

IDEES DE SCRIPTES POUR UNE SEANCE D'HYPNOSE et NOTES

Sources : Formatera Liège, syllabus – langage hypnotique, 28-29/4/18, & séances de Marie-Pierre Preud'homme

Plus de ressources pour la formation en hypnose

<https://www.formatera.be/formation-de-base-en-hypnose/>

1. Structure de séance

(Anamnèse et demande) – SECURISER – (TEST DE SUGGESTIBILITE) – INDUCTION – TRAVAIL – RETOUR ETAT ORDINAIRE DE CONSCIENCE – FEED BACK

2. Piliers pour une bonne séance

Lors de la détermination de la problématique, être synchronisé, utiliser les mêmes prédicats, reformuler. Lors de l'hypnose, être général et parler selon la technique 1-2-3-pause, ou pendant l'expiration

3. EXEMPLES de scripts

Technique	Exemple	Quand l'utiliser
Pleine conscience Truisme, sujet de paille Et début d'induction	J' t'invite à fermer les yeux. Tu peux envisager de les garder ouverts et si tu les fermes l'expérience serait encore plus agréable. Tu sais, les maîtres en hypnose disent qu'il serait bénéfique que l'on se concentre sur sa respiration, que l'on sente arriver l'air dans ses poumons... Prends la peine de sentir la position de tes jambes, le contact de tes vêtements sur ta peau... Et alors que tu te trouves dans cette pièce, que tu es assis sur cette chaise, que tu portes les vêtements que tu as choisis,... A chaque inspiration tu sens s'installer une lourdeur agréable et paisible... De plus en plus lourde...	Avant l'induction
Affirmation prudentes	Tu peux commencer à t'autoriser à percevoir d'une manière consciente ou inconsciente, ou peut-être les deux, une sensation de lourdeur associée à une sérénité...	N'importe quand
Ratifier l'environnement, Liens illogiques	<i>Et alors que tu entends ce bruit de trafic, de personnes qui conversent...ils ne font que renforcer cet apaisement qui évolue en toi, et tu peux décider à tout moment de diminuer le volume de ces sons grâce à une télécommande virtuelle dont tu disposes...</i>	Induction principalement
Focalisation, mise en détente, métaphores	<i>Je t'invite à t'intéresser à te bras... quel est celui qui te semble le plus lourd ?... Je t'invite à développer cette lourdeur...A chaque inspiration cela devient à la fois plus lourd et plus apaisant, plus serein...A chaque inspiration toutes ces anciennes tensions se perdent et disparaissent comme si elles étaient attirées par un aimant. Et tu deviens encore plus détendu....</i>	induction
Confusion	<i>...C'est peut-être étonnant de savoir que le mur qui était ce matin à ta droite est maintenant à gauche, derrière ou devant toi. Où peut-être était-ce l'inverse de la première fois où tu as fréquenté ces lieux. Et tout cela n'a que très peu d'importance car à chaque respiration ton visage s'apaise, tes paupières s'alourdissent, tu sens cette détente tellement agréable qui s'intensifie...</i>	induction

<i>négation</i>	<i>Tu n'es pas obligé de lâcher prise de suite et cela ne saurait tarder...N'aies aucune obligation d'évoluer maintenant vers une profonde sérénité et cela ne saurait tarder...Et si certaines parties de ton corps deviennent lourdes et accueillent une forme de détente, tu n'es pas tenu de l'accueillir tout de suite et cela ne saurait tarder....</i>	<i>Induction par la négation</i>
<i>MESSAGE (cœur de la séance)</i>		
<i>Réassociation</i>	<i>... Dès que tu en as envie tu prends une ou deux respirations pour laisser s'intégrer les bénéfices de cette séance au plus profond de toi et tu laisses l'énergie circuler partout dans ton corps. Peut-être la ressens-tu déjà dans les jambes ou dans les bras...Tu commences à ressentir doucement cet apaisement et ce rafraîchissement tellement agréables. Lorsque tu le décides tu reviens dans cet endroit en ouvrant les yeux, pour vivre des vécus positifs et gratifiants... (augmenter le volume)</i>	<i>Retour état ordinaire</i>

4. Structuration de phrases

SUJET + VERBE + Compléments / Adverbes,...

Exemple avec *décider*. Varier sujet et/ou compléments

- A) *Les parties puissantes de ton corps décideront de sentir un apaisement grandissant*
- B) *Tu peux décider quand tu veux de sentir cet apaisement...*
- C) *Les parties puissantes décident dès maintenant de se mobiliser pour évoluer vers un mieux être*

Locutions verbales généralistes :

- Créer un contact avec ;
- Apprécier ; ○ Enrichir ; ○ Décider de sentir ;
- Changer, évoluer, bâtir, transformer, matérialiser ;
- Comprendre, guérir, résorber,...

5. Application de l'hypnose à 3 problématiques

A. Stratégie utilisée pour transférer une expérience sereine vers une autre situation

On a un processus similaire à ceci : Induction, mise en détente, exploration d'une expérience sereine (VAK, submodalités), demander une future situation difficile, explorer cette future expérience avec les bénéfices de la première expérience sereine. C'est une sorte de transfert d'une expérience positive à une future expérience que l'on craint

B. Stratégie utilisée pour limiter une addiction (ex : comportement néfaste)

- Préalable : quel est le dégoût de la personne? Le décrire en détails
- Induction, mise en détente, exploration d'une situation d'addiction (ex : alcool)
- Evoquer le dégoût (être spécifique : VAK et submodalités)

C. Stratégie utilisée pour mobiliser les ressources, pour motiver

Dans ce cas l'hypnose peut être utilisée via :

- Une métaphore ;
- Une projection de bénéfices par SAUPOUDRAGE (= accentuation de mots à haute symbolique par variation du volume, silences,etc.) :
D'abord déterminer le but avec la personne (ex : reprendre les études)

Ensuite, composition d'une phrase motivante et enfin, le plus ardu, injecter les mots de cette phrase dans un scripte hypnotique, en marquant les mots afin de les mettre en évidence

6. YES-Set versus NO-Set

- A. **Un YES-set** est une suite de questions posées à la personne qui induisent automatiquement un « oui ». Ce conditionnement permet ensuite de mettre en place une stratégie qui aura une grande probabilité d'être acceptée.

Et alors que tu te trouves dans cette pièce et que tu portes les vêtements que tu as choisis et que tu sens l'air remplir tes poumons, tu évolues vers un état de sérénité de plus profond....

- B. **Le NO-set** est plutôt envisagé pour des sujets à tendance *mismatchers* qui présentent un comportement assez contrariant (« oui mais », « Moi, jamais ; c'est autrement... »). Il est conseillé d'utiliser des négations de l'objectif poursuivi afin d'orienter le sujet vers sa réalisation ; puisqu'ils ont tendance à faire l'inverse!

« Ne te détends pas de suite, Tu ne vas pas apprécier de suite les bénéfices de cette lourdeur vers laquelle tu évolues, tu peux te rappeler que tu te sens de mieux en mieux MAIS surtout pas le ressentir de suite,...»

7. La négation neutralise l'esprit critique

La négation permet aussi d'éviter les mots « toxiques » comme par exemple *désagréable*. On pourrait dans cet exemple utiliser la phrase « tu quittes de plus en plus cet ancien état qui n'était pas agréable,.. ».

La négation facilite l'induction par la succession de négations :

- Tu ne peux **pas ne pas** vouloir fermer tes paupières. (ne pas vouloir les garder fermées = vouloir les laisser ouvertes ; donc tu ne peux pas vouloir les laisser ouvertes !) ;
- Qu'au **PLUS** tu perçois cet état de détente au **PLUS tu ne peux PLUS vouloir ne pas** apprécier cet état de sérénité de plus en plus.

8. L'utilisation des temps dans les scriptes

C'est important de faire ressortir une dynamique de changement : Le temps passé va mettre en évidence l'état à quitter, le temps futur met en évidence l'état désiré.

Auparavant, tu ressentais des sensations moins agréables, et grâce à ces nouvelles compétences que tu acquières, tu commences à te transformer et à évoluer très certainement vers un bien-être une sérénité, de plus en plus...

9. L'utilisation de liens illogiques, ou logiques

Cette technique permet d'induire des comportements souhaités dans le cadre de l'hypnose. Il est possible qu'il n'y ait pas de lien de causalité.

A chaque inspiration tu sens s'installer une lourdeur agréable et paisible, de plus en plus lourde, de plus en plus douce... (il n'y a pas de lien physiologique entre inspiration et lourdeur mais c'est nécessaire dans la stratégie de la séance)