

## Langage hypnotique : quelques pistes

Source : formation en Hypnose de base, FORMATHERA, avril 2018

« L'inconscient est un enfant de 4 ans qui ne comprend qu'un vocabulaire simple et imagé »

### 1. Techniques à utiliser

Synchronisation, Rythme d'élocution(1-2-3-pause ou sur l'expiration), être global et utiliser les truismes et lapalissades, « inviter à » plutôt que d'imposer des phrases affirmatives, pas de mots toxiques.

### 2. Quelques expressions classiques

Et alors que... - Si tu le décides, tu peux... - Au plus...au mieux tu... - N'est-ce pas...lorsque tu.... – Je t'invite à...

### 3. Truisme et lapalissade

Truisme= évoquer une évidence (« tu portes les vêtements que tu as choisis»). Lapalissade= pléonasm (« comme c'est agréable lorsque cela fait du bien »)

### 4. Exemples sur le thème du lâcher prise

Quelques exemples de Scripts	Techniques
<i>Je t'invite à t'asseoir et à prendre la position la plus confortable possible...Je t'invite à fermer les yeux.... Tu pourrais les garder ouverts mais il serait préférable que tu les fermes... Je suis curieux de voir quelle position tu vas adopter afin que tu te sentes dans le meilleurs confort possible...Ne serait-ce pas plus confortable si tu te sentais bien dans ce siège ?...</i>	Sécurisation et lapalissade
<i>Et alors que tu te trouves dans cette pièce , que tu es assis dans cette pièce, que tu portes les vêtements que tu as choisis,...</i>	truisme
<i>Et alors que tu entends tous ces bruits qui t'entourent cela te permet d'encore mieux percevoir cette lourdeur qui se situe là où tu l'as localisée...</i>	Intégration de l'environnement
<i>Si tu le décides, tu peux augmenter ou diminuer le volume des sons que tu perçois car tu tiens dans tes mains la télécommande, celle qui te donne le pouvoir de contrôler le volume...</i>	Intégration de l'environnement
<i>Tu peux t'autoriser à laisser s'installer toutes ces sensations qui permettent de mieux te sentir...</i>	
<i>A chaque inspiration , c'est comme si tu ressentais une lourdeur, une masse très lourde à un endroit précis que tu connais ou que tu as choisis... Et à chaque expiration, tu t'enfonces de plus en plus dans ce siège...</i>	
<i>Et toutes ces infos que tes sens t'offrent te permettent de mieux te sentir</i>	Intégration des sens
<i>Au plus Ces sensations bénéfiques t'envahissent et au mieux tu te sents</i>	
<i>Et au plus ces sensations te libèrent, au plus tu t'éloignes des n'importe quelle contrainte</i>	lapalissade
<i>C'est un peu drôle de se dire que, au plus ces sensations se transforment à l'intérieur de toi, au plus elles changent...Ou peut-être pas...</i>	Lapalissade
<i>N'est-ce pas très agréable lorsque tu te sents bien ? Quand on va mieux, on se sent bien...</i>	Lapalissade
<i>Et doucement , tu ressents petit à petit l'énergie vitale dans tes bras, tes jambes... Et quans tu le désires, tu prends une ou deux respirations et tu reviens dans cet environnement...</i>	Retour à l'état de conscience