comme un morceau de plomb ou de fer... Et juste me laisser la soulever pour que quand je la relâche, en touchant la cuisse, cela permet à une vague de détente se diffuser à travers le corps du haut de la tête jusqu'au bout des orteils...
- Je soulève maintenant la main... (*Lâchez la main et quand la main touche la cuisse vous dites...*) Plus profondément détendu... Excellent...
- Alors maintenant, c'est la détente physique complète... Je veux que vous sachiez qu'il existe deux manières pour une personne de se détendre. Vous pouvez vous détendre physiquement, et vous pouvez vous détendre mentalement... Vous avez déjà fait la preuve que vous pouvez vous détendre physiquement. À présent, je vais vous montrer comment vous détendre mentalement...
- Dans un instant, je vais vous demander de compter lentement, à rebours et à voix haute de 100 à 98... Voici maintenant le secret de la relaxation mentale... Avec chaque chiffre que vous dites, vous doublez votre relaxation mentale... Avec chaque chiffre, vous laissez votre esprit se détendre deux fois plus...
- Maintenant, si vous faites cela, par le temps que vous aurez atteint le chiffre 98, et peut-être même avant, votre esprit sera tellement détendu, que vous aurez alors chassé le reste des chiffres après 98 complètement hors de votre esprit, et il ne restera tout simplement plus de chiffres...
- C'est vous qui devez le faire, je ne peux le faire pour vous... Ces chiffres vont s'effacer si vous les laissez aller... Alors juste commencer avec l'idée que vous allez le faire et que vous pouvez facilement les dissoudre de votre esprit...

- Maintenant, dites le premier chiffre, 100 et doublez votre relaxation mentale... *(La personne dit « 100 »)*.
- Alors vous doublez votre relaxation mentale... Laissez-les commencer à se laisser aller, à se dissoudre... *(La personne dit « 99 »)*.
- Et vous doublez votre relaxation... Et ils continuent de se dissoudre complètement... *(La personne dit « 98 »)*.
- Alors maintenant, juste de les laisser se dissoudre complètement... Bannissez-les... Faites que ça se produise, vous pouvez le faire. je ne peux le faire pour vous... Poussez-les hors de votre esprit... Sont-ils partis ?... Tous partis ?... »

L'induction est maintenant terminée. Votre partenaire, ou vous-même en autohypnose, est en état d'hypnose. Vous pouvez maintenant communiquer directement avec son « jeune moi ».

L'induction par la fixation du regard

Vous pouvez utiliser cette induction en autohypnose. Vous n'avez qu'à l'enregistrer, la faire jouer et suivre vos propres directives. Elle est également efficace en hypnose avec un partenaire. Votre partenaire, (ou vous-même en autohypnose) sera en état d'hypnose après avoir complété cette induction.

Vous devez d'abord choisir un objet que vous fixerez du regard. Idéalement, c'est une lumière incandescente givrée ou un objet brillant (vos propres yeux, le diamant d'une bague, etc.). Vous pouvez aussi utiliser un doigt ou autre chose que vous avez à portée de main.

Note : À trois mètres de distance, il n'y a aucun danger à fixer une lumière incandescente givrée pendant quelques minutes.

J'utiliserai ici une lumière pour décrire l'induction. C'est, à mon avis, le meilleur choix. Vous pourrez remplacer ce mot par un autre, selon l'objet que vous choisirez d'utiliser.

Voici comment elle se déroule :

- Observez une lumière (*ou votre pouce, ou mes yeux, etc.*)
- Si vous fixez vos yeux sur un de ces projecteurs...
- En gardant vos yeux sur la lumière sans bouger vos yeux...
- Ça pourrait vous aider à expérimenter un état d'hypnose et de relaxation. Très bien
- Restez concentré sur cette lumière
- Maintenant, pendant que vos yeux fixent la lumière, vos yeux peuvent peut-être devenir lourds...
- Ou vouloir se fermer
- Ne les fermez pas encore

- Laissez-les ouverts pendant que vous fixez intensément la lumière au-dessus de vous. Il n'y a aucun danger pour vos yeux!
- Peut-être, même si cette lumière est petite, peut-être qu'elle paraît changer de couleur légèrement, peut-être du blanc au bleu ou au mauve
- Peut-être qu'elle devient plus légère ou qu'elle faiblit pendant que vos yeux demeurent fixés sur la lumière
- Pendant que vous concentrez vos yeux sur cette lumière
- Et pendant qu'ils deviennent de plus en plus fatigués
- Et plus lourds et plus fatigués
- Quand vous êtes prêt...
- Vous pouvez fermer vos yeux
- Maintenant, avec vos yeux fermés, vous sentez un formidable sentiment de liberté
- Une liberté parce que vous vous êtes permis d'expérimenter ce qu'il y a de plus important pour vous en ce moment précis
- Vous allez très bien et vous appréciez votre nouveau sentiment de relaxation
- Pendant que vos yeux demeurent fermés, une partie de vous sait que vous pourriez les ouvrir si vous le vouliez, mais ça vous fait tellement de bien de vous accorder ce moment de tranquillité
- À partir de ce moment, vous allez simplement choisir de garder vos yeux fermés
- Si vous avez besoin d'avaler ou de respirer profondément, ou encore de bouger pour être confortable, c'est parfait
- Dans cet état de tranquillité et de sérénité, votre « jeune moi » est capable de...

- Faire le travail qu'il doit faire pour vous amener vers...
- Un sentiment de sécurité...
- Et un sentiment de paix
- C'est parfaitement bien de devenir plus confortable
- À chaque fois que vous vous ajustez ou que vous bougez ou que vous avalez... ça vous amène simplement dans une transe plus profonde
- Exactement.

L'induction est maintenant terminée. Votre partenaire (ou vous-même en autohypnose) est en état d'hypnose. Vous pouvez maintenant communiquer directement avec son « jeune moi ».

Induction en hypnose humaniste

La troisième technique d'induction que je vous propose est inspirée du courant d'hypnose humaniste. Ce type d'hypnose permet « d'entrer en Conscience ». Au lieu d'occuper et de distraire le « moi rationnel », nous « éveillons » la personne. Nous demandons l'aide du « grand moi ». J'utilise cette technique abondamment lorsque je fais du coaching de dirigeants d'entreprise et de sportifs.

Vous pouvez également utiliser cette induction en autohypnose. Vous n'avez qu'à l'enregistrer, la faire jouer et suivre vos propres directives. Elle est également efficace avec un partenaire.

Voici comment elle se déroule :

Allumez une ampoule incandescente givrée, celle dont on ne voit pas le filament. Idéalement, utilisez une lumière plein spectre. Demandez à votre partenaire, ou faites-le vous-même en autohypnose, de s'asseoir à environ trois mètres de la lumière. Demandez-lui de la fixer, sans bouger les yeux pendant environ une minute.

- Fixez l'ampoule pendant une minute. Pensez à votre intention pendant tout le temps que vous fixez l'ampoule
- Vous pouvez cligner les yeux tout en maintenant les yeux fixes
- Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas dangereux pour vos yeux!

- Si vous avez de la difficulté à ne pas laisser vos pensées « gambader », dès que vous décrochez, re-fixez votre esprit sur votre intention.

(Après une minute, fermez la lumière ou bandez les yeux de votre partenaire).

- Peu importe si vos yeux sont ouverts ou fermés
- Vous verrez une image de persistance rétinienne, nommée phosphène lumineux
- Puis, commencez à balancer la tête à 45 degrés, l'oreille vers l'épaule
- Pendant une seconde environ, balancez vers la droite
- Pendant une seconde, balancez vers la gauche
- Vous savez que le rythme est parfait pour vous lorsque le phosphène suit le balancement à la même vitesse
- Regardez la lumière qui irradie
- Maintenant, vous pouvez fermer les yeux et regarder...
- À l'intérieur de vous
- Doucement, vous verrez apparaître une tache lumineuse
- C'est l'image qui demeure
- Jouez avec la lumière. Regardez-la bouger avec votre tête
- Cheminez vers elle ou laissez-la progresser vers vous
- Adopter son rythme, sa pulsation, sa douce irradiation
- Maintenant, concentrez-vous sur la tache lumineuse
- Laissez-vous apaiser par son rayonnement
- À chaque inspiration, sentez-vous enveloppé dans cette lumière changeante, merveilleuse
- Habitez la lumière, sentez-vous irradier
- Laissez-la grandir, sentez-vous grandir
- Prenez de l'ampleur
- Tout en entendant ma voix

- Bien ici, avec moi
- Vous pouvez être ailleurs, parfaitement, partout
- À chaque inspiration
- La lumière vibre
- Elle éclaire
- Comme une étoile, un soleil, un amour
- Continuez de grandir, de prendre de l'expansion
- Des choses se révèlent à vous
- L'imagination s'active
- Monte, sa fréquence monte
- L'immensité de l'univers se reflète
- Là, dans votre lumière
- Avec elle, votre esprit s'ouvre
- Il embrasse toute chose
- Il perçoit
- Tout
- Sentez son mouvement et écoutez la sensation de paix qui entre en vous
- De devenir grand comme la terre
- Sentez votre lumière croître
- Emplir la galaxie
- Grandir, élargir
- Voilà!
- Votre imagination et votre créativité peuvent vous suivre de la même manière

- Peuvent émerger sur demande et se diriger au bon endroit au rythme du balancement de votre respiration
- Visitez maintenant ce que vous voulez faire, que ce soit imaginaire ou tangible
- Et laissez-vous imaginer l'image d'un paysage fabuleux, agréable
- Voyez la nature autour de vous, les couleurs, les petits détails...
- Cherchez un arbre, votre arbre
- Regardez-le et entendez la douce brise effleurer ses branches
- Et assoyez-vous dos à lui, par terre
- Ressentez le contact avec lui, avec son écorce contre votre dos, avec la terre
- Avec l'énergie de la nature
- Entrer en relation avec lui
- Puis, laissez-vous aller
- Lâchez prise
- Profitez de ce moment
- Sans frontières
- Hors du temps
- Inspirez l'énergie
- Inspirez l'inspiration
- Laissez doucement flotter
- Agréablement
- Observez les pensées qui émergent, les idées
- Et, doucement, reprenez conscience tout en restant dans la lumière
- La lumière et cet état font partie de vous
- Restent en vous

- Comme un soleil intérieur
- Reflet du soleil universel
- Sentez la texture de vos membres
- Respirez profondément
- Et doucement, revenez en conscience
- Puis, ouvrez les yeux
- Observez les couleurs
- Écoutez et respirez.

Votre patient est maintenant prêt pour l'histoire qui guérit! Il n'est pas en état de transe, car son « moi rationnel » est encore présent... Il est plutôt dans un état de Conscience, un état où les trois « moi » travaillent de pair...C'est l'état dans lequel nous pouvons travailler en hypnose humaniste.

Je vous conseille d'utiliser ce type d'induction lorsque vous travaillez en coaching ou en développement personnel. Elle est particulièrement efficace en combinaison avec la métaphore thérapeutique servant à améliorer la confiance en soi. Vous la découvrirez d'ailleurs dans la suite de ce livre.

La métaphore thérapeutique

Les histoires porteuses de messages

Les humains utilisent des métaphores thérapeutiques depuis la nuit des temps. On les retrouve dans :

- o les légendes
- o les contes
- o les mythes
- o les paraboles (dans la Bible, par exemple)
- o les histoires transmises de génération en génération par le biais de la tradition orale.

Les chamans sont les premiers à avoir compris comment utiliser les métaphores pour soigner leurs patients. Ils les utilisent pour faciliter le changement, relâcher des blocages et régler des problèmes de santé spécifiques. Ils combinent souvent cette approche avec des

actions tangibles que leurs patients doivent effectuer après la séance (des prescriptions posthypnotiques). Ils prescrivent par exemple :

- enterrer des ficelles pour gérer, dans la réalité, le travail sur les relations interpersonnelles toxiques que l'on a symboliquement rompues.
- planter des graines pour symboliser la confiance dans le futur.

En plus de divertir et de raconter de belles histoires porteuses d'un message, elles parlent à un second niveau. Elles racontent plus que ce que l'on entend à prime abord. Les histoires ne sont pas les seuls moyens de transmettre une métaphore, il est aussi possible d'utiliser un dessin, une danse, une visualisation, etc.

Les métaphores permettent de changer, d'évoluer et même de guérir. Cette forme de thérapie est aujourd'hui développée et utilisée par de nombreux scientifiques, psychologues, médecins et autres thérapeutes.

Comment fonctionnent ces métaphores thérapeutiques?

Vous avez découvert, dans la première partie de ce livre, que le « jeune moi » est responsable de la régularisation de nombreuses fonctions biologiques. Il est responsable entre autres, des battements cardiaques, du rythme respiratoire et de la coagulation sanguine. Son dérèglement et ses mauvaises habitudes peuvent nous causer des problèmes de santé.

De son côté, le « moi rationnel » est très résistant au changement. Il demeure coincé dans ses croyances. Il ne veut pas changer même si ça lui cause toutes sortes de problèmes. Il préférera se sentir mal, coincé et stressé plutôt que de changer.

Comment corriger les mauvaises habitudes du « jeune moi » sans que le « moi rationnel » n'intervienne? Il suffit de raconter une histoire qui comporte une structure et un contenu bien particulier. On appelle ces histoires des « métaphores thérapeutiques ». Elles sont construites en utilisant des symboles et des images que le « jeune moi » comprend très bien alors que le « moi rationnel » ne les comprend pas. La métaphore est simplement une manière de parler au « jeune moi », de lui montrer le chemin, de l'amener à découvrir une solution, dans son langage, sans que le « moi rationnel » n'en soit conscient. Quelque chose se transforme à l'intérieur de nous lorsque nous entendons l'histoire.

Pour mieux comprendre, reprenons l'histoire du début du livre. Vous êtes un jeune homme qui veut parler à une jeune femme (« jeune moi ») sans que ses parents (« moi rationnel ») n'interviennent. Vous pouvez lui faire des signes (métaphore) que tous les jeunes comprennent mais que les parents, étant d'une autre génération, ne comprennent pas. Vous pouvez alors communiquer librement, sans que les parents ne se doutent de quoi que ce soit.

C'est exactement ce que fait une métaphore thérapeutique. Elle utilise des symboles qui, par leur apparence, leur couleur ou leur forme, évoquent quelque chose que le « moi rationnel » ne comprends pas. La métaphore ne peut pas être rationalisée. Si elle l'est, elle ne fonctionnera pas. Ces histoires, en apparence banales, sont de puissants outils de changement et de guérison. Elles permettent de soigner toutes sortes de problèmes de santé de façon sécuritaire et efficace. Elles peuvent être utilisées seules ou en combinaison avec les traitements proposés par un professionnel de la santé.

Avantages du traitement par les métaphores

Les métaphores thérapeutiques comportent plusieurs avantages :

- ✓ **Portables** : Elles peuvent être utilisées n'importe où et n'importe quand
- ✓ **Économiques** : Elles ne coûtent rien
- ✓ **Adultes et enfants** : Elles peuvent être utilisées pour traiter les enfants et les adultes, sans danger et sans produits chimiques
- ✓ **Faciles** : Leur utilisation ne nécessite aucun diplôme ni connaissances particulières
- ✓ **Agréables** : Elles sont très agréables à utiliser. Tout le monde aime se faire raconter une histoire ou une légende
- ✓ **Sécuritaires** : Elles sont totalement sécuritaires; vous ne pouvez nuire à qui que ce soit et en aucun cas lorsque vous les racontez.

Comment sont construites les métaphores thérapeutiques?

Les métaphores thérapeutiques sont construites avec un langage spécial. **Elles ne respectent pas toujours les règles de la grammaire** que l'on connaît. Elles utilisent un langage et une façon de parler que le « jeune moi » comprend et apprécie. Elle contient des messages cachés qui permettent au « jeune moi » de révéler des ressources qui ne seraient pas accessibles autrement. De son côté, le « moi rationnel » comprend l'histoire différemment. C'est un peu comme si les parents (« moi rationnel ») dans notre histoire vous voient vous gratter le nez et comprennent que vous avez le rhume, alors que la jeune femme (« jeune moi ») comprend que vous l'invitez à danser.

Les métaphores thérapeutiques les plus puissantes sont construites pour un problème de santé spécifique. Elles sont conçues de manière à convenir à la majorité des gens souffrant du même problème. Ces histoires sont efficaces pour la très grande majorité des gens.

Une métaphore peut être encore plus puissante lorsqu'elle est improvisée par un hypnothérapeute professionnel qui la construit pour une personne en particulier, pour son problème et sa réalité.

La métaphore thérapeutique est construite de façon à activer les pouvoirs de changement et de guérison que possèdent le « jeune moi ». Elle permet de communiquer à six niveaux différents. Il y a donc six histoires qui sont cachées et invisibles à celui qui n'en connaît pas les règles. Le « jeune moi » comprend ces six niveaux alors que le « moi rationnel » ne comprend, quant à lui, que l'histoire principale qu'on lui raconte!

Je vais vous expliquer ces niveaux un à un, de manière à ce que vous puissiez avoir une vue d'ensemble du processus. Vous devez savoir que ces niveaux ne sont pas distincts; ils sont en fait imbriqués les uns dans les autres.

- **1^{er} niveau** : L'histoire principale qui est contée et comprise par le « moi rationnel ». Elle est déjà porteuse d'un sens en elle-même et intéresse l'interlocuteur.
- **2^e niveau** : Il y a une relation entre l'histoire et les causes de la maladie/ problème. L'auteur utilise le scénario, les personnages, l'action, les épreuves et leur solution pour établir cette relation. Le récit a donc un sens caché, qui permet de suggérer des pistes de solution au « jeune moi ».
- **3^e niveau** : Il y a une technique thérapeutique d'intervention qui se cache à l'intérieur même de l'histoire. Il existe des techniques de traitement, des « recettes », très efficaces pour traiter toutes sortes de problèmes tels que les phobies, les douleurs, les dépendances, etc. Ces techniques peuvent provenir de la PNL, de la psychologie, du symbolisme jungien, etc. J'enseigne plusieurs de ces techniques dans la formation [« Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose »](#).
- **4^e niveau** : **La métaphore est parsemée de « trucs bizarres » pour les néophytes en hypnose.** L'auteur utilise entre autres, les suggestions hypnotiques, les truismes (vérités banales), la confusion, les jeux de mots et tout l'arsenal grammatical et technique de l'hypnose. Les termes utilisés sont adéquats à la fois pour les visuels, les auditifs et les kinesthésiques. On ne perçoit rien de tout ça en entendant l'histoire; il faut l'analyser attentivement pour percevoir ce niveau.
- **5^e niveau** : Le saupoudrage. Des histoires sont racontées à l'intérieur de l'histoire. Le « jeune moi » comprend ces histoires, mais le « moi rationnel » est incapable de les percevoir. C'est ainsi que les indications sur la manière de guérir et encore de trouver la solution au problème sont suggérées subtilement.

- **6^e niveau** : L'intention que vous avez en racontant l'histoire. C'est un des secrets du succès des meilleurs thérapeutes. Avant de commencer à raconter votre métaphore, même si vous ne faites que l'enregistrer sur un magnétophone, vous devez vous concentrer quelques minutes sur le résultat que vous désirez atteindre, vous devez visualiser votre « patient », ou vous-même en autohypnose, libéré de son problème.

Et l'hypnose là-dedans?

Ce qui est merveilleux avec les métaphores thérapeutiques, c'est qu'elles peuvent être utilisées n'importe quand et n'importe où. Elles peuvent être utilisées autant en état normal qu'en état d'hypnose.

J'utilise souvent des métaphores avec mon fils de quatre ans. À son âge, son « jeune moi » est très facilement accessible. Je n'ai donc pas besoin de le mettre en état d'hypnose. À une certaine époque, il faisait pipi au lit. Un jour, je me suis installé avec lui dans la salle de bain pour jouer avec les robinets. Je lui ai parlé de l'eau qui coule, des robinets qu'il peut contrôler pour arrêter l'eau... je n'ai même pas eu à lui parler de sa vessie et de son pipi. Depuis ce jour-là, il n'a jamais fait pipi au lit. Mon histoire a parlé directement à son « jeune moi » qui a compris qu'il est capable de faire couler l'eau vite, lentement et de l'arrêter quand il le veut. C'est ainsi qu'il a compris comment contrôler sa vessie en dormant.

Les adultes sont différents. Leur résistance est plus grande, ils sont portés à tout analyser et leur « moi rationnel » monte souvent la garde de manière très efficace. C'est pourquoi il est plus facile d'avoir un impact rapide avec une métaphore sous hypnose. Le « moi rationnel » n'oppose alors aucune résistance et le « jeune moi » est dans un état attentif, prêt à changer.

Christian est un ami d'enfance de mon frère. À peine âgé de 30 ans, il crachait à s'en arracher les poumons à chaque matin en se levant. Il fumait depuis l'âge de 12 ans et passait maintenant rarement une journée sans fumer deux paquets de cigarettes. Il savait très bien que la cigarette était responsable de son piteux état matinal, mais il se sentait incapable de ralentir sa consommation. Il avait tenté d'arrêter à plusieurs reprises, mais sans succès.

Mon frère m'a demandé de l'aider. J'ai rencontré Christian à ma clinique quelques jours plus tard. Il ne serait jamais venu si mon frère n'avait pas insisté! Il avait vu des spectacles d'hypnose, personne n'avait réussi à l'hypnotiser et pour lui, c'était de la foutaise toutes ces histoires-là! Heureusement, nous avons une bonne relation. Je l'ai guidé vers l'état d'hypnose en moins de 15 minutes. Je lui ai ensuite raconté une métaphore thérapeutique (que j'enseigne dans la formation [« Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose »](#)). À peine avons-nous terminé qu'il avait déjà la cigarette à l'oreille, prêt à l'allumer dès qu'il sortirait du bureau... ce qu'il fit en effet!

La métaphore n'a certainement pas eu un effet immédiat sur lui. C'est plutôt un changement inconscient, léger et profond. La métaphore amorce un changement souterrain qui continuera son petit bonhomme de chemin. Au cours des semaines qui ont suivi, Christian a progressivement réduit sa consommation. Je l'ai rencontré récemment dans une fête organisée par mon frère. Il me racontait que ça faisait un an qu'il n'avait pas touché à une cigarette et que maintenant, il se lève le matin sans broncher... mais en rouspétant tout de même un peu quand il est trop tôt!

Que faut-il faire avec une métaphore?

Je vous propose trois métaphores que j'ai composées. Vous les trouverez dans les pages suivantes. Voici ce que je vous propose de faire :

- Les mémoriser et les raconter en ajoutant votre grain de sel (intonation, débit, etc.).
- Les relire plusieurs fois en étudiant les éléments que vous jugez essentiels. Vous pouvez alors les personnaliser en suivant votre intuition et votre inspiration. Votre partenaire appréciera d'avoir une histoire adaptée à sa réalité.
- Les enregistrer et les écouter avant de vous coucher (autohypnose). Vous pouvez aussi remettre votre enregistrement à un parent ou à un ami qui l'écouterait avant de se coucher.
- Les lire à haute voix à votre partenaire. Vous pouvez aussi demander à un parent ou à un ami de vous les lire si vous voulez en bénéficier vous-même.

Les meilleurs moments pour raconter une métaphore thérapeutique sont le matin, immédiatement après s'être réveillé ou le soir, juste avant de s'endormir. C'est le moment où l'inconscient est le plus à l'écoute. Ce sont des moments où vous êtes déjà en transe légère. Le changement peut donc se produire plus aisément.

Évidemment, le mieux est de mettre votre partenaire ou vous-même en état d'hypnose avant de raconter la métaphore thérapeutique.

Derniers commentaires avant de commencer

1. Toute séance d'hypnose commence d'abord et avant tout par une demande de la part de celui qui sera hypnotisé. La première étape est donc de vous assurer que votre partenaire désire les bénéfices offerts par la métaphore thérapeutique.
2. Lisez le texte des métaphores une première fois. Vous remarquerez que certaines phrases sont en italique. Ces phrases sont des directives qui permettent d'augmenter la puissance de la métaphore. Il faut exécuter les directives... il ne faut pas les réciter textuellement à haute voix!
3. Les éléments soulignés, quant à eux, doivent être dits avec l'intention que la personne suive l'indication cachée. Le fait de lire le texte et de voir les mots soulignés suffit pour qu'ils soient prononcés sans que vous n'ayez à faire d'efforts, d'une manière imperceptiblement différente du reste du texte. C'est ce qui s'appelle faire du saupoudrage.
4. Vous vous rendrez compte que :
 - la grammaire de ces « histoires qui guérissent » est parfois plutôt étrange
 - qu'il y a des répétitions dans le texte
 - que les temps de verbes sont parfois incohérents
 - que le texte devient confus par endroits.

C'est volontaire. C'est le langage du « jeune moi »; celui de l'hypnose.

5. Le « moi rationnel » de votre interlocuteur ne s'occupera pas de vous pendant que vous lisez le texte; il sera « parti se promener ».
6. Le « petit moi » sera parfaitement à l'aise; il comprendra très bien le langage que vous utiliserez.
7. Avant de commencer, lisez le texte plusieurs fois à voix haute. Vous devez vous en imprégner. Si vous le lisez à quelqu'un et que vous butez sur certains mots, vous n'obtiendrez pas l'effet voulu.
8. Les métaphores peuvent être utilisées directement, sans mettre votre partenaire en état d'hypnose au préalable. Elles contiennent déjà des éléments d'induction hypnotique qui devraient mettre votre partenaire ou vous-même, en état d'hypnose.
9. Il est préférable de guider votre partenaire dans un état d'hypnose avant d'utiliser les métaphores. Pour ce faire, vous pouvez utiliser quelques tests préliminaires (voir la première partie de ce livre) et une induction hypnotique de votre choix.

10. Employez une voix monocorde. Ne parlez pas trop vite et faites des poses. Laissez du temps à votre partenaire pour qu'il se laisse bercer par votre voix et qu'il puisse faire ce que vous lui proposez.
11. Dans le cas de la métaphore « confiance en soi », commencez par imaginer votre partenaire rempli de confiance en lui-même. Ayez la certitude que votre séance vous apportera tous les bénéfices que vous souhaitez.

La magie de la métaphore réside dans le fait qu'elle parle à l'inconscient. **Ne l'analysez pas!** Il ne faut pas que votre « moi rationnel » s'en mêle!!! Sinon, ça ne fonctionnera pas! Une fois que vous l'avez entendue, n'y pensez plus. Le travail doit se faire inconsciemment, sans que le « moi rationnel » ne s'en mêle.

De la même manière, lorsque vous contez une métaphore thérapeutique à quelqu'un, n'en discutez pas avec lui. Le secret de cette technique est de faire en sorte que le « moi rationnel » n'intervienne pas et soit distrait. Il ne doit rien analyser, sinon, ça ne fonctionnera pas.

Métaphore confiance en soi

(Cette métaphore permet d'augmenter la confiance en soi. Elle commence dès la première ligne. Il est important de l'utiliser en entier. Chaque section a sa raison d'être.)

Ce qui est formidable dans le monde de l'hypnose, c'est qu'on ne peut pas ne pas réussir. On ne peut que réussir! Quoiqu'il se passe, une partie de toi, ton « jeune moi », apprendra quelque chose et découvrira de nouveaux outils pour se surpasser. Parce que tu peux tout. Tu possèdes toutes les ressources, toutes les choses dont tu as besoin à l'intérieur de toi. Parfois tu ne le sais pas, mais elles sont là tout de même!

Tu sais ce qui m'a le plus impressionné avec l'hypnose? C'est que grâce à elle, on est capable de réaliser des choses que l'on ne pensait jamais parvenir à accomplir. As-tu déjà entendu l'histoire de cette femme qui roulait tranquillement sur l'autoroute avec son fils de 4 ans près de New-York l'an dernier? En deux secondes, sa vie a basculé! Elle roulait sur l'autoroute lorsque, soudainement, elle a entendu un gros bruit. BANG! Un de ses pneus venait littéralement d'exploser! Heureusement, elle est parvenue rapidement à reprendre le contrôle de sa voiture et à la stationner sur la voie d'accotement.

Elle a décidé de sortir de la voiture pour changer son pneu. Et c'est là que ça c'est produit. Elle n'a jamais compris comment, mais le fait est que son enfant est parvenu, sans qu'elle s'en rende compte, à sortir de la voiture. Curieux, il s'est faufilé sous l'auto. Comme sa mère n'était vraiment pas habituée à changer les pneus, elle était totalement concentrée sur ce qu'elle faisait. Pourtant,

cela ne l'a pas empêchée de faire une fausse manœuvre; sa main a glissé. Son cric a basculé et la voiture est tombée sur l'enfant. Le petit s'est mis à hurler de toute la force de ses petits poumons.

Les yeux de sa mère se sont voilés. Elle a vu la vie de son fils défiler devant ses yeux. Complètement paniquée, elle a su immédiatement que son petit était en danger de mort. Sans réfléchir, guidée par une décharge d'adrénaline, elle a empoigné la voiture, l'a soulevée et a poussé son fils avec son pied pour le mettre hors de danger.

Rien ne laissait présager que cette mince et jolie jeune femme serait capable de lever une voiture!!! Comme toi, elle est capable de spontanément entrer en transe. En fait, c'est son « jeune moi » qui, comprenant l'urgence, est parvenu à monopoliser toutes les ressources de la jeune femme pour révéler sa capacité à entrer dans un autre état.

Cet état lui a permis la libération dans son esprit de centaines de molécules actives telles que l'adrénaline ou la dopamine, permettant à tous ses muscles et à son esprit de se monopoliser simultanément dans le même but; sauver la vie de l'enfant. Le « jeune moi » a ce pouvoir.

À l'intérieur de toi, tu as le pouvoir de réaliser ce que tu veux. D'accomplir tout ce que tu rêves d'accomplir. Tu n'as besoin que de faire ressortir tes pouvoirs, de les faire émerger à la surface. D'utiliser les ressources que tu as déjà en toi.

Et ça peut se faire vite. Instantanément. À l'intérieur de toi. Sans que tu ne t'en aperçoives. Car une partie de toi peut écouter ce que je vais te raconter pendant qu'une autre partie veut tout simplement se reposer. Profite du son de ma voix pour laisser remonter un souvenir très agréable à toi. Un souvenir de vacances peut-être. Y plonger à chaque inspiration un peu plus. Entre dans ce souvenir pour en apprécier la couleur, les sensations qui t'habitaient alors. Laisse-le t'habiter, comme une mélodie et profite des sensations qui montent en toi.

L'air, c'est la vie, le sais-tu? Comme la plupart des gens, oublies-tu souvent l'importance de bien respirer, profondément, à partir de ton ventre, comme le fait un bébé? De remplir tes poumons d'oxygène pour alimenter tout ton corps et ton cerveau? Alors, pendant que tu y penses, fais-le. Entre à l'intérieur de toi et relaxe pendant 5 inspirations. Toujours confortablement, pour que ce ne soit qu'agréable.

À chaque respiration, tu vas entrer plus à fond, plus profondément à l'Intérieur de toi. Peut-être que tes yeux se fermeront ou se mettront à cligner, c'est parfait.

(À ce moment, vous devez synchroniser votre respiration avec celle de votre partenaire)

Tu fais tout ce qui est le mieux pour toi, car on le sait, le reste, tu n'as qu'à le laisser partir loin, d'où il n'est par ailleurs jamais parti.

(Cette phrase représente un « fusible ». Elle permet de faire en sorte que, peu importe ce que vous dites, votre partenaire ne gardera ce qui est bon pour lui. De cette manière, vous ne pourrez pas lui faire de tort, car son « petit moi » discriminera ce dont il a besoin de ce dont il n'a pas besoin.

Ça fait du bien de respirer...

Ça fait en sorte que ta poitrine se soulève...

C'est agréable....

(Prenez une grande inspiration)

Et inspire maintenant profondément,

Puis, replonge dans un souvenir qui t'a marqué. Revois les images de ce qui t'entourait alors.

(Faites une pause de quelques secondes. Le ton de votre voix doit devenir un peu plus grave et imperceptiblement plus lent)

Prends une seconde inspiration et laisse encore plus remonter à l'intérieur de toi (*pointez la personne gentiment du doigt, même si elle a déjà les yeux fermés. Vous pouvez même la toucher légèrement sur l'épaule si vous vous trouvez en sa présence*) les sensations si agréables (*sourire*) que tu avais à l'intérieur de toi.

(pause)

Une troisième respiration et tu entends les sons et laisse-toi bercer par ce souvenir... Tu es ici, avec moi et là en même temps. Relaxe. Bien! Excellent!

(pause)

Une quatrième respiration et tu laisses les images et les souvenirs affluer, comme une douce musique. Confortable, légère, qui t'élève.

(pause)

Une cinquième respiration et tu y es. Relaxe. Tu vas chercher un arbre, maintenant. Ton arbre. En le voyant, en le sentant, tu sais que c'est le tien.

(pause)

Entre à l'intérieur de toi (*pause*). Regarde ton arbre. Sens-le.

(Si les yeux de la personne sont fermés, bravo! C'est fabuleux! Si ce n'est pas le cas, vous dites à votre partenaire : « Et maintenant, tu vas fermer les yeux et tu vas inspirer profondément une fois de plus pour te sentir bien en toi, à ton écoute, en toute sécurité ».)

Maintenant, regarde cet arbre. Fais-en le tour. Écoute le vent chanter dans ses branches. Touche son écorce. Regarde l'endroit où ses racines plongent sous le sol, capables d'aspirer l'eau et les vitamines, les minéraux de la terre pour se nourrir. Imagine-les telles qu'elles seront dans cet environnement pur et beau. Ses racines ancrent l'arbre dans le sol à chaque jour de plus en plus. Tu vois sa force et sa puissance. Tu vois l'arbre se renforcer grâce à ses racines. Imagine-le devenir encore plus beau. Encore plus fort et majestueux.

Tu vois son tronc s'élever plus haut, à une hauteur parfaite. Le tronc s'est bien élargi pour le soutenir. Pour permettre aux branches de monter haut dans le ciel. Pour pouvoir laisser les feuilles, par la magie de la photosynthèse, se faire chauffer agréablement par les rayons du soleil. Pour pouvoir emmagasiner l'énergie, la chaleur et laisser la sensation se propager. La laisser circuler dans toutes les couches de l'arbre. Propager la force, la santé.

Et maintenant, observe attentivement son tronc. Parfois, les cicatrices de l'arbre, qui proviennent de la lutte de l'arbre contre le vent et les éléments, la grêle et les orages de la vie, sont apparentes. La lutte constante qu'il a menée pour survivre l'a marqué, l'a rendu plus fort. Parfois tu sens certaines de ces cicatrices au toucher, mais elles ont disparu de ta vue, mais elles sont là, tu peux les sentir, témoignage de courage, de défis relevés. Elles ne

sont plus que positives maintenant. Elles signifient seulement que l'arbre a survécu aux tempêtes et aux cailloux des enfants. Qu'il a été plus fort qu'eux. Imagine les cicatrices visibles de l'arbre guérir. Devenir invisibles pour les yeux et ne laisser qu'une légère imperfection au toucher.

Regarde l'arbre dans son entier, des racines jusqu'à la cime, et imagine ce qu'il pourrait devenir dans dix ans, dans trente ans. Imagine-le évoluer vers l'arbre le plus parfait que tu puisses imaginer. Regarde-le se transformer sous tes yeux et ressente le changement dans son énergie.

Sens-le enraciné, nourri, réchauffé, haut et fort. Regarde sa beauté. Tu pourras revenir voir ton arbre quand tu le veux. Pour cela, tu n'as qu'à fermer les yeux et à penser à lui pour le revoir, le sentir à nouveau. Tu pourras lui confier des choses, le modeler à ta guise, le rendre encore plus fort, plus beau, plus impressionnant.

Être en contact avec cet arbre te permettra toujours de te sentir plus fort et plus solide. Instantanément. Quand tu le veux. Parfois, tu auras l'impression qu'il te communique des choses, qu'il t'inspire. Tu verras, c'est magique!

Tout ça me fait penser à l'histoire d'un de mes bons amis, qui est un grand globe-trotteur. Je pense à lui, car il adore les arbres. Il m'a raconté que, lors d'un voyage qu'il a fait en Égypte il y a déjà plusieurs décennies, il a eu la chance d'aller visiter la grande pyramide avec un guide Égyptien. Un vieil ami qu'il aime beaucoup. Un ami bien spécial. Il affirmait qu'il connaissait des recoins de la pyramide que les touristes ne pouvaient pas visiter.

Il est entré dans la grande pyramide, a avancé à l'intérieur d'un large tunnel qui descend doucement, bien éclairé par leurs puissantes torches. Il se sentait en parfaite confiance et en sécurité pendant qu'il descendait vers le cœur de la pyramide.

Au centre, il a vu une immense pièce, très bien éclairée et remplie de bijoux, de trésors, de parchemins. C'était une immense salle sacrée. Son ami lui raconta que dans cette salle, chaque objet, chaque parchemin possède une signification secrète, cachée. Que chacun agit comme une sorte de talisman, augmentant la force et l'énergie de celui qui le possède.

Et qu'il avait la chance de choisir des objets qui deviendraient les siens pour toujours et qu'il pourrait rapporter avec lui. Des objets qui lui serviraient toute sa vie; les outils dont il a absolument besoin pour se sentir fort et sûr de lui. C'est alors que quelque chose d'incroyable se produisit!

Il choisit un premier trésor bien spécial et s'approcha pour le prendre, mais il n'y arrivait pas. C'est comme si une force incroyable le repoussait. Rapidement, il a ressenti que cette force provenait d'une sorte de sculpture, d'une drôle de couleur. Cette sculpture étrange reposait sur un socle.

Un énorme socle noir, massif, orné de pierres précieuses. Il a immédiatement senti que toutes les forces puissantes et négatives, les forces de l'échec et des défaites intérieures étaient concentrées dans ce socle. Cette statue agissait en quelque sorte comme un gardien des trésors, qui repoussait tous ceux qui désiraient s'emparer des trésors.

Il sentait au fond de lui-même, profondément, qu'il avait droit au trésor. Il a donc saisi un objet métallique qui traînait par terre et a décidé de frapper le socle. Il l'a frappé et frappé des dizaines de fois. À un certain moment, le socle s'est mis à se fendiller. Des morceaux ont commencé à se détacher. C'est à ce moment que son guide le laissa seul. Il quitta la salle en lui faisant un petit clin d'œil de connivence. Complices, sans même qu'une seule parole ne soit échangée, les deux savaient que mon ami était capable de réussir, de vaincre tous les obstacles seul.

Après d'interminables minutes, il s'est rendu compte que le socle était assez affaibli pour qu'il puisse pousser la statue pour la faire tomber. Pour faire en sorte qu'elle se fracasse sur le sol. C'est ce qu'il fit. Il poussa très fort sur la statue et elle commença à osciller pour finalement tomber en faisant un bruit fort et sourd.

Rapidement, il se rend compte que son éclat s'atténue. Sa matière paraît devenir de plus en plus fragile, friable, comme un morceau de charbon refroidi. Il s'est alors mis à la piétiner; à sauter sur ce qui en restait, écrasant jusqu'au dernier morceau, jusqu'à ce que la statue soit transformée en poussière.

Quelque chose s'est alors dénoué en lui. Comme si un poids s'était enlevé de ses épaules. Soulagé, il s'est senti libéré. Il a alors été libre de saisir les trésors dont il avait besoin dans sa vie, ceux qui étaient importants pour lui. Il

savait, au fond de lui-même, qu'il n'avait même pas besoin de tout prendre, car s'il avait besoin d'autres choses, il pourrait toujours revenir. Même si certains trésors paraissaient fantastiques, il a décidé de ne prendre que quelques objets, ceux qui étaient vraiment importants, nécessaires, pertinents et utiles pour lui à ce moment précis, puis de sortir de la pyramide afin de retourner sous les rayons du soleil.

Il est donc ressorti de la pièce, prêt à retrouver sa vie normale. Il savait au fond de lui, qu'il avait compris que les trésors qu'il avait apportés lui apporteraient tous quelque chose. De nouvelles idées, de nouvelles habitudes de même que le souvenir de l'aventure qui lui sera utile tout au long de sa vie.

Dorénavant, il sait que dans tous les moments où il sent qu'il manque de confiance en sa capacité et son aptitude à faire quelque chose; qu'il manque de confiance en lui-même ou en sa force, il peut, en imagination, aller chercher le trésor dont il a besoin. Cette unique certitude lui donne la force de foncer. Il sent que physiquement, la possession de ce trésor l'a changé. Comme s'il est plus grand, plus droit. Comme si son menton est un peu plus haut et ses épaules un peu plus droites.

Parfois, le rêve et la réalité se rejoignent. C'est peut-être pour cette raison que, peu après avoir eu le désir de prendre un nouveau trésor pour le soutenir dans un moment d'incertitude, dans un moment où il doutait de ses capacités, il trouvait sur son chemin, dans la rue ou sur un trottoir, une roche qu'il pouvait prendre avec lui le temps de ressentir à nouveau la force d'avoir un trésor dans ses mains.

Et par magie, dès qu'il faisait ça, il ressentait instantanément une grande sensation de force l'envahir. Il avait alors la certitude profonde qu'il parviendrait à surmonter les obstacles et à accomplir tout ce qu'il voulait... Mon ami est la personne la plus heureuse et la plus riche que je connaisse. Il fait grandir tous les gens qui l'approchent et aide toutes les personnes qu'il peut aider, à découvrir les ressources qu'ils possèdent en eux.

Je dois t'avouer qu'en me remémorant son aventure, lorsque je doute de moi et que j'ai besoin de me sentir forte, rassurée et solide, je ramasse un caillou et le met dans ma poche ou dans mon sac à main et je sens les doutes s'envoler.

Si jamais ça t'arrive, si jamais tu doutes de toi, essaie mon truc; il fonctionne! Va faire un petit tour dehors et c'est certain que tu trouveras une pierre qui t'inspire . Et juste pour le plaisir, pour te souvenir de cette merveilleuse histoire, prends-la et garde-la avec toi. Tu verras... Immédiatement, tu seras un peu plus droit. Tes épaules seront un peu plus droites. Ton menton un peu plus haut et ta respiration un peu plus profonde. Peut-être la nuit même, rêveras-tu à la chambre secrète de la pyramide! Si c'est le cas, profite-en, car tu en ressortiras toujours avec une énergie et un

sentiment de force formidables. Cet endroit est si fabuleux que le seul fait d'en avoir entendu parler en ouvre l'accès...

Maintenant, tu vas prendre cinq bonnes respirations. Tu vas te sentir fort, plein d'énergie et prêt à surmonter tous les défis de cette journée. Tu peux maintenant bouger et être fier du travail que tu viens d'accomplir.

Fin de la métaphore

Notes :

- a. La pyramide est inspirée par la métaphore du Dr. H.E. Stanton.
- b. Vous serez étonné de l'impact que cette histoire peut avoir sur un jeune enfant ou un adolescent. Encouragez-le à trouver une roche et à la garder avec lui quand il en aura besoin. Relisez-lui ou contez-lui cette histoire aussi souvent qu'il le demandera. Et n'oubliez pas, ce qui est bon pour les petits est bon pour les grands!

Atteindre son « poids santé »

Le contrôle du poids est une facette importante pour être en bonne santé, avoir de l'énergie et pour éloigner les maladies. Cette métaphore permet d'obtenir le plein support du « jeune moi » pour réussir à atteindre son « poids santé ». Elle peut aussi être utilisée pour modifier de mauvaises habitudes alimentaires qui ne mènent pas nécessairement à un surpoids, mais qui peuvent causer plusieurs problèmes de santé.

Je me suis servie de la métaphore ci-après, à plusieurs reprises dans ma clinique. Je suis toujours étonnée de son efficacité. L'an dernier, je recevais une femme dans la quarantaine. Elle m'a donné son autorisation de raconter son histoire, sans nommer son nom. Je lui donc le nom fictif de Ginette (si vous l'imaginez dans votre tête, s'il-vous-plaît, imaginez la avec un bandeau sur les yeux 😊). Ginette me demandait de l'aider à augmenter son niveau d'énergie, se sentir plus belle et à mieux gérer ses rages de faim. Elle avait fait sa liste d'épicerie! Elle n'est pas à plaindre, les serveurs des meilleurs restaurants en ville la connaissent par son prénom! Vous vous en doutez bien, les confits de canard et les crèmes brûlées ne l'aidaient pas à maintenir son poids santé. Elle se sentait souvent endormie après les repas.

Elle est donc venue me voir après avoir consulté son médecin au sujet de sa santé. Celui-ci lui a fait remarquer de surveiller d'une part sa tension artérielle trop élevée à son goût et d'autre part, qu'elle risquait de faire du diabète dans un court laps de temps.

J'ai commencé par une induction pour la mettre en état d'hypnose. J'ai ensuite utilisé la métaphore en l'adaptant à sa situation. Cette séance lui a permis, entre autres, de changer sa

perception de la nourriture et de voir tous les bénéfices associés avec de petits changements auxquels elle avait longtemps résistés. Par exemple, elle n'est maintenant plus gênée de commander des salades fraîches, qu'elle aime prendre avec des fruits et des fines herbes, même si, dans son milieu dominé par les hommes, on lui fait souvent des blagues à ce sujet. Elle bénéficie maintenant de beaucoup plus d'énergie qu'avant, elle retrouvée la silhouette de ses trente ans et sa pression artérielle est revenue à la normale. C'est Ginette maintenant qui rit de ses collègues fatigués à deux heures de l'après-midi un copieux repas composé d'un steak-frites arrosé d'une sauce au beurre!

Quelques notes avant de commencer

1. La métaphore présentée ici est générique. Elle s'applique à des gens de tous âges, autant les hommes que les femmes. Elle donne de bons résultats. Elle est encore plus puissante lorsqu'elle est adaptée à la vie de la personne. Pour ce faire, il faut comprendre la structure de la métaphore et savoir où et comment apporter des ajustements personnalisés. Vous pouvez apprendre à adapter la métaphore, à la rendre plus efficace et plus puissante dans le cadre de la formation [« Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose »](#).
2. Vous pouvez relire le paragraphe « Derniers commentaires avant de commencer » du chapitre précédant avant de commencer. Les commentaires qui s'y trouvent s'appliquent également à cette métaphore.

N'oubliez pas, la magie de la métaphore réside dans le fait qu'elle parle à l'inconscient. **Ne l'analysez pas!** Il ne faut pas que votre « moi rationnel » s'en mêle!!!

Métaphore thérapeutique pour atteindre son « poids santé »

(Choisissez une induction de votre choix et utilisez-la pour mettre votre partenaire – ou vous-même si vous faites de l'autohypnose – en état d'hypnose).

Maintenant,

Représentez-vous sur un écran

Comme vous êtes aujourd'hui.

Voyez l'image dans le miroir ou sur des photos tel que vous êtes là

Regardez le visage, sa forme, sa couleur, la forme des yeux du nez et de la bouche. Les cheveux.

Voyez maintenant la projection de l'image avec le corps de la tête aux pieds; des pieds au bout des cheveux...

Regardez la forme du corps, des vêtements

Et faites accélérer le temps,

Faites avancer le film en accéléré.

Comme si vous aviez une manette qui permettrait de multiplier la vitesse. Entendez le son accélérer et laissez les images faire de même.

Projetez sur l'écran l'image du film qui sera tourné dans 5 ans.

La même posture.

Dans 5 étés,

Après des mois de travail, de relations, de famille, de vacances...

Regardez le corps. Regardez la posture du corps, la couleur, la forme des vêtements

Regardez l'expression de la figure

Regardez les yeux

Reprenez votre manette

Et faites accélérer le temps à nouveau,

Projetez sur l'écran l'image du film qui sera tourné dans 10 ans.

Dans 10 hivers, 10 printemps

Faites avancer le film en accéléré avec votre manette

Regardez le corps. Regardez la posture du corps, la couleur, la forme des vêtements

Regardez l'expression de la figure

Regardez les yeux

Reprenez votre manette

Et faites accélérer le temps à nouveau,

Projetez sur l'écran l'image du film qui sera tourné quand le corps aura vieilli de nombreuses années encore.

Regardez le corps. Regardez la posture du corps, la couleur, la forme des vêtements

Regardez l'expression de la figure

Regardez les yeux

Qu'y a-t-il autour?

Voyez le futur en continuant dans cette voie

Trouvez une image qui symbolise ce corps vieilli

Cela est-il conforme à ce que vous désirez pour le futur?

Que voulez-vous pour vous?

Voyez-vous en pleine santé, dans 5 ans d'un régime de vie agréable et sain.

Voyez votre fière posture

Vos yeux pétillants.

Regardez ce que vous êtes dans le futur

Symbolisez cette personne merveilleuse. Représentez-la par une photo, un objet, une couleur... selon votre inspiration.

(Demandez quel est le symbole que la personne a choisi et remplacer le mot « symbole » dans le texte par ce qu'elle vous a répondu).

Maintenant, vous allez apprécier ce que vous êtes devenu

Voyez toutes les bonnes habitudes agréables que vous avez trouvées pour y arriver

Tous les aliments délicieux que vous dégustez à la manière d'un gourmet, en savourant chaque petite bouchée jolie comme tout.

Tout goûte si bon quand on le déguste lentement!

Devenez un gourmet!

Appréciez

Tout ce qui permet de vous oxygéner

De relaxer votre corps

De vous donner de l'énergie

De baigner dans un environnement que vous appréciez, entouré de gens que vous appréciez

Améliorez cette image de manière à ce qu'elle corresponde avec ce que vous désirez devenir...

Voyez vous et appréciez ce que vous êtes de cette manière- là

Laisser monter les émotions positives qui vous habitent

Ressentez la sensation si agréable, si forte.

De ce que vous êtes en train devenir.

De ce que vous serez devenu...

Si agréable...

Serrez votre poing droit en augmentant la sensation agréable, positive; celle que vous désirez

En la doublant, en doublant la sensation

Vous vous sentez tellement bien, de plus en plus. Comme vous serrez le poing, vous vous sentez fort, bien, jusqu'au fond de vous

(Serrez la main avec vos propres mains)

Laisser monter les images, les sons, les émotions et les sensations

Appréciez

Serrez le poing

Prenez une grande respiration

Maintenant, expirez, laissez sortir tout ce qui n'est pas détendu

Observez encore un peu votre image

Et laissez votre inconscient y arriver,

Cette partie si importante de vous

Choisir les meilleures solutions pour arriver à « votre symbole ».

Vous y arrivez

Il y arrive, cette partie de vous qui décide ça, à découvrir la meilleure solution

Cette partie de vous éliminera les solutions inadéquates pour ne conserver que la meilleure; peut-être est-ce une respiration spéciale, la prise d'un verre d'eau, d'un thé vert, bouger pendant 5 minutes, bref, il connaît tant de moyens efficaces qu'il peut mettre à l'essai

Puis l'implanter pour le plaisir, juste pour essayer, quitte à le laisser et à en prendre un autre si ce n'est pas l'idéal

Laissez monter cette personne heureuse, ce symbole

Qu'elle (ou qu'il, selon le cas) se superpose à votre image actuelle; qu'elle entre en vous...

Et dites-lui de se révéler par un changement, en agissant différemment,

Sans besoin de sucres ou de gras

Parce que vous êtes rempli (dites de serrer le poing, ce qui activera l'ancre), agréablement confortablement par un sentiment de plénitude.

Parce que vous appréciez maintenant les bonnes choses, délicieuses, saines

Qui vous satisfont et qui vous nourrissent

Maintenant, je vais vous inviter dans un endroit très spécial, très particulier.

En fait, vous allez faire un voyage dans un endroit vraiment spécial.

En fait, vous allez marcher sur un petit sentier, à l'orée d'une forêt très particulière, parfaitement éclairée et sécuritaire.

Vous vous sentez en parfaite confiance et en parfaite sécurité

Vous cheminez sur ce sentier, sachant que vous vous dirigez vers une rivière.

Vous l'entendez couler au loin...

Vous sentez aussi l'odeur si particulière de l'eau fraîche

Vous vous dirigez vers elle en observant toutes les choses que vous observez le long du chemin

Au moment où vous arrivez devant la rivière le soleil sort de l'arrière d'un nuage...

Vous observez l'eau couler, la lumière

Si elle coule de droite à gauche, vous demeurez sur votre côté de la rivière

Si elle coule de gauche à droite, changez de côté de la rivière

Que ce soit en nageant, en vous transportant, en traversant un pont, bref, à votre guise.

Maintenant, repérez un arbre envers lequel vous vous sentez attiré

Observez-le

Et modifiez-le. Modelez-le pour qu'il devienne le plus bel arbre que vous n'ayez jamais vu

Maintenant, regardez chaque partie de l'arbre et améliorez-les pour qu'elles soient à votre goût

Que ce soit les couleurs, la texture, la forme ou l'odeur, modelez l'arbre

Travaillez sur les branches, pour les mettre à votre goût. Sur leur forme, sur le nombre de feuille qui les habillent. Sur leur couleur, leur force.

Puis, faites de même sur le tronc, puis les racines, l'écorce.

Ensuite, reculez-vous et observez votre arbre, voyez comme il est beau.

Si vous voulez, vous pouvez l'entourer de fleurs, d'autres arbres, d'herbe ou d'oiseaux.

Approchez-vous de lui

Et entourez-le avec vos bras.

Fermez les yeux et ressentez le bien-être vous envahir; le calme vous habiter

Maintenant, vous allez descendre à l'intérieur de vous, dans la salle de contrôle de tout votre corps

Allez dans cette partie du corps où tous les contrôles de vos paramètres corporels sont situés.

Voyez autour de vous tous les cadrans, les manettes, les boutons, les leviers de chaque élément du corps

Repérez parmi tous les cadrans, les jauges, celui qui gère le poids.

Regardez le poids qui y est affiché...

Est-ce le poids maximal qu'il ait subi?

Pourquoi n'est-il pas à 50 livres de plus?

Le poids affiché est-il à l'extrémité du cadran?

Si ce n'est pas le cas, créez une zone rouge qui est situées à un extrême du cadran et qui s'arrête à votre poids actuel.

Et où devrait se situer l'aiguille?

Sur quel chiffre?

Maintenant, cherchez le bouton ou la manette qui permet de faire baisser l'aiguille

Faite osciller l'aiguille vers le chiffre que vous désirez atteindre.

Et laissez l'aiguille descendre à sa vitesse...

Quel chiffre atteindra-t-elle?

Regarde l'aiguille commencer à descendre lentement

Plus ça va, plus elle descend.

C'est ça! Excellent!

Le travail se fait tout seul et l'aiguille descend encore et encore, jusqu'à atteindre exactement le poids qui devrait être affiché

Qui s'affiche.

Puis l'aiguille se fixe juste au bon endroit

Voilà! Maintenant, le poids du corps s'adaptera à chaque jour un peu plus à cette nouvelle valeur afin que la valeur du cadran corresponde au poids réel

Maintenant, ajustez un autre cadran si c'est nécessaire, juste à la bonne valeur.

Que ce soit le niveau de la faim ou encore la vitesse du métabolisme.

Allez au cadran... Quelle valeur devrait y être inscrite? Quel pourcentage devrait s'y être inscrit?

Maintenant, ajustez la valeur au niveau qu'elle devrait afficher.

Laissez l'aiguille se positionner juste au bon endroit...

C'est ça, exactement!

La laisser aller

Jusqu'à ce qu'elle se fixe

Parfait!

Alors, les ajustements sont maintenant faits!

Dans les jours et les semaines qui viennent, le corps s'adapte aux nouvelles valeurs.

Sans que vous n'ayez à faire quoi que ce soit, vous pourrez constater les changements

Sur votre corps

Sur votre appétit, sur votre métabolisme

Les changements se poursuivront

Les anciennes habitudes changeront pour de nouvelles, commandée par la salle de contrôle

Et vous n'aurez qu'à laisser aller

Et à apprécier le changement à l'intérieur de vous (demander de serrer le poing pour activer l'ancre positive

Si vous éprouvez la moindre sensation de faim

Le temps que votre corps s'adapte aux changements du cadran

Car cette sensation pourrait parfois apparaître par habitude dans les 2 semaines qui viennent.

Après ça, la sensation ira en s'estompant et en disparaissant presque sur-le-champ

Certains éléments agissent comme des déclencheurs de cette sensation

Votre estomac peut vous tirailler à 10 heures au bureau

C'est une réponse conditionnée. Comme un réflexe de Pavlov. (vous pouvez conter histoire des chiens de Pavlov et de la sonnette qu'ils associent à la nourriture).

Elle ne dure pas longtemps et disparaît

Le fil s'effrite, la connexion s'affaiblit

Vous ne cédez pas,

Et elle s'affaiblit jusqu'à ce qu'elle devienne très, très faible

Et que l'ignorer devient la seule option tant elle passe inaperçue

Rappelez-vous que ça va disparaître rapidement et à chaque fois plus rapidement

Lorsque vous pensez ou voyez des cochonneries (nommez ce qu'il aime).

Vous entendrez ce mot « stop », je suis libre maintenant.

« Stop », Je n'en ai plus besoin

Votre petite voix intérieure le dira distinctement

Vous allez l'entendre fort et clair.

« Stop » sera dit de nombreuses fois, puis de moins en moins souvent

Plus nécessaire

Vous êtes libre.

Vous n'êtes plus dépendant, vous n'avez plus besoin de ça.

Plus besoin de prendre ces aliments gras et sucrés.

Vous n'en avez plus besoin pour vous sentir plein et léger.

Vous êtes libre maintenant, vous n'êtes pas dépendants

Vous n'en avez plus besoin

Vous êtes libre

C'est pourquoi vous entendrez « stop » dans votre tête

Clairement, fortement, de façon convaincante et réconfortante

Plus besoin Vous n'en avez plus besoin

Aucune nécessité!

Libre!

Vous êtes maintenant arrivé sur une nouvelle route, qui vous mènera vers un nouveau vous, revu et amélioré

Plus séduisant, en meilleure santé, plein d'énergie et de vitalité

Ressentez à l'intérieur de vous une impression immense de sécurité

Laissez-la vous envahir par une sensation de confiance et réalisez que vous avez repris votre vie en main.

Voyez-vous dans quelques temps, pesant exactement ce que vous avez vu s'afficher dans votre salle de contrôle

Et doucement, revenez à la réalité ([selon l'induction que vous avez choisie](#)).

Formation : Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose

S'il vous était possible, en deux fins de semaine, d'acquérir ce savoir-faire, d'en profiter et de pouvoir traiter vos patients et amis, seriez-vous intéressé? Voici une formation où vous apprendrez, pratiquerez et expérimenterez les pouvoirs de l'hypnose. Vous apprendrez à utiliser ces techniques de guérison sécuritaires qui ne nécessitent aucune pilule.

Vous apprendrez et expérimenterez dix (10) techniques qui changent des vies :

- ✓ Technique no.1 : Tests de suggestibilité; en route vers le « sommeil » hypnotique.
- ✓ Technique no.2 : Réduction de la douleur.
- ✓ Technique no.3 : Ligne du temps : l'art de se libérer des empreintes négatives du passé et ouvrir le chemin d'un futur libre.
- ✓ Technique no.4 : Traitement du stress, de l'anxiété et amélioration de la perception des évènements et des personnes négatives.
- ✓ Technique no.5 : Thérapie symbolique ou l'art du rêve dirigé pour parvenir à « réparer » le passé sans douleur.
- ✓ Technique no.6 : Le scanner.

- ✓ Technique no.7 : En finir avec les dépendances : tabac, nourriture, alcool, drogues, etc.
- ✓ Technique no.8 : Désensibilisation allergique.
- ✓ Technique no.9 : Éveil de la conscience grâce à l'hypnose humaniste.
- ✓ Technique no.10 : Autohypnose.

De plus, vous assisterez à au moins deux démonstrations par jour.

Votre garantie? Elle est totale.

Vous ne croyez pas avoir le « talent » nécessaire pour hypnotiser? Vous réussirez, c'est garanti!
Vous serez remboursé entièrement si vous n'êtes pas satisfait.

Information supplémentaire

Pour plus d'informations concernant les dates, lieux, l'horaire détaillé de chaque journée et pour visionner une vidéo de présentation :

Web :	www.dolfinotv/sgc/hypnose
Tél (sans frais) :	1.866.296.6861
Courriel :	reussite@dolfinotv
Lieux :	Plusieurs villes au Québec et au Canada
Europe :	La formation sera offerte en Europe à partir de 2010. Écrivez-nous (reussite@dolfinotv) pour obtenir l'horaire Européen

P.S. Profitez de la formule de préinscription et économisez.
Les places sont limitées, [réservez dès aujourd'hui](#) pendant que vous y pensez

Au plaisir de vous accueillir!