

**TECHNIQUES
SECRETES
DE L'HYPNOSE** 

Pr Kurt Tepperwein

**VOTRE PRATIQUE
DE L'HYPNOSE** 

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Pr Kurt Tepperwein

VOLUME II

VOTRE PRATIQUE DE L'HYPNOSE

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

SOMMAIRE

PREFACE DE L'EDITEUR.....	P.7
DANS QUELLES CONDITIONS PEUT-ON PRATIQUER L'HYPNOSE.P.	13
TECHNIQUES REQUISES POUR DECLENCHER	
UNE PREMIERE HYPNOSE.....	P.20
QUELS SONT LES ACCESSOIRES UTILISES	
POUR DECLENCHER UNE PREMIERE HYPNOSE ?.....	P.56
SIGNES DISTINCTIFS DE L'HYPNOSE.....	P.62
LES TRENTE GRADES SELON DAVIS ET HUSBAND.....	P.65
COMMENT PROCEDER EN CONSULTATION.....	P.74
METHODE DE LA FIXATION.....	P.83
METHODE DE LA FASCINATION.....	P.86
METHODE DE CONTRASTE DES COULEURS.....	P.90
HYPNOSE RAPIDE.....	P.94
METHODES DES GRANDS MAITRES.....	P.98
HYPNOSE INDIENNE.....	P.121

VOTRE PRATIQUE EN MATIERE D'HETEROHYPNOSE	
ET D'AUTO-HYPNOSE.....	P.128
L'ADAPTATION AU PATIENT.....	P.133
LA REDACTION DE SUGGESTIONS EFFICACES.....	P.137
METHODES EFFICACES SERVANT A APPROFONDIR L'HYPNOSE.	P.147
REMONTER LE TEMPS.....	P.152
TEST : PEUT-ON VOUS HYPNOTISER ?.....	P.157
TEST.....	P.159
MODIFICATION DE LA PERSONNALITE AU MOYEN	
DE L'HYPNOSE.....	P.163
L'ECRITURE AUTOMATIQUE.....	P.167
LES TESTS : COMMENT CONTROLER L'HYPNOSE	
PREMIER TEST : LE BLOCAGE DES YEUX.....	P.171
DEUXIEME TEST : LE BLOCAGE DES BRAS.....	P.174
TROISIEME TEST : LA CHUTE.....	P.177
QUATRIEME TEST : JOINDRE LES MAINS.....	P.179
CINQUIEME TEST : L'INHIBITION DE LA MEMOIRE.....	P.182
SIXIEME TEST : LE BLOCAGE DU LANGAGE.....	P.184
TABLE DES MATIERES.....	P.187

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Vous voici maintenant prêt à aborder la partie la plus importante de ce cours : la mise sous hypnose, ses différentes méthodes, ses tests et ses possibilités.

Rappelez-vous que vous avez entre les mains une vraie méthode professionnelle, parfaitement au point. C'est un Maître qui vous parle. Chaque jour, il pratique cet art. Chaque méthode qu'il vous propose, il l'a essayée, vérifiée, perfectionnée avant de vous la proposer.

Les textes qui sont en italiques doivent être appris par coeur ; chaque mot compte, et avant que vous ne puissiez faire vos propres formulations, vous devez être sûr de connaître des formules éprouvées qui vous éviteront le silence gênant du manque d'inspiration.

A la façon des grands peintres, commencez par recopier l'oeuvre de votre maître de la façon la plus parfaite possible. Vous vous libérerez ensuite du modèle et prendrez votre propre style au fur et à mesure de votre pratique de l'hypnose.

Dans ce volume vous apprendrez le langage du subconscient. Vous découvrirez l'art de formuler des suggestions qui agissent, l'art d'influencer autrui et d'obtenir des effets quasi-miraculeux. La puissance formidable de l'esprit subconscient va être dans vos mains. N'abusez pas de vos nouveaux pouvoirs. Comme le fait remarquer le Pr. Tepperwein, si vous n'agissez que pour votre propre profit sans tenir compte de l'autre, si vous agissez sans conscience ("Science sans conscience n'est que ruine de l'âme" disait Rabelais), votre subconscient prendra le rôle

implacable du justicier et ce que vous aurez gagné en agissant mal vous sera repris tôt ou tard.

Cette loi naturelle de l'équilibre entre les forces du bien et du mal, entre les puissances de la santé et de la maladie, entre le succès et l'échec - entre l'ombre et la lumière -, vous allez apprendre à l'influencer par l'hypnose, et, dans le volume 4, par l'auto-hypnose.

Les méthodes des grands maîtres de l'hypnose vous seront révélées. Le Pr. Tepperwein vous dira comment lui-même procède, ce qu'il dit à ses patients, comment il met au point avec chaque sujet les suggestions qu'il formulera sous hypnose, et de quelle façon il rassure complètement son sujet en effaçant toute appréhension et en lui remettant ensuite l'enregistrement de la séance sur cassette.

Cette forme moderne d'une séance d'hypnose est plus conforme à l'état d'esprit de la médecine holistique, à la sophrologie, aux voies modernes d'expansion de la conscience qui cherchent à *libérer* l'individu et non à

l'asservir.

En maîtrisant les techniques de l'hypnose, vous aiderez votre prochain à libérer ce qu'il a de plus positif en lui. Vous en bénéficierez vous aussi, mais cette conséquence ne doit pas être votre seul but.

La Force que vous allez développer en vous, les pouvoirs dont vous disposerez ne seront pas gagnés aux *détriments* des autres : ce sont des qualités que vous possédez déjà potentiellement en vous, et que vous développerez graduellement en mettant vos nouveaux talents au service des autres.

Ce volume est le plus important : vous devez le maîtriser parfaitement et éviter tout "bricolage", toute "manipulation" du subconscient de votre sujet. Je vous rappelle l'engagement sur l'honneur que vous avez pris en vous procurant cette méthode :

"Je m'engage à n'employer l'hypnose que dans les do-

maines thérapeutiques où je suis qualifié.

Si je ne suis pas thérapeute qualifié, je m'engage à n'employer l'hypnose qu'à des fins qui ne sont pas de nature médicale, comme : correction de mauvaises habitudes, amélioration de l'apprentissage, développement de la mémoire et de la concentration, amélioration de la confiance en soi et de l'assurance en public, entraînement sportif, collaboration avec la police dans les cas de recherches et de témoignages, etc. : tout ce qui n'est pas du domaine médical ou thérapeutique.

Je m'engage à ne pas pratiquer l'hypnose sur un sujet mineur, sans le consentement écrit de ses parents ou de son tuteur.

Je m'engage par ailleurs à respecter les droits et les désirs de mon sujet, et à toujours lui donner des suggestions de bien-être et d'harmonie avant de l'éveiller.

Je certifie que mon désir d'acquérir votre méthode

est uniquement motivé par des buts louables et que je n'utiliserai mes nouvelles connaissances que dans le cadre des lois en vigueur dans mon pays..."

Je vous souhaite plein succès dans vos premières expériences, et..."que la Force soit avec vous!".

Christian H Godefroy

Christian H. Godefroy,
éditeur.

DANS QUELLES CONDITIONS PEUT-ON PRATIQUER L'HYPNOSE ?

COMMENT APPLIQUER SES TECHNIQUES ?

Personnalité de l'hypnotiseur et de la personne à hypnotiser.

Différentes formes de la force suggestive.

Tout individu possède un pouvoir suggestif à un degré plus ou moins élevé. On distingue : des natures psychiquement *actives* et des natures psychiquement *passives*. L'individu psychiquement actif impressionne son entourage. Ses caractéristiques principales sont une évidente conscience de soi et une assurance à toute épreuve. Une telle personne à toutes les qualités requises pour devenir un bon hypnotiseur.

Par contre, l'être humain psychiquement passif influence peu son prochain. Bon sujet à hypnotiser, il deviendra hypnotiseur au prix d'énormes efforts. On peut donc affirmer que tout individu intelligent, doté

d'une assurance certaine, et sûr de lui, possède des talents d'hypnotiseur incontestés. Ceux-ci ne requièrent ni don mystique, ni un regard pénétrant. Les conditions indispensables qui permettent à un être de s'élever au-dessus de la moyenne générale sont les suivantes : une personnalité marquante et le pouvoir de pénétrer une pensée étrangère.

Par conséquent, il ne vous reste plus qu'à développer votre confiance en vous-même. Pensez au vieil adage : on ne croit pas en celui qui ne croit pas en lui-même.

Pourquoi faut-il convaincre avec enthousiasme ?

Le chercheur A. Forel émet l'opinion suivante :

- Le meilleur hypnotiseur n'est pas forcément celui qui persuade les autres de ses dons. Dans ce cas, il les intéressera plus ou moins à l'hypnose. Seul son enthousiasme personnel les entraînera à croire. Pour convaincre, soyez donc convaincu vous-même. Un talent de comédien n'est pas requis. Les meilleurs moyens de persuasion (par exemple une expérience vécue et un résultat positif déjà obtenu), conditionnent la dénommée "hypnose contagieuse", la suggestion des masses, mal assimilées et très controver-

sées. L'enthousiasme vient à bout de toute opinion
opposée à la vôtre".

Admettons que les journaux et la télévision vous citent comme étant un hypnotiseur infallible, capable de réaliser une hypnose en quelques secondes. Précédé de ce genre de publicité, vous essayerez de mettre en état hypnotique tel ou tel sujet. Vous réussirez toutes vos expériences car vos candidats, conditionnés par une publicité abusive, attendaient ce phénomène, confiants et soumis.

Cette expérience est appelée la suggestion des masses : le mass-média.

Je vais vous donner un exemple contraire :

Si vous vous approchez d'une personne en disant par exemple :

-Je n'ai jamais réussi une seule hypnose. J'aimerais essayer une dernière fois.

Dans ce cas, vous n'obtiendrez aucun résultat car le candidat n'attend rien de vous. Il se comportera d'une façon négative.

Attendre le succès.

Le véritable succès de l'hypnotiseur n'est pas possible s'il ne crée pas auparavant l'indispensable tension due à l'attente. Ensuite, il appliquera le principe de l'image mentale qui doit s'imposer. Il est important de gagner la confiance de la personne à hypnotiser et de la disposer à se soumettre à votre influence. Cette confiance, liée à l'espoir de pouvoir croire en un résultat, conditionne cette attitude positive de l'attente et conduit à la création d'images mentales. Dans cette condition, le succès est garanti.

Beaucoup de gens viennent me consulter, entièrement programmés sur l'échec.

J'entends souvent :

"J'ai déjà été dans trois cliniques. J'ai consulté de nombreux médecins. J'ai tout essayé, sans résultat. Je suis désespéré, découragé".

Dans ce cas, je rééduque la personne, en lui apprenant à avoir confiance en elle. Ensuite seulement, je commence à déclencher l'hypnose.

Quelles sont les qualités à développer ?

Voici les qualités du parfait hypnotiseur. Je vous en donne une classification :

- une personnalité marquante
- le don de l'observation
- le pouvoir de pénétrer une pensée étrangère
- le goût du contact
- de la présence d'esprit
- une assurance absolue
- une voix agréable
- une tenue soignée
- beaucoup de patience

Instinctivement, le patient devinera ces qualités. Son comportement se calquera sur la plupart d'entre elles. La pratique de l'hypnose vous donnera une idée de votre vraie personnalité.

Le dialogue - L'information.

Quelle est la structure de la personnalité du patient? Un dialogue vous-en donnera la réponse. Les personnes très hypnotisables sont les individus psychiquement passifs, les instables, les drogués, (drogues légères). Ces derniers, particulièrement réceptifs à toute suggestion, présentent un état psychique parallèle à l'état hypnotique.

On note l'absence de volonté et une totale inaction de la conscience.

Quelles sont les conditions favorables à l'hypnose ? Tout d'abord, l'expérience doit se dérouler sans incidents. L'environnement joue donc un rôle important. Pour éviter une réaction physique négative, tamisez la lumière de la pièce. Le patient enregistre ces préparations. Il ne sera que plus disposé à se soumettre à l'hypnose. Quelquefois, une pièce sombre provoque la peur. A vous de le découvrir. Par conséquent, réfléchissez bien aux moyens à utiliser pour déclencher l'hypnose. Voyez si le sujet est apte à subir une telle expérience et ne perdez jamais de vue son bien-être. Si un procédé favorise rapidement et approfondit l'hypnose, s'il ne nuit pas au patient, son application sera justifiée.

Le patient a-t-il déjà été hypnotisé ?

Le patient a-t-il déjà été hypnotisé ? Au moyen de quelle méthode ? Ce sont là deux questions à ne pas omettre. En général, une première hypnose laisse des traces. Il serait préférable d'adopter la même méthode ; le patient le souhaitera.

Beaucoup de gens croient que les suggestions ne sont

efficaces que sous hypnose profonde. Je vous conseille de corriger cette opinion érronée . Il s'agit de persuader le patient que le degré de profondeur de l'hypnose, n'influe pas sur l'efficacité de la suggestion. Dans tous les cas, il est important de répondre à l'attente du sujet, lors d'une première hypnose. Veillez à conditionner un état d'esprit favorable et mettez la personne à l'abri de toute excitation extérieure.

Musique et couleurs.

Le patient se repose quelques instants, dans une pièce calme à lumière tamisée. Une musique douce approfondit ce sentiment de paix. La couleur dominante du décor contribue dans une proportion non négligeable, à favoriser cette sensation de quiétude bienfaisante. Ces couleurs sont le *vert* et le *bleu*.

Vous pouvez remplacer la musique par le tic-tac d'une pendule ou d'un métronome. La monotonie de ce bruit, favorise la somnolence. Mais l'effet de loin le plus apaisant, est celui produit par les bruits de la mer. Personnellement, je les enregistre sur une cassette sans fin. Vous pouvez vous procurer des bandes magnétiques sur lesquelles sont enregistrés des bruits particuliers.

Le jeûne.

C'est une excellente préparation à l'hypnose. Comme chacun souhaite maigrir, le patient accueillera favorablement votre proposition de suivre un régime. Celui-ci fait disparaître toute résistance aux méthodes appliquées par la suite.

TECHNIQUES REQUISES POUR DÉCLENCHER UNE PREMIÈRE HYPNOSE

L'hypnotiseur a le choix parmi de nombreuses méthodes. Je vais vous aider à trouver la vôtre et à **réaliser une** *combinaison de plusieurs techniques.*

Voici d'abord un bon conseil :

Ne dites jamais à votre patient : "Maintenant, je commence à déclencher l'hypnose". Vous obtiendrez **de la** crispation et une tension négative.

Dites plutôt :

"Je voudrais savoir si vous pouvez vous décontracter. Commencez par baisser votre bras".

Saisissez-vous de ce bras et soulevez-le légèrement. Puis, laissez-le retomber. Recommencez l'opération avec l'autre bras. Maintenant, il s'agit de rassurer le patient en lui disant par exemple :

"Tout ira très bien...Maintenant, respirez calmement, régulièrement...Fermez les yeux...Rien ne peut vous distraire".

Ensuite vous commencez à déclencher l'hypnose. Voici quelques techniques.

Technique n° 1 : les passes de Mesmer.

Ces passes s'effectuent à cinq centimètres au-dessus de la personne. Ces mouvements seront exécutés lentement de la tête aux pieds. Arrivé aux pieds, remontez vers la tête. Faites ces passes pendant cinq à dix minutes. Les yeux du patient finiront par se fermer.

Voici comment procéder. Commencez à effectuer les passes à la tête. Descendez lentement jusqu'aux pieds en suivant une trajectoire bien définie. De temps en temps, longez les bras, passez sur le buste, puis redescendez jusqu'aux pieds. Maintenant, remontez vers la tête en décrivant de larges cercles avec vos mains. Vous serez surpris de l'efficacité de cette méthode.

Technique n° 2 : fixation de l'index.

Tenez votre index à vingt centimètres au-dessus des yeux du patient. Celui-ci l'observe, fixement. Ses yeux se fatiguent rapidement puis se ferment. Lorsque ces derniers commencent à clignoter, vous pouvez accélérer leur fermeture en donnant l'ordre suivant :

- "Fermez vos yeux maintenant... Vos yeux sont hermétiquement fermés... Vous ne pouvez plus les ouvrir..."

En règle générale, le succès est garanti.

Technique n° 3 : première méthode de la lévitation.

Cette technique repose sur un mouvement automatique des doigts. On engage le patient à observer constamment sa main. Cette sorte d'autofixation passive, crée une forte tension due à l'attente et favorise le mouvement espéré. Ce dernier se produit rapidement. Dites par exemple :

- "Voyez : l'index de votre main droite commence tout doucement à se soulever. Il est de plus en plus léger...de plus en plus léger...il ne se soulève pas davantage".

Dès le premier tressaillement du doigt, donnez la suggestion suivante :

- "Voyez : votre index commence à bouger...Ce mouvement s'amplifie...de plus en plus...il devient de plus en plus fort...de plus en plus...vous ne fournissez aucun effort...il se soulève automatiquement...de plus en plus haut...de plus en plus haut".

Si l'index se soulève, enchaînez par la suggestion :

*- "Sentez : l'hypnose commence à se déclencher...
Abandonnez-vous de plus en plus à cet agréable
sentiment de lassitude et de lourdeur... Vous
êtes de plus en plus fatigué... Rien ne vous dis-
trait... vous sombrez toujours davantage en cet
agréable sentiment... Vous vous sentez tout à
fait bien".*

Suggérez sans cesse au patient :

*- "Vous êtes tout à fait bien... Rien ne vous dis-
trait".*

Technique n° 4 : deuxième méthode de la lévitation.

Donnez au patient, assis confortablement dans un fau-
teuil, la suggestion suivante :

*- "Votre bras devient de plus en plus léger...
Bientôt, il commencera à flotter... Dès qu'il
touchera votre front, l'hypnose sera profonde".*

Répétez cette suggestion et observez attentivement le
patient. Je vous conseille de renforcer chacun de ses mou-

vements, au moyen d'une suggestion appropriée. En voici les termes :

"Sentez comme vos doigts deviennent de plus en plus léger...vos doigts deviennent de plus en plus légers".

Répétez ces paroles jusqu'à ce que vous obteniez un léger tressaillement.

Enchaînez :

"Voyez, votre doigt (celui qui tressaille) est tout à fait léger et commence à flotter.. Bientôt, toute votre main flottera...Votre main devient de plus en plus légère et commence à flotter... Elle s'élève de plus en plus haut...de plus en plus haut...Dès que votre main touchera votre front, l'hypnose sera profonde...Sentez : votre main s'élève de plus en plus haut...Maintenant, elle touche votre front...Sentez : votre hypnose est profonde...Vous êtes profondément sous hypnose...Mais, vous entendez tout ce que je vous dis...Vous obéirez à tous mes ordres".

Technique n° 5 : la pression du bras contre le mur.

Le patient, placé contre un mur, frôle légèrement ce dernier avec son avant-bras. Celui-ci exerce une pression de trente secondes. Celle-ci sera augmentée les dix dernières secondes. Dites :

-"Votre bras est tout à fait souple...Maintenant, il commence à se soulever automatiquement".

Cette réaction est une conséquence naturelle à tout effort de ce genre. Cette expérience vous donnera une idée sur le degré de la suggestibilité du patient.

Technique n° 6 : soulever le bras.

Le patient soulève un bras et ferme les yeux. Donnez-lui la suggestion suivante :

-"Vous sombrez de plus en plus profondément en état hypnotique...Votre hypnose devient de plus en plus profonde...rien ne vous distrait...vous sombrez toujours davantage,..en état hypnotique...plus votre hypnose sera profonde, plus votre bras s'abaissera..."

Au bout de cinq minutes, le bras sera abaissé, les muscles se relâchent. Une agréable sensation de lourdeur favorisera l'hypnose.

Approfondissez cette dernière à l'aide des suggestions appropriées :

*"Votre bras est abaissé...Il est lourd comme du plomb...Votre bras se détend...Tous les muscles de votre corps se délient...Maintenant, ils sont tout à fait détendus...Cette agréable détente se répand dans tout votre corps...Asseyez-vous confortablement...Maintenant, je vous entraîne vers un fauteuil...Laissez-vous tomber en arrière...
Sentez : votre hypnose devient de plus en plus profonde...pendant ce mouvement, votre hypnose devient de plus en plus profonde...Rien n'a plus d'importance...Laissez cette merveilleuse détente gagner votre corps tout entier...Maintenant, vous êtes sous hypnose profonde...Votre subconscient enregistre tout ce que je vous dis...Vous obéirez à ces ordres".*

Donnez ces derniers au patient. Il vous obéira.

Technique n° 7 : le pivotement.

Placé au centre de la pièce, le patient ferme les yeux. Saisissez-le par les épaules et tirez-le en arrière. Faites-lui décrire des cercles soit vers la droite, soit vers la gauche. Le patient pivotera sur lui-même et traversera ainsi la pièce en décrivant un huit. Au bout d'un certain temps, il vous suivra délibérément et réagira à la moindre de vos pressions.

Maintenant, tirez-le vers une chaise et faites-le s'y asseoir. Les mouvements précédents occasionnent un léger vertige, propice à déclencher l'hypnose.

Si celle-ci commence à se manifester, approfondissez-la en ces termes :

- "Sentez : l'hypnose commence à se déclencher... laissez-vous aller... laissez-vous tomber, je vous retiens... Rien ne doit vous dissiper... vous sombrez de plus en plus profondément... Maintenant, vous êtes assis confortablement... Une agréable sensation de détente se répand dans votre corps... Votre hypnose s'approfondit toujours davantage... Maintenant, vous êtes sous hypnose profonde... Chacune de mes paroles s'ins-

talle dans votre subconscient...Vous exécuterez mes ordres".

Technique n° 8 : le point noir.

Le patient est couché confortablement sur un divan. A hauteur de ses yeux, fixez un point noir de la taille d'une pièce de cinq francs, au plafond. Le patient se concentre sur ce point, sans cligner des yeux. Donnez-lui la suggestion :

- "Sentez : vous maintenez difficilement vos yeux ouverts... Vos yeux deviennent de plus en plus lourds... Bientôt, ils se fermeront... Maintenant, vos yeux sont très lourds... Vous pouvez à peine les ouvrir... Sentez : vos yeux se ferment... Une merveilleuse sensation de détente se répand dans votre corps... Vous vous abandonnez à cette détente... Rien ne peut plus vous distraire... Vous vous sentez léger... libre... Vous vous décontractez de plus en plus... Rien n'est important... Laissez-vous aller... Laissez faire... Laissez produire... Vous n'entendez que ma voix... Votre subconscient enregistre toutes mes paroles... Vous obéirez à ces ordres".

Technique n° 9 : l'hypnose sous hypnose.

Passé maître de la technique de l'hypnose, vous pouvez essayer "l'hypnose sous hypnose". Mettez-vous vous-même sous hypnose et approfondissez-la au moyen des techniques appropriées. Puis, donnez-vous la suggestion suivante :

- "Mon hypnose est profonde... Rien ne peut me distraire, .. Mais je peux parler... Pendant que je parlerai, mon hypnose s'approfondira toujours davantage... A chacune de mes paroles, elle deviendra de plus en plus profonde".

Enregistrez ces termes sur cassette. En cet état, hypnotisez votre patient. Un fluide mystérieux émanera de votre personne. L'hypnose se déclenchera très vite chez le sujet à traiter.

Technique n° 10 : le système yin.

Le patient, couché sur un divan, les bras et les jambes souples, ferme les yeux. Provoquez le yin ou force centrifuge soit du côté droit, soit du côté gauche du patient. Il est indifférent de commencer à gauche ou à droite.

Cette technique chinoise, à effet très calmant, peut s'insérer à toute autre, pour déclencher l'hypnose.

Voici comment procéder :

Placez-vous derrière le patient. Posez vos mains sur sa tête, puis entourez celle-ci de vos mains. Faites-les glisser de la tête sur les bras du patient, en passant par les épaules. Maintenant, mettez vos mains autour du bras. Descendez jusqu'aux pieds. Entourez la jambe puis le pied, et allez au-delà de trente centimètres de celui-ci.

Ensuite, vous recommencerez l'opération en partant de l'autre côté de la tête. N'exercez aucune pression ; laissez faire le poids de vos mains. Vous reprendrez ces mouvements huit fois de suite et de chaque côté.

Cette technique procure au patient une parfaite détente et un sommeil profond.

Transformez ce dernier en hypnose en ces termes :

"Votre paix est profonde...très profonde...Vous pouvez m'entendre...Vous entendez distinctement tout ce que je dis...Votre subconscient enregistre chacune de mes paroles...Vous obéirez à mes ordres...Soulevez votre main droite!"

Si le patient soulève la main, le rapport sera établi. Dans ce cas, vous pouvez donner les suggestions désirées. S'il ne réagit plus à vos ordres, soufflez-lui au visage et répétez-les.

Technique n° 11 : compter.

Le patient assis ou couché, ferme les yeux. Donnez-lui la suggestion suivante :

- "Bientôt, je commencerai à compter... A chaque nombre, vous ouvrirez et vous fermerez alternativement les yeux... lentement... calmement... De nombre en nombre, vos yeux s'alourdiront... vos yeux s'ouvriront de plus en plus difficilement... Bientôt, il vous sera impossible de les ouvrir... Maintenant, je commence à compter... A chaque nombre, vous ouvrirez ou vous fermerez vos yeux... De nombre en nombre, vos yeux s'alourdiront... Un : vos yeux sont lourds comme du plomb... Deux : Ils sont de plus en plus lourds... de plus en plus lourds... Bientôt, vous ne pourrez plus ouvrir vos yeux... 3-4-5-6-7-8-9-10..."

Si au nombre dix, le patient ouvre encore les yeux,

recommencez l'opération. Ensuite, les yeux resteront fermés même si vous continuez à compter. Approfondissez l'hypnose à l'aide des suggestions appropriées :

"Maintenant, vos yeux sont hermétiquement fermés et restent fermés...Vous ne pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus...Vous vous abandonnez entièrement à cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Vous êtes de plus en plus fatigué...De plus en plus fatigué...Votre paix est très profonde...Vous obéirez à tous mes ordres".

Technique n° 12 : compter de 1 à 10.

Cette technique s'avère efficace si le patient possède de une grande suggestibilité. Couché confortablement, il ferme les yeux. Donnez-lui la suggestion suivante :

"Mettez-vous à votre aise...Rien ne peut vous dissiper...Vous n'écoutez que mes paroles...A part mes paroles, rien n'a plus d'importance... Vous n'écoutez plus que mes paroles...Je compte lentement jusqu'à dix...De nombre en nombre, vous sombrez de plus en plus profondément en un

merveilleux sentiment de paix et de détente...A chaque nombre, vous y soubrez de plus en plus profondément...A dix votre paix sera profonde... Vous obéirez à tous mes ordres...Maintenant, je commence à compter...Un - deux - trois...etc... dix. Maintenant, votre paix est profonde...Vos yeux sont hermétiquement fermés...Vous ne pouvez plus les ouvrir...essayez...vous n'y réussissez pas...Vous ne pouvez plus ouvrir vos yeux...vous n'essayez plus de les ouvrir...vous vous abandonnez de plus en plus ce merveilleux sentiment de paix et de lourdeur...Vous entendez tout ce que je vous dis...vous obéirez à mes ordres".

En cas d'échec, recommencez immédiatement le procédé.
En règle générale, le succès vous est garanti.

Technique n° 13 : compter de 1 à 100.

Le patient, couché ou assis, ferme les yeux. Dites par exemple :

"Maintenant, je vais compter lentement de un à cent..A chaque nombre impair, vous ouvrirez les yeux..A chaque nombre pair, vous les fermerez".

Comptez rapidement au début. Adaptez le rythme aux mouvements des yeux du patient. Ce dernier ne doit pas se fatiguer ni fournir un effort.

Ralentissez progressivement le rythme et suggérez :

- "De nombre ne nombre, vos yeux s'alourdiront".

Maintenant, ne comptez plus d'une façon régulière. Entre chaque nombre, intercalez un silence, de telle façon que les yeux s'ouvrent un bref instant et se ferment plus longtemps. Observez le patient : s'il présente la moindre difficulté pour ouvrir ses yeux, renforcez la suggestion de la façon suivante :

- "Vos paupières s'alourdissent de plus en plus.. Bientôt vous ne pourrez plus ouvrir les yeux... bien que je continuerai à compter, vous ne pourrez plus ouvrir vos yeux... Vos yeux se ferment et restent fermés... Vous ne pouvez plus ouvrir les yeux... Vos yeux sont hermétiquement fermés.. une paix profonde vous envahit".

Technique n° 14 : fixer la racine du nez.

Placez-vous devant le patient assis. Celui-ci observe la racine de votre nez ou votre oeil droit, sans cligner des yeux. Regardez-le fixement dans les deux yeux ou dans un oeil. Ne cillez pas. Exercez-vous à cet effet, quinze minutes avant l'expérience. La pupille du patient va se dilater, puis, elle se rétrécira. Au bout d'un certain temps, sa vue se troublera. Donnez-lui alors la suggestion suivante :

"Bientôt, votre vue sera floue...l'hypnose commencera à faire de l'effet".

La pupille se dilatera de nouveau. Dites :

"Vous voyez trouble...lentement, vous sombrez de plus en plus profondément sous hypnose...vos yeux s'alourdissent de plus en plus...Bientôt, ils se fermeront...Maintenant, vos yeux sont si lourds que vous ne pouvez plus les tenir ouverts...Vos yeux se ferment et restent fermés...Sentez : un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur vous envahit...Vous sombrez de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de

fatigue et de lourdeur...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué..."

Technique n° 15 : la déglutition.

Dites-lui par exemple :

"Si vous avalez plusieurs fois de suite votre salive, j'en déduirai que l'hypnose s'est déclenchée".

Le patient attachera son attention à sa déglutition. Au bout de quelques minutes, il en effectuera plusieurs, l'une à la suite de l'autre. Renforcez immédiatement l'effet à l'aide des suggestions suivantes :

"Sentez : l'hypnose commence à faire de l'effet ...A chaque déglutition, l'hypnose s'approfondit ...cet effet s'amplifie, vous envahit...vous vous y abandonnez toujours davantage...Rien ne peut plus vous distraire...Vous sombrez de plus en plus profondément en un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

Technique n° 16 : la chaleur de la main.

Le patient, couché sur un divan, ferme les yeux. Posez votre main tiède sur son estomac. Donnez-lui la suggestion suivante :

"Sentez : une chaleur bienfaisante émane de ma main...une merveilleuse paix se répond sur votre corps..Un certain bien-être vous envahit...Vous respirez lentement,régulièrement...A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...Rien ne peut plus vous dissiper. Cette paix et cette sécurité vous enveloppe comme un manteau protecteur...Vous vous y abandonnez entièrement...A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément...de plus en plus profondément..."

Technique n° 17 : pilules qui déclenchent l'hypnose.

Le patient se repose un instant. Avant de déclencher l'hypnose, administrez-lui une à deux pilules hypnotiques ou placebos. (hypnotiques à effet subjectif : composés de lactose). Dites-lui :

- "L'effet de ces pilules se fera sentir dans quelques minutes...abandonnez-vous entièrement à cet effet, détectable au rythme de votre respiration, lente et régulière...Les bras et les jambes deviendront lourds...les yeux se fermeront".

Certains patients vous assureront avoir nettement senti l'effet calmant des placebos. Il répondait à leur attente, provoquée par vos suggestions.

Cette technique peut se combiner à d'autres.

Technique n° 18 : la poignée de main.

Placez votre main sur la table puis, ramenez vos doigts au niveau de votre pouce de telle façon à former une "poignée". Recommencez ce procédé avec l'autre main. Maintenant, touchez la région du coeur du patient avec le bout des doigts de la main droite. Mettez le bout des doigts de la main gauche sur son front. Ces impositions, combinées aux suggestions appropriées, produiront rapidement un sentiment de lassitude et de lourdeur. Convertissez-le en hypnose.

Cette technique peut s'allier à d'autres.

Technique n° 19 : la chute.

Placez-vous derrière le patient, debout au centre de la pièce. Dites-lui :

"Bientôt vous tomberez en arrière, mais je vous retiendrai. Soyez décontracté, regardez droit devant vous... Abandonnez-vous... Préparez-vous à vous soumettre à cette force qui ne tardera pas à se manifester".

Placez chacune de vos mains de chaque côté de la tête du patient, et dites-lui, par exemple :

"Sentez : vous êtes irrésistiblement tiré vers l'arrière... de plus en plus..."

Retirez lentement vos mains et enchaînez avec les suggestions suivantes :

"Maintenant vous commencez à tomber... Vous tombez en arrière... vous ne pouvez pas vous en empêcher... vous tombez... vous tombez..."

Une personne influençable vacillera puis tombera.
Continuez à parler :

- "Maintenant, vous tombez... La force qui vous pousse se décuple... Vous ne pouvez plus y résister... vous tombez... je vous retiendrai... Vous tombez... Vous tombez..."

Répétez ces suggestions jusqu'à ce que le patient tombe dans vos bras. Si la personne hésite, ordonnez :

- "Tombez!"

Peu de personnes se soustrairont à l'influence de cette technique. Voici une astuce supplémentaire :

Placez-vous à côté du patient. Tenez une main à trente centimètres de son visage ; l'autre à cinq centimètres derrière sa tête. Approchez lentement votre main de son visage puis ordonnez-lui de tomber. En évitant instinctivement votre main, le patient jettera sa tête en arrière. Ce mouvement favorisera sa chute.

Technique n° 20 : la suggestion de la chaleur.

Regardez fixement dans les yeux du patient, placé devant vous. Celui-ci tend la main. Placez-y une pièce de monnaie, et suggérez que cette pièce s'échauffe. Dites-lui :

- "Sentez : la pièce de monnaie devient de plus en plus chaude...de plus en plus chaude...Vous sentez nettement comme elle s'échauffe...Maintenant, elle est si chaude que vous pouvez à peine la tenir en votre main...Elle devient de plus en plus chaude...de plus en plus chaude.

Vous ne pouvez plus tenir la pièce en votre main. Vous devez la laisser tomber, sinon, vous vous brûlerez...Vite, laissez-la tomber, vous allez vous brûler...Laissez tomber la pièce de monnaie".

Répétez ces suggestions. Le patient finira par lâcher la pièce. Ne vous découragez pas dans le cas contraire. Ajoutez la suggestion suivante :

- "Voyez, vous n'êtes pas parfaitement détendu... Décontractez-vous...Ne vous laissez plus dissiper...Essayez encore".

Puis vous reprenez l'expérience. Vous réussirez avec 80% de vos patients.

Technique n° 21 : la suggestion du pendule.

Placez un pendule dans la main du patient. Vous pouvez fabriquer un pendule en suspendant un anneau au bout d'un fil à coudre. Poids et matériau n'ont aucune incidence sur le résultat. Dites :

"Le pendule tournera dès que l'hypnose commencera à se manifester".

Puis, enchaînez avec les suggestions suivantes :

"Vous êtes calme... Tout à fait calme... Une merveilleuse paix se répand dans votre corps... Vous vous sentez tout à fait bien... Un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur vous envahit. Abandonnez-vous entièrement à ce sentiment... Respirez lentement, régulièrement... à chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément en ce sentiment de quiétude et de sécurité... L'hypnose fait de plus en plus d'effet. celui-ci croît et le pendule commence à balancer de plus en plus... Votre hypnose s'approfondit de plus en plus... Maintenant, vous êtes sous hypnose profonde... Vous obéirez à mes ordres... Vous

sentez une obligation absolue d'exécuter mes ordres".

Technique n° 22 : le compte à rebours.

Le patient compte de cent à un. Inhabituel, le compte à rebours occupera le conscient. Pendant ce compte, donnez la suggestion suivante :

-"Vos bras et vos jambes deviennent de plus en plus lourds...vous serez de plus en plus fatigué".

Le conscient étant occupé, votre suggestion atteindra facilement le subconscient. Le patient commencera par compter distinctement, puis le rythme ralentira. Le sujet omettra des nombres, puis des groupes de nombres. A ce signe, vous reconnaîtrez le degré d'efficacité de vos suggestions. Répétez celles qui s'avèrent efficaces, puis terminez de déclencher l'hypnose en ces termes :

-"Vous comptez de plus en plus difficilement... Vous êtes très fatigué et vous aimeriez vous reposer...vous pouvez à peine articuler...vous vous abandonnez de plus en plus à cet agréable

sentiment de lassitude et de lourdeur...Maintenant, vous ne pouvez plus parler...Votre hypnose est profonde...Rien ne peut plus vous dissiper.. Rien n'a plus d'importance...Laissez-vous aller. Laissez venir...Laissez l'effet se produire... Vous n'écoutez que mes paroles...Elles s'installent en votre subconscient...Vous obéirez à mes ordres".

Faites suivre les suggestions désirées.

Technique n° 23 : la suggestion de l'escalier roulant.

Votre patient se repose dix minutes. Pendant ce temps, il se concentrera, calme et détendu, sur sa respiration lente et régulière. Les yeux fermés, il s'imagine se tenir en haut d'un escalier roulant, la main posée sur la rampe.

Commencez à compter et suggérez-lui :

"Sentez : vous descendez à l'aide de cet escalier roulant...Chaque nombre représente une marche...Vous vous fatiguez de plus en plus..."

Essayez de déceler une éventuelle aversion aux esca-

liers roulants. Puis commencez à appliquer cette technique très efficace. La conscience, occupée à se représenter cette descente sur un escalier roulant ne fera plus obstacle à vos suggestions qui s'installeront dans le subconscient du patient.

Technique n° 24 : le sommet de la tête et les sourcils.

Le patient, assis devant vous, vous tourne le dos, ferme les yeux et se concentre sur toute impression à venir. Commencez au niveau de la tête.

Voici comment procéder :

Exécutez des mouvements circulaires vers le sommet de la tête. Renforcez l'effet mécanique à l'aide des suggestions appropriées.

Ces mouvements, calmes, réguliers, seront effectués avec le doigt ou le plat de la main. La légère excitation ainsi obtenue produit l'effet attendu.

Voici une variante de cette technique :

Le patient ferme les yeux. Faites maintenant des passes sur les sourcils. Donnez simultanément la suggestion :

- "Vos paupières s'alourdissent... bientôt vous ne pourrez plus ouvrir les yeux".

Au bout de cinq minutes, le patient sera incapable de les ouvrir. L'hypnose a commencé. Renforcez-la à l'aide des suggestions appropriées.

Technique n° 25 : l'huile hypnotique.

Cette technique s'inspire du célèbre effet "Placebo". Procurez-vous un petit flacon d'une huile d'une odeur agressive mais agréable à l'odorat, par exemple : l'huile médicinale chinoise ou Olbas. Assurez le patient du grand pouvoir hypnotique de cette huile.

Maintenant, votre candidat se met à son aise, ferme les yeux, et se concentre sur l'effet hypnotique à venir. Tenez le flacon ouvert sous son nez. Il respire profondément, régulièrement. Suggérez en même temps :

- "L'hypnose sera déclenchée après dix inspirations".

Approfondissez l'hypnose au moyen des suggestions de paix appropriées. Cette technique peut se combiner à

d'autres.

Technique n° 26 : l'irrésistible fatigue.

Voici une technique simple mais efficace, suivie d'un résultat au bout de dix minutes d'application. Elle requiert une certaine assurance et de la routine en la matière.

Voici comment procéder :

Le patient est assis devant vous, dans un fauteuil à dossier élevé. Il ne s'adosse pas. Son dos sera légèrement incliné vers l'avant. Voici la position du sujet à traiter :

La partie supérieure de ses bras est tendue à l'horizontale ; la partie inférieure forme un angle droit avec la partie supérieure puis sera dirigée vers le haut, un peu en oblique. Le patient ferme les yeux.

Saisissez-vous de ses mains et suggérez-lui le sentiment d'une irrésistible fatigue. Appuyez sur les mains et poussez ainsi la personne doucement contre le dossier du fauteuil. Ne soyez pas surpris si votre suggestion sera déjà exécutée dans une certaine mesure. Tout patient

se plaindra d'une grande lassitude et d'un léger vertige qui auront favorisé l'hypnose.

Cette technique convient à la pratique de l'auto-hypnose. L'effet suivant dit "du fauteuil du barbier" ou du "siège à bascule" y joue un rôle important.

Technique n° 27 : effet du « fauteuil du barbier » ou « siège à bascule ».

Le patient, assis devant une glace, observe ses yeux, sans cligner. Placez votre main gauche sur son coeur et votre main droite sur sa nuque. Commencez par la suggestion de lourdeur des yeux. Renforcez les premiers symptômes au moyen des paroles appropriées. Si les yeux clignent, donnez ordre de les fermer, puis, basculez le patient lentement en arrière. A la fin de l'expérience, celui-ci sera obligatoirement couché. Maintenant, vous approfondissez l'hypnose déclenchée.

Cette manière de procéder renforce cet "effet du siège à bascule".

Technique n° 28 : la racine du nez.

Les yeux fermés, le patient se concentre sur la racine de son nez. Maintenant, exécutez des passes en effectuant des mouvements lents, réguliers, au-dessus des sourcils. Commencez soit par la droite, soit par la gauche.

Donnez-lui la suggestion suivante :

- "Vous respirez lentement, régulièrement... Vous vous sentez tout à fait bien... A chaque expiration, vous vous abandonnez davantage à un sentiment de lassitude et de lourdeur qui vous envahit... Rien ne peut vous distraire... Rien n'est important... Vous vous abandonnez entièrement à ce sentiment de lassitude et de lourdeur et vous y sombrez de plus en plus profondément".

Dans la plupart des cas, l'hypnose se manifeste rapidement.

Technique n° 29 : la lecture.

Le patient lit un journal ou un livre, lentement, à mi-voix. Il prononce un mot en trois secondes, s'arrête puis reprend...L'effort fourni sera quasiment insupportable au conscient. Au bout de quelques minutes, le subconscient sera réceptif à toutes vos paroles. Vous pouvez donner, par exemple, la suggestion suivante :

- "L'hypnose commencera au bout de dix à vingt mots".

Ce qui se produit d'ailleurs dans la plupart des cas. Si votre premier essai ne vous réussit pas, il vous suffira de reprendre une seule fois le procédé.

Technique n° 30 : imposition des mains sur le front et la nuque.

Cette technique applique la méthode de la main sur le front et sur la nuque.

Voici comment procéder :

On pose une main sur le front, l'index étant sur la racine des cheveux. L'autre main sera placée sur la nuque,

l'index, sur la racine des cheveux. Il en résulte une respiration profonde, qui occasionne une hypnose objective et subjective.

Lors de ce procédé, il est intéressant d'observer certains phénomènes qui interviennent sous hypnose profonde. Tant que les mains reposaient sur le front et la nuque, le patient était incapable de sortir de cet état hypnotique. Ce dernier se dissipait, sitôt les mains enlevées.

Cette méthode de l'imposition des mains qui déclenche l'hypnose en passant par le front et la nuque du patient, dépasse en force l'efficacité verbale de la suggestion. A un moment donné, la tête du patient semble enserrée dans un étau car cette imposition des mains crée un semblant de cercle à l'intérieur du cerveau. Vous obtiendrez le même résultat si vous écartez vos mains de deux à trois centimètres des endroits donnés. Personnellement, j'ai interposé entre la tête du patient et mes mains, différents objets. Ceux-ci n'influencent en aucun cas la bonne marche du procédé. Cette technique remarquable est d'une efficacité garantie à chaque application.

Technique n° 31 : tendre les muscles.

Le patient couché confortablement sur un divan, respire lentement, régulièrement. A l'inspiration, il retient son souffle, huit secondes, et contracte ses muscles. A l'expiration, il relâche les muscles de son corps. Le patient fait cet exercice pendant dix minutes. Il s'en suit une forte fatigue et un ralentissement des battements du coeur. Maintenant, suggérez-lui :

- "Un sentiment de fatigue et de lourdeur vous envahit... Vous êtes de plus en plus fatigué... Votre respiration est lente, régulière... A chaque inspiration, vous vous abandonnez à ce sentiment de lassitude et de lourdeur... A chaque expiration, vous y sombrez de plus en plus... Vous vous sentez tout à fait bien... Vos muscles sont relâchés... Sentez : vos bras et vos jambes sont lourds comme du plomb... Vos paupières s'alourdissent de plus en plus... maintenant, elles sont très lourdes... Vous ne pouvez plus les maintenir ouvertes... Maintenant, vous ne pouvez plus ouvrir vos yeux... ils sont hermétiquement fermés... vous ne pouvez plus les ouvrir. Vous ne voulez plus les ouvrir... vous êtes de

*plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué..
Tout ce que je dis s'installe dans votre subcon-
scient...Vous obéirez à mes ordres".*

Cette technique m'a toujours réussi.

Technique n° 32 : une méthode spéciale.

Cette technique combine plusieurs méthodes. Je dis au patient couché confortablement sur un divan :

*-"Soulevez les bras et les jambes à trente cen-
timètres de la surface du divan, aussi longtemps
que possible".*

La plupart des patients abaissent les jambes au bout de trente secondes. Dans ce cas, j'ordonne :

-"Laissez tomber vos jambes en souplesse!"

Les bras retombent au bout de cinq minutes. J'ordonne :

*-"Au bout de trois minutes, vous laisserez tom-
ber vos bras! Vos bras et vos jambes reposent*

souples sur le divan".

Les yeux fermés, le patient se détend, une minute. Il respire calmement, régulièrement. Je lui ordonne :

"A l'inspiration, vous souleverez légèrement le tronc et les jambes et vous ouvrirez les yeux. A l'expiration, vous laisserez tomber le tronc et les jambes et vous fermerez les yeux".

Cet exercice produit un fort sentiment de lourdeur et de détente. Je l'approfondis à l'aide des suggestions verbales suivantes :

"Maintenant, vos bras et vos jambes sont très lourds...Lourds comme du plomb...ils s'alourdissent de plus en plus...sentez : cette lourdeur envahit de plus en plus vos bras et vos jambes.. Rien n'a plus d'importance...Vous vous abandonnez tout à fait à ce sentiment de lourdeur et de fatigue...vous y sombrez toujours davantage...de plus en plus profondément...laissez-vous aller.. laissez-faire...laissez l'effet se produire... Vous êtes tout à fait bien...Sentez : vous êtes gai, heureux et libre...votre subconscient est

libéré de toute entrave...mes paroles s'y installent...Vous obéirez à mes ordres".

Cette technique vous garantit un résultat à chaque essai.

QUELS SONT LES ACCESSOIRES UTILISÉS POUR DÉCLENCHER L'HYPNOSE ?

Peu à peu, tout hypnotiseur développe sa propre méthode. Par exemple, les patients du docteur Wetterstrand observent l'intérieur d'une cuillère où se reflète la flamme d'une bougie. D'autres expérimentateurs font contempler directement la flamme. D'autres encore, engagent le patient à se concentrer sur son nombril.

L'Hypnoscope.

L'hypnoscope a permis la mise au point de procédés hypnotiques mécaniques. Il réunit, à lui seul, toutes les préparations mécaniques qui agissent sur le système ner-

veux du patient.

Les hypnoscoptes simples sont : le pendule d'une horloge et le tic-tac régulier d'un métronome. Schupp a mis au point un procédé "hypnoscopique" dont voici l'expérience :

Vous masquez un pan de mur avec un bout de tissu noir sur une surface d'un mètre carré. Placez un disque de métal en son centre. Illuminez celui-ci à l'aide d'un projecteur. Le patient se concentrera sur ce point lumineux et l'hypnose se déclenchera.

Vous pouvez aussi utiliser des ampoules électriques de couleurs différentes ou des figures géométriques compliquées. Leur contemplation intensive, fatiguera les muscles oculaires du patient qui fermera les yeux. Une suggestion simple suffira à approfondir l'hypnose ainsi obtenue.

Le Stroboscope.

C'est un moyen simple pour déclencher une première hypnose. Cependant, il présente quelques difficultés. Comment procéder ?

Percez un trou au centre d'un miroir et suspendez celui-ci. Faites le tourner sur lui-même par un moyen quelconque. Maintenant, projetez un faisceau de lumière sur le trou central de ce miroir. La lumière reflètera, à rythme régulier, des formes diverses. En règle générale l'hypnose se déclenche rapidement par ce moyen.

On obtient des dessins dont la couleur dominante est proportionnelle à la vitesse de rotation du miroir ou à la vitesse à laquelle est filtrée la lumière. Par exemple, une lumière reflétée dix à vingt fois par seconde, produit les couleurs dominantes rouges et oranges. Par une réflexion de 13 et 14 fois à la seconde, vous obtiendrez une couleur verte. Un rythme de 15 à 16 fois à la seconde, produira une couleur d'un magnifique bleu profond. 18 réflexions à la seconde, donnent un blanc délavé.

Quels sont les phénomènes qui occasionnent ces formes lumineuses que vous observez à travers le stroboscope ? Aucune explication valable n'a été émise à ce sujet.

(Je vous ferais remarquer un fait important : une personne souffrant d'une épilepsie latente, peut entrer en crise. Le risque n'est pas élevé (environ un pour cent)

mais il subsiste).

Les drogues.

Tous commentaires sur les risques encourus par l'absorption de drogues sont superflus. Un grand nombre de personnes, en particulier des jeunes, en ont fait l'expérience. Des siècles durant, le haschisch servait à déclencher l'hypnose. L'Egypte, la Syrie, la Perse, en faisaient un grand usage.

Je vais vous citer une anecdote-exemple.

Des chefs de sectes promettaient à leurs adeptes de leur montrer le paradis. Drogués au haschisch, ils furent emmenés dans des jardins fleuris, où des femmes merveilleusement belles leur prodiguaient des voluptés et des sbillicitudes célestes.

Hors de leur état, le gourou les conditionnait en ces termes :

- "Une obéissance aveugle sera récompensée par un séjour éternel en ce paradis!"

Ainsi, ses adeptes exécutaient-ils le moindre de ses ordres. Ils tuaient ou se faisaient tuer dans l'espoir de

retourner en ce paradis.

L'hypnose dûe aux narcotiques.

O. Wetterstrand, Krafft-Ebing, citent des exemples d'hypnoses réalisées à l'aide de narcotiques comme le chloroforme. Moll préfère L'hydrate de chloral. Schupp utilise l'éthylène de bromure. Les palliatifs des narcotiques sont tout aussi efficaces (Hallauer). A. Friedländer décrit son livre : - Die Hypnose und die Hypnonarkose -, (1920), l'effet produit à l'aide du "Paradehyds" et de quelques dérivés des barbituriques. La brève ivresse due au chloréthylène, favorise l'état hypnotique.

Je vous fais remarquer que *déclencher l'hypnose au moyen de médicaments est strictement réservé aux médecins.*

Signaux venant de l'extérieur.

Un autre moyen efficace serait l'inhalation de bioxyde de carbone en un mélange de trois volumes d'acide carbonique et de sept volumes d'oxygène. L'aspiration de ce mélange, produit certaines modifications du psychisme comme la faculté de saisir rapidement des impressions.

J'explique : la forte concentration d'acide carbonique dans le sang, réduit l'activité du cerveau, d'où inhibition du raisonnement. Moins cette faculté fonctionne, plus nous sommes sensibles aux "signaux extérieurs".

Un événement - Exemple.

Le moyen le plus sûr de déclencher l'hypnose, reste l'expérience vécue. Commencez par choisir une personne à forte suggestibilité. Elle tombera facilement sous hypnose et servira d'exemple à d'autres candidats plus ou moins hypnosensibles. La confiance et la conviction de vos patients vous garantiront un résultat concluant.

SIGNES DISTINCTIFS DE L'HYPNOSE

Profondeur de l'hypnose.

Beaucoup de gens confondent transe et hypnose. Dans leur esprit, cette dernière serait une inconscience totale ou interviennent des facultés étrangères à leur personnalité.

Un grand pourcentage atteint une hypnose moyenne. Celle-ci suffit pour entrer en contact avec le subconscient et pour appliquer des suggestions efficaces.

Quels sont les différents degrés de profondeur ?

Nous distinguons trois degrés :

-L'hypnose légère : c'est un état de détente pendant lequel le conscient reste actif.

-L'hypnose moyenne: C'est une relaxation renforcée.
Le conscient reste à peine actif.
Toutes les suggestions en accord
avec les tendances fondamentales
de la personnalité seront exécutées.
A l'état d'éveil, le patient obéira à d'éventuels ordres posthypnotiques.

-L'hypnose profonde:C'est un état de détente absolue.
Le conscient est tout à fait
inactif. Le patient exécutera
d'éventuelles suggestions illogiques.
Réveillée, la personne ne se souvient de rien.

Pour obtenir une hypnose parfaite, vous devez observer les trois degrés successifs, qui se suivront dans l'ordre donné ci-dessus.

Les six degrés selon Liebeault.

A.A.Liébeault distingue six degrés :

1- la somnolence :

Les paupières du patient sont lourdes. Il ne peut plus ouvrir les yeux. Le conscient est tout à fait inactif.

2- La lévitation :

Effectuez un contrôle en soulevant un bras du patient, un instant. Puis, vous l'abaissez lentement. Les doigts sont souples, les paupières closes, les bras et les jambes légers. Le conscient et la mémoire fonctionnent.

3- Les mouvements rotatifs des bras :

La sensibilité du patient est nettement diminuée. A ce degré, on remarque des caractéristiques du deuxième degré. Des patients affirment : -"Je n'ai pas agi sous hypnose ; j'ai seulement obéi aux suggestions données par l'hypnotiseur".

4- L'hypnotisé dépend de l'hypnotiseur :

Le patient ne réagit plus aux influences hormis à celles de l'hypnotiseur. A ce stade, on rencontre particularités du troisième degré.

5- Le somnanbulisme léger :

La sensibilité du patient est soit diminuée, soit tout à fait inexistante. Vous pouvez suggérer des hallucinations. Le conscient est perturbé et la mémoire s'avère défaillante. On note le phénomène des "trous de mémoire". A ce stade, on rencontre des caractéristiques du quatrième degré.

6- Le somnambulisme profond :

A ce stade, interviennent certaines caractéristiques du cinquième degré, renforcées. Le conscient se trouve tout à fait hors de fonction. Réveillé, le patient ne se souviendra d'aucun fait et geste exécutés sous hypnose.

LES TRENTE GRADES SELON DAVIS ET HUSBAND

Davis et Husband ont établi la sous-division suivante:
(C'est une classification des symptômes de l'hypnose en trente degrés).

- La mise sous hypnose :
- 1- La préparation à la détente
 - 2- La détente
 - 3- Le clignotement des paupières
 - 4- Les yeux se ferment
 - 5- La détente physique complète

- La transe légère :
- 6- La catalepsie des paupières
 - 7- La catalepsie des membres
 - 8- La stimulation de l'effet
 - 9- La stimulation de l'effet
 - 10- La raideur cataleptique
 - 11- L'anesthésie (la main gantée)

- La transe moyenne :
- 12- La stimulation
 - 13- L'amnésie partielle
 - 14- La stimulation
 - 15- L'anesthésie posthypnotique
 - 16- La stimulation
 - 17- La modification de la personnalité
 - 18- Les suggestions posthypnotiques simples.

- 19- La stimulation
- 20- Les illusions kinesthésiques et l'amnésie totale

- La transe profonde :
- 21- La possibilité d'ouvrir les yeux sans diminuer la profondeur de la transe
 - 22- La stimulation
 - 23- La réceptivité aux suggestions posthypnotiques illogiques
 - 24- La stimulation
 - 25- Le somnanbulisme complet
 - 26- L'illusion optique des sens, positive et posthypnotique
 - 27- L'illusion auditive des sens, posthypnotique
 - 28- Les amnésies posthypnotiques systématiques
 - 29- L'illusion auditive des sens, négative
 - 30- L'illusion optique des sens, négative. L'hyperesthésie

Quels doutes peut-on émettre sur l'état hypnotique ?

Vous aimeriez une réponse aux questions suivantes :

- Le patient, exécute-t-il les suggestions à tous les degrés ?

- Obéit-il aussi sous hypnose légère ?

Une expérience vous répondra :

Un spécialiste américain en la matière affirme : -"Un état de l'hypnose n'existe pas". Il hypnotisa deux groupes d'étudiants à l'université de Pennsylvanie. Voici comment il procéda :

A l'un des groupes, il présenta des hypnotisés dont la main droite était immobile. Il leur affirma que cette immobilité était propre à l'hypnose. Il fit une démonstration de l'hypnose au deuxième groupe. Mais, cette fois, il ne parla pas de la main. Puis les deux groupes s'hypnotisèrent mutuellement. Les étudiants "hypnotiseurs" ignoraient le "vécu" des hypnotisés. Et vice-versa.

Voici le résultat : les participants du premier grou-

pe tenaient la main droite immobile ; ceux du second groupe la bougeaient.

Nous pouvons en conclure que le patient s'impose une hypnose selon ses convictions. Pour cette raison, il est important de trouver les suggestions les mieux appropriées avant de déclencher l'hypnose.

Si l'état de l'hypnose n'existe pas, nous pouvons diviser le phénomène en six phases.

Les six phases de l'hypnose.

Phase 1 : la préparation.

La préparation : pour la réussir, commencez par donner au patient une bonne opinion de l'hypnose. Éliminez toute idée néfaste. La pièce où se déroulera l'expérience sera de préférence calme, légèrement assombrie. La température ambiante doit être agréable et causer le bien-être. Le patient, confortablement couché, les yeux fermés, respire lentement, régulièrement. Il sera parfaitement détendu.

Quel comportement adopter ? Vous serez un exemple de calme et de maîtrise de vous-même. Prononcez vos paroles d'un ton lent, monocorde. Celles-ci seront rassurantes.

Phase 2 : la concentration.

Le patient se détache obligatoirement de toute excitation venant de l'extérieur. Il se concentre détendu, passif, sur l'événement à venir. En observant un point donné, il n'écoute que vos paroles.

Phase 3 : la détente.

Voici les suggestions appropriées :

-"Vous êtes tout à fait calme...Rien n'a plus d'importance...Vous n'entendez plus que ma voix. Vos bras et vos jambes sont souples...Vous respirez calmement, régulièrement...à chaque inspiration, vous vous abandonnez de plus en plus profondément à l'agréable sentiment de fatigue et de lourdeur...laissez-vous aller...laissez faire...laissez produire...vos idées deviennent floues...vous vous sentez tout à fait bien".

Ces suggestions sont à reprendre si nécessaire. Il est essentiel d'obtenir la parfaite décontraction du patient à cette phase.

Phase 4 : l'objectif.

Dans cette phase, on atteint le but qui a motivé l'hypnose. Voici les suggestions requises :

- "Vous vous sentez libre...détendu...rien ne peut vous distraire...Vous n'entendez que ma voix...Tout ce que je vais vous dire maintenant, vous l'exécuterez à la lettre...Chacune de mes paroles s'incruste dans votre subconscient... Vous obéirez à ces ordres...Vous ne pouvez ni ne souhaitez agir autrement...Vous obéirez".

Maintenant, vous faites suivre les suggestions qui ont motivé le patient à suivre une hypnothérapie.

Phase 5 : l'approfondissement.

Toute suggestion donnée précédemment sera renforcée et répétée. Essayez des formules différentes. Exemple :

- "Sentez : l'effet se produit...vous sentez nettement comme cet effet bienfaisant vous envahit de plus en plus...comme il s'amplifie de plus en plus...de jour en jour...De jour en jour, tout s'améliore pour vous, en toutes choses".

Phase 6 : l'arrêt de l'hypnose.

Levez toutes les suggestions en l'exception de la plus importante : celle qui a motivé l'hypnose. Donnez des suggestions contraires aux précédentes :

- "Sentez : la force s'installe dans votre corps. vos bras et vos jambes sont de nouveau souples et mobiles...ils bougent maintenant...Vous êtes plein de force et d'énergie...Je compte jusqu'à trois...A trois, vous ouvrirez vos yeux et vous serez tout à fait réveillé, plein d'énergie... Un...Deux...Trois..."

Conversez un instant avec le patient hors de l'hypnose. Ce dialogue vous permettra de vous informer sur des faits troublants. Ces derniers seront à éviter lors d'une seconde hypnose.

Un dernier conseil très utile.

En saluant une personne, vous pouvez vous faire une idée de son degré de suggestibilité. Une simple poignée de main suffira. En règle générale, vous observerez que les mains sèches dénotent un individu psychiquement actif, difficile à hypnotiser. Les mains moites, caractérisent une personne psychiquement passive qui tombe rapidement en état hypnotique.

Naturellement il existe des exceptions à la règle.

COMMENT PROCÉDER EN CONSULTATION

Le dialogue préparatoire.

Il est nécessaire de converser avec le patient afin d'établir un contact, de créer une atmosphère faite de confiance et de sympathie. Il est tout aussi primordial d'éliminer toute fausse conception de l'hypnose, et toute crainte éventuelle. N'oubliez pas de mentionner cette phrase-clef : "L'hypnose, phénomène naturel, n'est pas à confondre avec la magie".

L'"attente" ainsi créée conditionnera votre succès.

Qu'est-ce que le rapport ?

Le conscient du sujet à hypnotiser se dirige vers l'hypnotiseur. Ce contact, appelé "rapport" diminue la faculté critique de la personne, mais une certaine opposition existe toujours. Je cite un exemple : donnez un ordre contraire aux tendances fondamentales de la personnalité du patient, l'état hypnotique en sera automatiquement dissous. Cet ordre était en désaccord avec la volonté du patient.

Présentez l'hypnose par exemple en ces termes :

"Au cours de notre vie, nous sommes souvent sous hypnose : le matin à notre réveil, ou en regardant distraitement dans le vide".

Concluez ce dialogue en évinçant toute inquiétude car il ne se passera résolument rien d'inhabituel.

Maintenant, il s'agit de prendre en considération les empreintes positives et négatives. Pour ce faire, posez les questions suivantes :

"Pourquoi venez-vous me trouver ? Avez-vous déjà été hypnotisé ?".

Cette dernière question est très importante. Une hypnose antérieure laisse toujours des empreintes positives ou négatives.

Si vous détectez une empreinte positive, alors, utilisez la même technique pour déclencher l'hypnose (même si elle ne vous convient pas).

En cas d'empreinte négative : essayez de retrouver la méthode précédemment utilisée et évitez-la.

Certains gens confondent hypnose et narcose ou pensent à un sommeil profond suivi d'une inconscience totale. Persuadez le patient que cette conviction est parfaitement erronée car, sous hypnose, le patient peut tout entendre.

Je conclus : le rapport entre l'hypnotisé et l'hypnotiseur a son importance. Ce dernier inexistant ou imparfaitement établi compromettra votre influence sur le patient sous hypnose.

Maintenant, définissez l'état hypnotique comme étant "un merveilleux état de paix". Dites au patient :

- "L'hypnose est un merveilleux état de paix. Ne craignez pas de livrer un secret. Toute question, tout commentaire seront débattus lors de notre dialogue. Vous n'aborderez aucun autre sujet sous hypnose".

Le patient vous posera la question suivante :

- "Me réveillerai-je ?". Effacez ces inquiétudes par un "oui" catégorique. Dites-lui que même si l'hypnotiseur mourait sur place d'une crise cardiaque, son réveil serait assuré. L'hypnose se transformerait en sommeil et le patient se réveillerait après avoir dormi son compte.

Retenez aussi qu'une hypnose bien exécutée ne présente aucun danger. Pour éviter toute déception, essayez de deviner les désirs du patient. Mais sachez qu'une seule hypnothérapie ne suffira pas pour corriger un défaut caractériel ou pour transformer un être dépressif en un modèle d'optimisme et de joie de vivre.

Je me permets de vous faire remarquer le fait suivant : la pratique de l'hypnothérapie est exclusivement réservée aux médecins et aux praticiens de santé. Cette transformation de la personnalité n'est pas du ressort du

simple amateur.

Voici un dernier conseil : si le patient souhaite la présence d'une tierce personne, rangez-vous à ce désir. Certaines personnes sont gênées ou contractées sans la présence d'un être cher.

La véritable relaxation.

Les effets de la relaxation sont de libérer des tensions, de supprimer l'activité négative de l'hypertension et de rétablir l'équilibre psychique.

La relaxation est donc un moyen qui permet d'atteindre au bonheur et à la santé. Aussi, soyez en harmonie avec vous-même et l'hypnose opérera de véritables miracles.

Les trois lois de l'hypnose.

Je les explique ainsi à mes patients :

La première loi : toute image mentale qui s'impose, tend à se réaliser.

La deuxième loi : Si la volonté et la conviction s'opposent, cette dernière l'emportera.

La troisième loi : Tout *effort* fait sous hypnose produit l'effet contraire à celui

qu'on attend.

Maintenant, j'enchaîne et je propose des exercices préparatoires. Je commence par expliquer les six phases de l'hypnose, puis je propose l'exercice de méditation suivant : se concentrer sur un événement agréable de sa jeunesse ; de fermer les yeux, de se faire une image mentale de son déroulement.

Cet exercice , excellente préparation à l'hypnose, donne une ouverture sur l'inconscient.

Les grandes lignes d'un exemple de dialogue préparatoire.

*"Bonjour , je suis heureux de vous recevoir.
Avez-vous déjà suivi une hypnothérapie ? Il y a
combien de temps de cela ? Comment a-t-on procédé ?
Qu'attendez-vous de moi, aujourd'hui ?"*

Maintenant, établissez un contact fait de confiance :

*"Sous hypnose, vous ne serez ni en transe, ni
inconscient. Vous entendrez tout ce qui se passe
autour de vous. Réveillé, vous vous souviendrez
de tout en détail. Je ne vous poserai pas de
questions indiscreètes. Vous ne révélez aucun*

secret. Nous formulerons les suggestions ensemble, ce seront celles que je vous donnerai. Vous vous réveillerez, même si je meurs en pleine séance. Désirez-vous l'assistance d'une tierce personne ? Le traitement sera enregistré sur cassette et vous l'emporterez chez vous".

Un contact fait de confiance.

L'intelligence et la volonté ne sont pas des obstacles à l'hypnose. Au contraire : les gens d'une intelligence moyenne, de faible volonté, sont difficiles à hypnotiser.

Par conséquent, un "duel" entre deux volontés n'aura pas lieu. Celle du patient se mettra automatiquement au niveau de celle du thérapeute.

Je vous fais remarquer le fait suivant : la faculté de concentration du patient conditionne l'hypnose. L'intelligence et la volonté se combinent pour la réaliser.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Aucun effet secondaire n'est à craindre car une hypnose menée selon les règles de l'art ne présente *aucun danger.*

Le langage du subconscient.

C'est l'image ou l'idée du but à atteindre. Dites au patient :

- "Soumettez-vous passivement à mes ordres et faites-vous une image mentale de leur contenu. Laissez-les se dérouler comme un film".

Je résume : l'image, l'idée sont le langage du subconscient. Une idée précise des événements, favorise l'effet. Soyez passif et ne raisonnez pas. Toute pensée consciente est un barrage : la suggestion n'atteint pas le subconscient. Aussi est-il nécessaire de faciliter la création d'une image mentale spontanée mais orientée selon l'objectif visé.

Les différentes phases.

Voici les différentes phases :

La première phase : La préparation. J'élimine toute fausse idée de l'hypnose. J'établis le contact entre le patient et moi-même. Celui-ci dirige son

attention sur mes paroles.

La deuxième phase : La concentration. Le patient ne doit pas se laisser distraire.

La troisième phase : La détente : j'engage le patient à se laisser aller, se laisser entraîner. Je constate que mes paroles commencent à faire de l'effet.

La quatrième phase : La suggestion : je donne les suggestions. Elles seront transformées en images mentales. Je renforce toute suggestion.

La cinquième phase : L'effet : je répète les suggestions. Je renforce leur effet.

La sixième phase : Arrêt de l'hypnose : je réveille le patient par les suggestions appropriées.

- "Avez-vous des questions à me poser ?"

- "Commençons".

- "Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur un événement agréable de votre jeunesse. Créez-en une image mentale très nette et revoyez-en le déroulement en détails. Remettez-vous dans l'ambiance de l'époque. Dans quelques minutes, nous commencerons à provoquer l'hypnose".

MÉTHODE DE LA FIXATION

La plus ancienne des méthodes appliquée.

En Egypte, les prêtres-médecins tenaient des disques de métal devant les yeux des patients. Ceux-ci regardaient aussi à l'intérieur de coupes d'argile où figuraient des motifs spéciaux. Ces procédés fatiguaient les yeux, produisaient le sommeil hypnotique.

Choix du moyen approprié.

Par exemple : Le patient se concentre sur un bout brillant d'un stylo, une boule de verre : un bouton brillant ; ou tout autre objet.

Les yeux se fatiguent puis se ferment. Vous pouvez aussi vous servir de l'hypnoscope ou du stromboscope.

Voici une astuce : Placez une lampe derrière le patient. Projetez le faisceau lumineux sur l'objet. L'effet en sera renforcé.

Le point de fixation.

Placez ce point à vingt centimètres au-dessus de la ligne des yeux du patient. Ce dernier regarde de biais, vers le haut. Les yeux se fatigueront rapidement.

Expérience :

J'ai utilisé une ampoule bleue comme point de fixation. Le patient se concentre sur le bleu, couleur reposante.

L'expérience est concluante.

Essayez vous-même.

Asseyez-vous dans un fauteuil confortable. Fermez les yeux. Regardez vers le haut, une à deux minutes. Maintenant, essayez d'ouvrir les yeux. Les paupières semblent

coller.

Renforcez l'effet par les suggestions suivantes :

- "Concentrez-vous sur le point de fixation... Sans ciller... Rien ne vous distrait... Regardez ce point... Rien d'autre n'est important... Sentez: vos yeux picotent... de plus en plus... Ils tiennent à peine ouvert... Vos paupières tombent... vos paupières s'alourdissent... de plus en plus.. De plus ne plus souvent, vos yeux se ferment... Maintenant, vos yeux se ferment... restent fermés".

Comment obtenir la fermeture des yeux ?

- "Maintenant, vos yeux sont fermés... hermétiquement fermés... Vous ne pouvez plus les ouvrir... Vous essayez... Vous le ne pouvez... Vous n'essayez plus de les ouvrir... Vous sombrez de plus en plus... Sentez ce merveilleux sentiment de paix et de détente... vous sombrez toujours davantage. de plus en plus..."

La méthode de fixation, très ancienne, est encore

utilisée de nos jours. Elle sert de base à la plupart des techniques préparatoires.

MÉTHODE DE LA FASCINATION

C'est un procédé classique.

Selon l'opinion générale : il s'agit de regarder droit dans les yeux de l'hypnotiseur, ce qui produit l'hypnose. Cette méthode répond donc à l'attente du patient.

Regarder dans les yeux, établir le contact ; permet à l'hypnotiseur de se mettre au niveau du patient.

La position idéale.

Première position : Le patient et l'hypnotiseur sont ainsi, face à face, les genoux du premier entre ceux du second et les mains de ce dernier sur les genoux ou sur les épaule du patient.

Deuxième position : Le patient est couché, l'hypnotiseur est assis à ses côtés.

Suggestions préparatoires.

- "Je m'assois au sommet de votre tête, derrière vous. Regardez-moi sans cligner des yeux... Dans un oeil... Toujours dans le même. L'hypnose commence : vous verrez mon oeil distinctement puis indistinctement... Vos yeux piccoteront... Ils seront fatigués... vous essayerez de les ouvrir... A chaque essai, vos yeux s'alourdiront... se fermeront... Vous sombrez dans un état de paix et de détente".

Comment créer la tension de l'attente ?

Il est important d'annoncer l'état espéré par les suggestions appropriées. Ces dernières créeront la tension de l'attente dissipée peu à peu par l'hypnose.

Par exemple : Le patient est couché, l'hypnotiseur assis à ses côtés. Celui-ci tient son visage à trente centimètres au-dessus de celui du patient. La ligne des yeux de ce dernier se superpose à la racine des cheveux de l'hypnotiseur.

Suggestions :

- "Vous êtes confortablement couché...Respirez calmement, régulièrement...Regardez-moi attentivement dans les yeux...Rien ne vous distrait... Ecoutez ma voix...Rien n'est important...Ecoutez ma voix".

Effet « œillère ».

Placez vos mains près d'un côté de la tête du patient. Elles s'interposent entre la lumière et la tête, protègent comme des "oeillères". Ce procédé appelé "effet œillère", favorise le contact, évite toute distraction.

Expérience :

Les yeux se ferment : posez vos pouces sur les paupières : empêchez-en le tremblement : c'est le moyen d'obtenir un sentiment de sécurité, qui favorise l'hypnose.

Observez la pupille du patient et adaptez vos suggestions à ses réactions.

Pupille normale : vision très nette

Pupille dilatée : vision diminuée.

Exemple de suggestion préparatoire.

*- "Vous ne me distinguez pas très nettement...
L'hypnose commence... sentez : vos yeux veulent
se fermer... ils se fatiguent... de plus en plus..
vos paupières s'alourdissent... de plus en plus".*

A l'instant où les yeux se ferment dites :

- "Les yeux sont fermés... restent fermés".

Posez vos pouces sur les paupières et renforcez
l'hypnose.

MÉTHODE DE CONTRASTE DES COULEURS

Effet de contraste.

La méthode de Levy-Stuhl, oppose le bleu et le jaune. Les effets obtenus, sont la fatigue et le changement de la personnalité. Elle vous procure un avantage : l'illusion des sens, même chez les patients psychiquement actifs. Ce phénomène n'est pas un effet hypnotique, mais une réaction biologique normale.

En voici le procédé :

Placez un rectangle bleu et un rectangle jaune sur un carton. Séparez-les par un trait de deux millimètres d'épaisseur et observez attentivement le carton, quelques minutes.

Vous obtiendrez le résultat suivant :

- Sur le rectangle jaune : apparition d'un trait jaune-clair sur le côté placé contre le rectangle bleu.

- Sur le rectangle bleu : apparition d'un trait bleu-foncé sur le côté placé contre le rectangle jaune.

Voici l'expérience réalisée par Levy-Stuhl et par Stockvis.

Ils donnèrent ces cartons à leurs patients.

Ces derniers les observèrent attentivement.

A la perception des changements de couleur, les expérimentateurs suggérèrent :

- "Vous êtes sous hypnose".

Celle-ci fut approfondie par les suggestions appropriées.

Combinaison de différentes techniques.

L'hypnothérapeute H. Scharl s'est inspiré de la méthode de contraste des couleurs pour améliorer sa "Farbsukzedan-Kontrast-Methode" (Moderne Hypnosetechniken) Méthode succédanée de la méthode des contrastes de couleurs.

A noter : la méthode de la fixation peut se combiner à celle des contrastes des couleurs.

Voici l'expérience de Scharl :

Prenez un carton assez grand au milieu duquel vous collez un rectangle de tissu mat rouge. Marquez le centre de ce dernier d'un petit point noir. Sur le carton blanc, tracez un autre point noir exactement en-dessous du premier.

Le patient couché, tend la main droite vers le haut. Placez-y le carton avec le rectangle rouge. Il regarde attentivement le point noir dans celui-ci.

Information :

"Bientôt, une bordure lumineuse de couleur vert-clair se dessinera autour de la surface rouge. Votre hypnose commencera".

Les couleurs complémentaires.

La concentration sur la couleur rouge provoque une excitation. Celle-ci fait apparaître la couleur complémentaire ou contraire. Ici, le vert.

Suggestions :

-"Regardez le point noir sur le carton blanc...sans ciller... Apparaîtra un rectangle lumineux de couleur vert-clair...Regardez le point noir sur le carton rouge...Sentez : vos yeux se fatiguent...Ils veulent se fermer...Ne résistez pas...laissez vos yeux se fermer...Abaissez le bras qui tient le carton".

Scharl fait glisser sa main du front du patient sur les yeux. La laisse une minute.

Faites suivre les suggestions d'approfondissement.

Suggestions d'approfondissement.

-"Vos yeux sont tout à fait fermés...Vous êtes tout à fait calme...Vous sombrez dans un état hypnotique agréable...Vous entendez ma voix...Rien n'est important...Rien ne vous distrait...Sentez : votre tête

s'alourdit...de plus en plus".

Augmentez la pression de votre main sur le front.
Renforcez le sentiment de lourdeur de la tête. Poursuivez
avec les suggestions d'approfondissement.

HYPNOSE RAPIDE

La plus ancienne des méthodes.

Initié aux différents procédés, essayez maintenant
quelques méthodes rapides.

En 1813, l'abbé Faria venu s'installer de Goa à Paris,
instaure la plus ancienne : celle du fameux "Dormez!".

Voici comment il procédait. Il s'approchait assez
près du patient, le regardait fixement dans les yeux quel-
ques secondes. Soudain il ordonnait : "Dormez".

A peu près 50% des candidats tombaient en état hypno-
tique.

Remarquez que sa personnalité marquante, conjuguée à sa renommée conditionnaient considérablement ses succès.

Faites-en l'expérience. Mettez quelques personnes sous hypnose, avec succès. Ces dernières vous serviront de témoins, voire de publicité. Essayez maintenant sur d'autres sujets. Déjà conditionnés, ils s'abandonneront entièrement à votre action.

Méthode américaine.

Testez le sujet à hypnotiser. Confiance, sympathie physique et psychique conditionnent la réussite.

Comment procéder ? Placez-vous devant le patient, un peu de biais. Posez votre main gauche sur son épaule droite. Formez un "V" avec l'index et le doigt de milieu. Tenez cette figure à une distance de trente centimètres environ devant les yeux de la personne.

Suggérez maintenant :

- "Vos yeux s'alourdissent de plus en plus".

En même temps, approchez ce "V" des yeux. Dès que vos doigts les touchent de très près, suggérez :

"Maintenant, vous ne pouvez plus tenir vos yeux ouverts... Vos yeux se ferment".

La plupart des personnes ferment les yeux. Instinctivement, le patient essayera d'éviter vos doigts. Ce réflexe accélère l'effet.

Si nécessaire, donnez l'ordre suivant :

"Fermez vos yeux maintenant".

Posez votre main sur le front du sujet, puis glissez-la sur ses yeux. Enchaînez avec les suggestions propres à approfondir l'hypnose obtenue.

Autre méthode : compter.

En règle générale, j'obtiens un résultat rapide. Je place le patient n'importe où dans la pièce. Je suggère :

"Bientôt, je compterai de un à dix... De nombre en nombre, vos yeux s'alourdiront... de plus en

plus...Au nombre dix, vous fermerez les yeux...
Lorsque j'aurai fini de compter, vos yeux seront
hermétiquement fermés.
Je commence à compter :
-Un : vos paupières s'alourdissent...deux : elles
s'alourdissent de plus en plus...trois : elles
sont lourdes comme du plomb...quatre : vous pou-
vez à peine garder vos yeux ouverts...cinq :
sentez : vos yeux veulent se fermer...six : ils
se ferment...maintenant, vous ne pouvez plus les
ouvrir...sept : vos yeux sont très lourds...vous
voulez les fermer...huit : vos yeux se ferment...
neuf : vos yeux se ferment et restent fermés...
dix : ils sont hermétiquement fermés...vous ne
pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus.
vous sombrez de plus en plus profondément dans
cette agréable sensation de lourdeur et de fati-
gue...Sentez : elle envahit tout votre corps...
votre subconscient enregistre tout ce que je
vous dis...Vous obéirez...mes paroles s'instal-
lent de plus en plus dans votre subconscient...
Vous les exécuterez à la lettre".

Je donne mes ordres.

Cette méthode permet de provoquer l'hypnose en vingt à trente secondes. J'obtiens 50% de réussite.

MÉTHODES DES GRANDS MAITRES

Mesmer

Le médecin souabe, A. Mesmer, introduisit en France une certaine forme de l'hypnothérapie. Il étudia les théories du célèbre médecin de son temps, Théophraste Bombast dit Paracelse et celles du philosophe de la Renaissance : Agrippa von Nettesheim. La doctrine sur le magnétisme animal est une combinaison de ces théories.

Selon Mesmer, la "force magnétique" d'un être peut se transférer sur un autre, par le truchement de passes exécutées selon des tracés bien définis.

Cette doctrine du "Fluide magnétique animal", fut détractée, ridiculisée et déclarée non-scientifique. Pourtant, les phénomènes découverts par Mesmer furent reconnus par différents magnétiseurs. Ils contribuèrent à faire ac-

cepter l'hypnose comme fait scientifique.

Ces "passes" sont dîtes "mesmériennes". La méthode des passes : le mesmérisme.

Voici comment procéder :

Le patient est couché. L'hypnotiseur commence les passes à la tête, descend jusqu'aux pieds en longeant les bras et le buste. Ces manipulations s'exécutent à une distance de 5 centimètres du corps.

Variante : vous pouvez exercer de légères pressions sur les parties du corps mentionnées ci-dessus.

Durée du traitement : dix minutes maximum. Ce temps écoulé, l'hypnotiseur soulève un bras du patient, le bras doit rester dans cette position.

En cas d'échec, reprenez les passes pendant cinq minutes.

L'état obtenu est-il une hypnose telle que nous la concevons de nos jours ?

Mesmer semble avoir été essentiellement matérialiste et ne parle point de l'âme. Mais sa méthode, logique en

soi, provoque un état très similaire à l'hypnose. Le patient est réceptif aux suggestions.

James Braid

L'ophtalmologiste James Braid, découvre l'hypnose. En 1841, il avait assisté à la représentation de phénomènes hypnotiques réalisés par le magnétiseur La Fontaine à Manchester. Sceptique, il les étudia à seule fin d'en dénoncer l'imposture.

Sa femme, son ami Walker et un de ses domestique lui servirent de "cobayes". Il tint un instant un bouton brillant à hauteur de la racine de leur nez. A son grand étonnement, tous trois sombrèrent en un profond sommeil hypnotique.

Braid avait opté pour ce procédé en partant de son expérience professionnelle. Il savait que la concentration oculaire sur un objet brillant, provoquait le sommeil par fatigue nerveuse.

Il imputa l'effet hypnotique non aux passes de la main, mais à l'imagination du patient. Braid donna son essor à l'hypnose. Sa méthode de la fixation, base de la

plupart des techniques utilisées pour la favoriser, est encore fort répandue de nos jours.

Voici comment procéder :

Tenez un objet brillant un peu au-dessus des yeux du patient. Les yeux se fatiguent plus vite si le regard est maintenu vers le haut. Approchez lentement vos doigts vers les yeux du sujet. Ils commencent à cligner puis se ferment.

En cas d'échec, recommencez l'expérience. Ordonnez :

-"Sentez : vos yeux veulent se fermer. Fermez vos yeux!".

Braid baptisa le phénomène "hypnose", du nom grec "hypnos" : démon du sommeil.

Avant tout chirurgien, il s'en servit pour opérer ses malades sans douleur (l'anesthésie n'existait pas à cette époque).

Auguste-Ambroise Liebeault

Médecin de campagne et cofondateur de l'Ecole de Nancy, découvrit les valeurs thérapeutiques de l'hypnose. Il s'en servit en consultation. Ses clients : des paysans réticents. Psychologue, il leur dit :

- "Les médicaments vous coûtent cher. L'hypnothérapie, elle, est gratuite.

Argument flatteur et sans réplique, auquel la plupart se soumit bon gré.

Voici comment appliquer sa méthode :

Le patient installé dans un fauteuil confortable dirige son regard vers le vôtre. Rassurez-le sur vos connaissances en la matière. Mettez-le en confiance et ordonnez :

- "Faites le vide dans votre tête. Ne pensez plus à rien".

Son attention se concentre entièrement à vous observer. Les autres sens s'émoussent, seront peu à peu inca-

pables de capter les impressions venant de l'extérieur. Parlez-lui alors des différents grades précédant le sommeil : fatigue, lourdeur des membres, surtout des paupières. etc...

Suggestions :

"Maintenant, vos paupières s'alourdissent... Bientôt, elles se fermeront... Votre vision devient floue... les bras et les jambes s'alourdissent de plus en plus... Vos membres s'engourdissement... ma voix s'éloigne... vous êtes de plus en plus fatigué... Maintenant, vos yeux s'ouvrent difficilement".

Le patient ferme les yeux. En cas d'échec, reprenez les suggestions et fermez-lui les yeux. Ordonnez :

"Vous dormez profondément!".

Le mot "sommeil" amène l'état hypnotique au bout de deux minutes. Commencez la thérapie suggestive.

Note : les personnes naïves, des soldats et des enfants habitués à obéir, sont assez influençables. Souvent,

le simple ordre : "Dormez", suffira.

H. Bernheim

Bernheim s'intéressa aux travaux de Liébeault et étudia le phénomène de l'hypnose. Il imposa l'hypnothérapie en clinique de Nancy. Ce fut le début de l'application scientifique de l'hypnose.

En collaboration avec Liébeault, il fonda l'Ecole de Nancy.

Le docteur Cannon présente l'application de la méthode de Bernheim dans l'ordre suivant :

- 1- *Je fais s'asseoir le patient dans un fauteuil confortable.*
- 2- *Je lui ordonne de me regarder dans les yeux, une minute.*
- 3- *Je lui dis d'un ton doux, monotone mais ferme:*
 - a) *tout se déroulera très bien*
 - b) *vos yeux s'humidifient*
 - c) *vos paupières s'alourdissent*
 - d) *une chaleur bienfaisante envahit vos bras*

et vos jambes

- 4- J'ordonne au patient de se concentrer sur l'index et le pouce de ma main gauche ; je baisse en même temps ma main (les paupières suivront le mouvement)
- 5- Si les yeux se ferment, j'ai réussi l'expérience
- 6- Ils ne se ferment pas : j'ordonne : "Fermez les yeux!"
- 7- Je soulève un bras du patient ; je le presse contre le mur ou contre sa tête ;
Je dis : Votre bras est raide...Votre tête l'attire comme un aimant.
- 8- Si l'effet se fait attendre, je répète les suggestions.
- 9- Ma suggestion se précise et s'intensifie
- 10- Je suggère le vide absolu de pensées ; le conditionnement des réflexes nerveux ; une sensa-

tion de bien-être : le repos et la somnolence.

- 11- Dès que l'une ou l'autre de ces suggestions commence à faire de l'effet, je la répète. Je m'assure si le patient ressent effectivement les sensations suggérées. Questionnez-le. Il incline la tête = oui ; secoue la tête = non.
- 12 Toute suggestion positive est importante. Ap-
profondissez :
-Vous vous sentez tout à fait bien...Votre
bras se raidit de plus en plus...maintenant,
vous ne pouvez plus le baisser.
- 13- Le patient bouge encore le bras, je reprends :
-Si vous essayez de baisser le bras, il sera
bloqué à hauteur de votre tête...Sentez : je
tire votre bras vers votre tête.
- 14- Si le bras ne se raidit toujours pas, (patient
trop sceptique), j'arrête l'expérience.
- 15- Le patient ne doit jamais se concentrer trop
longtemps sur un objet. Une minute tout au
plus.

16- *Quelquefois, il suffit de regarder le patient une à deux secondes. En même temps, je donne mes suggestions. Le sommeil suit. J'ajoute : "Dormez maintenant!" Je lui passe la main sur les yeux. L'hypnose est réussie.*

Le mérite du professeur Bernheim est d'avoir donné une définition exacte de l'hypnose ; d'avoir imposé l'hétérosuggestion comme traitement rationnel par le verbe, base de l'hypnose.

J.M. Charcot

Charcot était médecin en chef de La Salpêtrière, professeur d'anatomie pathologique, neurologue de réputation mondiale.

En opposition à d'Ecole de Nancy, Charcot réfute la théorie. Selon lui, l'hypnose n'est pas provoquée par l'effet psychique de l'hypnotiseur. Sa définition : hypnose égale réaction hystérique.

Son procédé : provoquer de fortes excitations par des moyens spectaculaires ; faire subitement jaillir une lumière froide ; faire exploser un cordon explosif, rompre

le silence par un coup de gong inattendu. Les malades, effrayés, tombaient par groupes sous hypnose.

Ne traitant que des malades mentaux, il formula une fausse opinion sur l'hypnose. Malgré son idée erronée, il occupe une place importante comme chercheur dans ce domaine. Son mot : "Seul la foi guérit", est toujours d'actualité.

La méthode de Charcot peut se définir par "Hypnose par signal". Elle précède près d'un demi-siècle le "réflexe conditionné" de Pavlov.

E. Kretschmer

Le professeur Ernst Kretschmer a essayé de classer scientifiquement les facteurs susceptibles de provoquer l'hypnose, en un processus global.

1- La détente :

Le patient se détache de tout ce qui est étranger à l'objet de concentration.

2- La concentration oculaire :

Le patient, insensible à toute excitation extérieure, se concentre sur un objet placé

près de ses yeux.

3- Le conditionnement :

On procède par répétitions. On provoque des excitations ou on formule des suggestions bien précises. Cette méthode permet au thérapeute de faire réagir le patient toujours de la même façon chaque fois qu'il les répète. Il est important d'éliminer tout sentiment d'insécurité.

4- L'hypnose : but final.

Approfondissez l'état de sommeil appelé hypnose. Les suggestions s'incrument dans le subconscient du patient.

Réalisation : faites rejaillir sous forme d'images des événements enfouis au fond de la mémoire. Des réminiscences imagées de l'enfance, remontez progressivement à celles qui représentent le but visé. Collaboration active du patient, indispensable.

5- L'aide :

Tout changement suscite l'appréhension, aussi désiré soit-il. Recourez à "l'aide" sous

forme de signal ou d'un ordre bref.

Kretschmer pense que les ordres péremptoi-
res sont instinctivement exécutés par le
subconscient, stimulé par la logique du
conscient.

Le processus hypnotique de Kretschmer engage le pa-
tient à une collaboration active, étroite avec le théra-
peute. Notion actuelle de la relation du couple : médecin-
malade.

Emile Coué

Coué connut Liébeault à Nancy en 1885. Il étudia ses
théories sur l'hypnose. La méthode Coué est avant tout à
base d'autosuggestion : toute hypnose ne serait qu'une
auto-hypnose (autosuggestion).

L'hypnotiseur crée une idée dans le mental du patient.
Cette image s'incrute dans le subconscient. Ouvrier doci-
le, ce dernier la transforme en une autosuggestion sponta-
née. l'idée se réalisera.

Tous les après-midi, des gens de toutes sortes se
rassemblent dans sa petite salle de conférence. Les séan-
ces étaient gratuites. Un mot aimable à chacun, puis Coué
s'installait au milieu de cette assemblée.

Discours :

- "Mesdames et Messieurs, je ne suis ni médecin, ni praticien de santé et, surtout pas magicien. Je vais vous expliquer ma doctrine sur l'auto-suggestion et son application pratique. Mais ma méthode n'exclut pas le traitement médical : je ne veux ni ne peux remplacer le médecin. J'aimerais placer en vos mains et dans les siennes, un remède important. Laissons les connaissances médicales. Je voudrais vous apprendre les choses suivantes : comment contrer ses humeurs et ses impulsions ; comment passer maître dans l'éducation de soi-même et ce celle de ses enfants. Ne mésestimez pas le pouvoir de l'imagination. L'insomniaque s'imagine ne pas pouvoir dormir : il le voudrait, mais son imagination l'en empêche. Le bègue voudrait pouvoir parler couramment ; l'asthmatique aimerait respirer librement même par temps de brouillard : là aussi, l'imagination domine. La volonté dit : "Je veux". L'imagination répond : "Je ne le peux".

Le pouvoir de l'imagination.

Théorie de Coué :

- "Je vais vous présenter les dangers encourus si vous vous laissez dominer par votre imagination. Faites l'expérience : Fermez un poing. Serrez-le très fort, si fort que vous commencez à trembler. Pensez : "Je veux ouvrir ce poing, mais je ne le peux pas ; je ne le peux pas... Essayez, tout en pensant "Je ne le peux pas". Vous n'y arriverez pas.

Dites maintenant : "je le peux", vous finirez par ouvrir votre poing".

Coué exécutait des passes sur les endroits douloureux et malades du corps des patients. En même temps, il disait : "Le mal disparaît".*

Effectivement, la douleur cessait ou du moins, le patient se sentait-il soulagé. La plupart, s'en retournaient guéris.

* ou " ça passe " (N.D.E.)

Méthode pour provoquer l'hypnose profonde.

Coué s'est essentiellement préoccupé de sa doctrine sur l'autosuggestion. Mais sa méthode pour provoquer l'hypnose profonde est à retenir. Elle est exposée dans son livre : "le sommeil hypnotique et ses rapports avec la suggestion".

Comment procéder ?

Faites osciller un objet brillant de droite à gauche. Ordonnez au patient de suivre le mouvement des yeux. Sans bouger la tête. Suggérez :

- "Pensez très fort : "Je veux dormir"...Sentez : vous vous endormez en suivant le mouvement de l'objet... Vos bras, vos jambes, tout votre corps s'alourdissent... Vos paupières sont lourdes... de plus en plus lourdes... lourdes comme du plomb... tout autour de vous s'assombrit... vos yeux coulent... Vous ne distinguez plus que l'objet... Le sommeil s'impose... Maintenant, je vais compter jusqu'à vingt... Pendant que je compterai, votre besoin de dormir s'amplifiera... Vos yeux seront fermés avant le nombre vingt... Vous dormez pro-

fondément".

Si au nombre vingt, le patient ne dort pas, ordonnez :

-"Fermez les yeux! Dormez!".

Ajoutez les suggestions d'approfondissement :

*-"Dormez maintenant...vous dormez profondément..
votre sommeil est de plus en plus profond...de
plus en plus".*

O. Wetterstrand

Wetterstrand, élève de l'Ecole de Nancy, médecin à Stockholm, constate : une personne adoptera involontairement les "tics" d'un autre si elle les observe attentivement. Partant de ce fait, il élaborera son principe "la contagion mentale", selon lui, base de l'hypnothérapie. Il inaugura l'hypnose en groupe.

Tous les après-midi, le docteur Wetterstrand recevait quarante personnes. Celles-ci, réparties en trois pièces séparées, disposaient à volonté d'un grand nombre de divans, de fauteuils et de sièges confortables.

Son procédé : se servir de la méthode de la fascination et commencer par les patients hypnotisés avec succès lors d'une séance ultérieure.

Même les plus sceptiques sont susceptibles de succomber à l'effet de cette méthode. Cette dernière leur est appliquée en présence de sujets sous hypnose : (contagion mentale).

Wetterstrand allait de l'un à l'autre. Suggérait à tel : "Vos douleurs d'estomac disparaissent", à tel autre: "Vous ne souffrirez plus d'insomnies". etc... rassurait, détendait.

Il appliquait la même méthode à tous les patients. Ceux-ci atteignaient pourtant des grades de l'hypnose différents : hypnose profonde ou simple détente. Wetterstrand en déduisit que *le degré de profondeur de l'hypnose ne conditionnait pas les réactions des patients*. Souvent, les suggestions étaient exécutées même au niveau de la simple détente.

Autre opinion : l'hypnose en soi, n'est pas un remède

de. Elle serait proportionnelle à la réceptivité des suggestions de guérison.

Wetterstrand déclenchait l'hypnose profonde au moyen de narcotiques, de barbituriques, etc... Dans une maison spécialement aménagée à cet effet, il soignait des drogués et des alcooliques. Ceux-ci restaient des jours entiers, voire même des semaines, sous hypnose. Sans sortir un instant du sommeil hypnotique, ils subissaient quotidiennement l'hypnothérapie.

Grossmann

Sa méthode, en petits effets, en "trucs" efficaces, s'applique de la manière suivante :

D'abord, je conditionne la réceptivité du patient. Celui-ci, mi-assis, mi-couché, m'observe. Quelques secondes. Je lui suggère : une sensation de chaleur dans les membres : la lourdeur dans ses bras posés sur ses genoux. En même temps, je saisis ses poignets, les soulève légèrement, puis, je les laisse retomber...lourds comme du plomb...Une grande fatigue envahit peu à peu le patient. Si ses yeux ne présentent pas encore la fixité requise pour ordonner : "Dormez!", j'utilise le "truc" suivant :

Voici comment procéder : J'ordonne au patient de fermer les yeux, ou je les lui ferme. Ses bras sont tendus vers le haut à l'équerre ; j'en saisis les poignets. Je suggère une immense fatigue. Peu à peu, incapable de se tenir dans la position assise, il commencera à basculer en arrière. Je favorise ce mouvement en exerçant de légères pressions sur les poignets. La tête du patient doit reposer sur l'accoudoir du divan.

Si nécessaire, j'ordonne : "Dormez".

Tous les patients sentent une fatigue irrésistible. J'explique par exemple : *"Laissez-vous tomber en arrière de la position assise vers la position couchée. Vous ressentirez un léger vertige, et un sentiment de fatigue"*.

Cette expérience ne doit pas excéder dix à vingt secondes.

En cas d'échec, enjoignez au patient de ne plus résister.

Autre "truc" : le procédé Wetterstrand.

Le patient installé confortablement, ferme les yeux. Passez-lui la main plusieurs fois sur le front ; descendez vers le creux de l'estomac et exercez de légères pressions. Ralentissez le rythme des pressions au fur et à mesure que

vous descendez.

Le procédé « Riffat »

En voici l'expérience :

Tenez un masque imprégné de chloroforme ou de chloréthylène devant le visage du patient. Résultat : une narcose légère.

Si nécessaire, rajoutez une à deux gouttes. Prononcez simultanément les suggestions appropriées.

Autre manière de procéder :

Mettez simplement votre main sous le nez du patient. Décrivez l'odeur de l'un ou de l'autre des produits cités ci-dessus. Accompagnez le geste des suggestions adéquates.

Insinuez :

- "L'odeur devient de plus en plus forte... de plus en plus forte".

Le patient s'assoupit.

Si vous avez à faire à des gens sceptiques, donnez

leur l'ordre de dormir. Passez-leur votre main sur les yeux. Variante : reprenez les suggestions de lourdeur ; exercez de légères pressions sur la partie du corps en question.

A. Brauchle

Alfred Brauchle : successivement médecin en chef de plusieurs grands hôpitaux a mille séances à son effectif, Cinq cent personnes assistaient à l'une d'entre elles. De nombreux ouvrages recueillent ses observations scientifiques.

Dans son livre : "Hypnose und Autosuggestion", (Stuttgart 1961), il déclare :

"A ma connaissance, aucune psychothérapie peut venir en aide à tant de patient à la fois. Ces séances auxquelles assistent cinq cent personnes sont destinées à traiter le sujet. Mais, avant tout, chacune d'elles, doit y trouver son "aide" psychique ; apprendre à se l'appliquer comme un remède miracle. L'étroite relation entre physiothérapie et psychothérapie concoure à un résultat satisfaisant".

Remarquez : tous les assistants, ont été auscultés et traités physiquement avant de subir une hypnothérapie.

Je conclus : l'esprit crée et guérit les maladies. Le matérialisme, seul admis il y a trente ans, semble bien compromis. Nous avons trop vécu et trop souffert, pour ne pas croire aux pouvoirs de l'esprit.

Voici une expérience :

Une patiente de 21 ans, paralysée depuis deux ans, ne pouvait ni s'asseoir, ni même bouger la tête. Cause : une éventuelle tumeur cérébrale. On opère : pas de tumeur.

J'en conclus que bien des maladies physiques, sont l'effet d'une cause ou d'un conflit psychique.

HYPNOSE INDIENNE

Le phénomène de la corde indienne.

Des voyageurs racontent des pouvoirs "surnaturels" des yogis indiens. Et qui n'a pas entendu parler du symbolique charmeur de serpents . Du fameux Phénomène de la corde ?

Voici comment se déroule ce dernier. Les spectateurs se rassemblent autour d'un fakir, assis sur le sol. Un enfant de douze ans environ, s'installe à ses côtés. Son maître saisit une corde roulée sur elle-même, la lance en l'air. Celle-ci reste figée. Le garçon y grimpe, disparaît aux yeux des spectateurs. Le fakir appelle l'enfant, l'enjoint de revenir. Aucune réponse. Nouvel ordre : Silence! Contrarié, un couteau entre ses dents, le maître escalade la corde et ...disparaît à son tour. Soudain, un cri macabre...l'espace d'un instant, la tête de l'enfant tombe sur le sol. Suivent les bras, les jambes et le tronc. Le fakir, souillé de sang, glisse le long de la corde. Il ramasse les membres épars du garçon, les met dans un sac, s'en va.

Quelques pas...l'intérieur du sac se met à bouger. Le fakir dépose son fardeau ; ouvre : l'enfant se dresse indemne et s'enfuit.

Suggestion des masses.

Photographiez ces événements. Surprise! Le fakir et l'enfant restent au sol. La corde est lancée à terre dans le sens de la longueur ; le gamin la longe à quatre-pattes.

Pourquoi ces phénomènes ahurissants ? Le pouvoir suggestif du fakir donne des formes concrètes aux images mentales de ces événements suggérés au subconscient des spectateurs. C'est le transfert d'une imagination sur une autre, pouvoir latent en tout individu.

Comment entraîner le pouvoir de l'imagination ?

Apprenez d'abord à donner une forme à vos idées. Voici un exercice très simple. Faites-vous une image mentale d'un objet quelconque. Observez un objet placé devant vous. Votre "oeil psychique" doit s'en faire une image.

Effectuez le contrôle suivant :

Ouvrez les yeux, observez l'objet fer-

mez les yeux ; comparez l'objet concret de son image mentale. Celle-ci doit être reproduite en détail et en couleurs.

S'il vous est possible de retenir une image mentale longtemps, distinctement, vous pouvez essayer de la transférer sur l'imagination d'une autre personne. Placez cette dernière devant vous. Enjoignez-la de ne penser à rien de particulier. Concentrez-vous sur un objet quelconque. Retenez-en l'image reproduite par votre oeil psychique, par exemple : un carré, un rectangle, une pomme ou une banane.

Comment réaliser le transfert de l'imagination ?

Fermez vos yeux. "Voulez" que la personne perçoive votre image mentale de l'objet choisi. Votre pensée doit l'imposer. Demandez une description de l'objet au patient. Ce dernier doit être passif. Tout effort conduit à l'échec.

Important : retenez l'image. Le patient doit pouvoir se préparer à la recevoir. Initié à la méthode, vous pouvez réaliser le transfert d'images de plus en plus compliquées. Obstinez-vous à le réussir sur des personnes particulièrement sceptiques.

Mais votre formation s'étendra sur des années. *Ne désespérez pas*. On devient "fakir" au bout de nombreuses années d'entraînement. Elargissez peu à peu votre champ de transfert ce qui vous permettra de subjuguier un groupe de personnes, d'imposer un enchaînement d'images mentales, (des événements qui se déroulent comme un film).

Un événement ahurissant.

Un européen très sceptique et un guérisseur indien conversaient sur les berges d'un lac infesté de grenouilles croassantes, à propos de la réalité des pouvoirs hypnotiques. Las de discuter, le guérisseur ordonna aux grenouilles de se taire. Et...les batraciens se turent!

Il ajouta :

-Elles se tairont jusqu'à demain matin.

Effectivement, l'européen les entendit reprendre leur croassement le lendemain matin.

L'ordre posthypnotique.

Intrigué, l'européen demanda au guérisseur de reprendre l'expérience le soir suivant. Nouvel ordre : nouveau silence!

Un magnétophone à piles caché sur la berge avait enregistré les incantations et...le croassement continu des grenouilles! Nous en concluons que l'européen, sourd aux croassements, se trouvait sous l'influence posthypnotique de l'ordre donné.

Mais ne croyez pas que ces dons sont l'apanage exclusif des indiens! Essayez et persévérez. Vous en ferez tout autant! Mes expériences ont prouvé les réalités suivantes: tout être est hypnosensible et toute personne est un hypnotiseur en puissance. Les aptitudes diffèrent selon la personnalité de l'individu.

Il m'est arrivé de mettre sous hypnose profonde une personne très sceptique...au bout de 28 séances! patience et persévérance viennent à bout des pires obstacles.

Si je vous affirme : "Tout individu est hypnotisable," je pense naturellement à une personne normale.

Méthode indienne utilisée pour provoquer l'hypnose.

Voici une méthode indienne très efficace mais très éprouvante pour l'hypnotiseur.

Positions requises : le patient est couché sur un siège-couchette (partie-tête légèrement inclinée). Le visage de l'hypnotiseur se trouve exactement au-dessus de celui du sujet. (Emploi de la méthode de la fascination).

Il est nécessaire de respecter un silence absolu et de se détacher de l'environnement.

Voici comment procéder : baissez votre tête vers celle du patient. Arrêtez à une distance de douze à quinze centimètres. Maintenez cette position une à deux heures. Pensez fortement : "Le patient s'endort, il se concentre sur cette idée".

Pour atteindre un effet, attendez trente minutes, au bout desquelles les paupières de la personne clignoteront. Je vous conseille de ne pas formuler de contre-ordre. Com-

mandez en pensée. Si la concentration est insuffisante, renforcez les ordres donnés en pensée par les suggestions appropriées.

Cette méthode, infaillible, requière un énorme pouvoir de concentration. L'effort s'étendra sur des heures.

Méthode de la pression des doigts.

Autre méthode indienne, efficace, moins astreignante.

Voici comment procéder : le patient est assis devant l'hypnotiseur. Celui-ci pose ses mains sur les épaules dénudées du sujet à hypnotiser, chaque index étant placé sur un côté du cou. Les pouces se rejoignent dans la nuque.

Donnez l'ordre de respirer lentement, régulièrement. Renforcez imperceptiblement la pression de vos doigts. Attendez quelques minutes : le patient manifesterà le besoin de dormir. Retirez vos doigts du cou. Approfondissez l'hypnose ainsi déclenchée par les suggestions appropriées. Décelez le moment propice en observant le relâchement des muscles du cou.

Cette méthode s'avère efficace là où d'autres ont échoué.

VOTRE PRATIQUE EN MATIÈRE D'HÉTÉROHYPNOSE ET D'AUTO-HYPNOSE

Le rapport.

J'ai développé ce thème et son procédé dans le chapitre : "Comment procéder en consultation ?". Je vais vous le décrire plus longuement.

Par "rapport", j'entends le contact établi entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé. Ce dernier, détaché de son environnement, se concentre uniquement sur la voix de l'hypnotiseur.

Souvent, il se crée automatiquement le dénommé "rapport isolé". Dans ce cas, la personne à hypnotiser est soumise à la seule influence de l'hypnotiseur. L'hypnotisé demeure sourd aux éventuelles suggestions formulées par une tierce personne.

Comment se produit ce rapport isolé ? Soit spontanément sous hypnose, soit par des suggestions appropriées.

Le rapport peut-il se rompre ?

Je réponds : oui. La rupture du rapport ou perte de contact entre l'hypnotisé et l'hypnotiseur, peut se produire.

Dans quel cas ? Si vous avez à faire à des individus psychiquement passifs. Ce genre de personnes augmentent le degré de profondeur de l'hypnose par autosuggestion. Autre éventualité négative : vous pouvez être confronté à un être humain introverti, incapable de se concentrer sur votre voix.

Ces cas, rares, ne sont pas motifs d'affolement. Par exemple, vous constatez que le patient sous hypnose a échappé à votre contrôle. Il ne réagit plus à vos suggestions. Gardez votre sang-froid. Surtout n'interrompez pas l'hypnose. Ce serait une erreur fondamentale. Approfondissez-la plutôt, à l'aide de suggestions adéquates.

Comment rétablir ce contact ?

Faites des passes sur le front et sur tout le corps.

Dites :

- "Vous êtes tout à fait calme... Votre respiration est lente, régulière... Vous sabbrez profondément dans un état de paix et de détente... Sentez : vous êtes tout à fait bien... Un instant, vous aviez dirigé votre attention sur vous ... maintenant, vous m'entendez distinctement... Concentrez-vous sur ma voix... Votre état hypnotique touche à sa fin... nous l'interrompons ensemble. ne vous laissez pas distraire... concentrez-vous sur ma voix... Rien d'autre n'est important... Sentez : une merveilleuse fraîcheur envahit votre corps... Vos bras, vos jambes se relâchent... Vous êtes plein de force et d'énergie... en grande forme... Bientôt, je compterai jusqu'à trois. A trois, vous ouvrirez les yeux... Vous serez frais et dispos... Un... Deux... Trois... Ouvrez les yeux! Etendez vos bras. Vous êtes tout à fait réveillé... en pleine forme".

Au cours de toute ma carrière, j'ai constaté deux

ruptures de rapport. Pour rétablir le contact, j'ai procédé comme décrit ci-dessus. Il est important d'approfondir l'hypnose avant de la lever progressivement.

Comment procéder à l'échange de rapport ?

Mettez le patient sous hypnose à l'aide des moyens habituels. Puis, donnez les suggestions suivantes :

"Dès cet instant, vous obéirez aux ordres de Monsieur X. comme aux miens. Vous les exécuterez immédiatement. Vous ne pouvez, ni ne désirez agir autrement. Ceci est incrusté en votre subconscient. Vous obéirez à Monsieur X."

Cette suggestion conditionne une obéissance même à l'état d'éveil. J'explique : tous les ordres donnés par Monsieur X. au patient hors de l'état hypnotique, seront exécutés tout de suite.

Voici un dernier conseil : évitez tout mot, tout geste qui déclencherait une hypnose accidentelle. Les suggestions de Monsieur X., ne doivent jamais faire effet d'ordres posthypnotiques.

Naturellement, ce rapport peut se transférer sur une femme.

Comment pratiquer l'auto-hypnose par échange de rapport ?

L'hypnotiseur transpose le rapport sur vous-même. C'est le moyen de vous donner des ordres posthypnotiques.

Avez-vous des difficultés à vous auto-hypnotiser ? Voici comment les résoudre.

L'hypnotiseur commence par vous mettre sous hypnose. Puis il transfère le rapport sur vous-même, en précisant un mot codé. Dès la prononciation de ce dernier, vous tomberez automatiquement en état hypnotique. C'est un procédé indirect, excellent apprentissage de l'auto-hypnose.

L'ADAPTATION AU PATIENT

Comment élaborer des techniques standard ?

Vos expériences sont à parfaire au moyen des différentes techniques proposées dans cette méthode. Certaines vous conviendront parfaitement. D'autres ne vous réussiront pas. Puisez le meilleur de chacune d'elles et faites-en une synthèse. Cette dernière sera votre technique pour déclencher l'hypnose ; votre méthode personnelle, infaillible.

Néanmoins, vous rencontrerez toujours un patient qui réagira plus ou moins bien à votre procédé. Que faire dans ce cas ? Adaptez-le à ses motivations.

Comment adapter sa méthode au patient ?

La première question à poser est la suivante :

- "Avez-vous été hypnotisé ? Par quelle méthode ?"

De cette dernière subsisteront une empreinte et une certaine accoutumance. Le patient n'admettra pas votre

procédé, considéré comme inconcevable et erroné.

Votre méthode restera sans effet.

Deux autres facteurs importants sont à considérer :
L'état d'esprit et la motivation qui conduit les personnes à vous consulter.

Commençons par l'état d'esprit. Certaines gens confondent état hypnotique et inconscience. Mis sous hypnose, ils disconvieront avoir été en cet état. Ce dernier n'a pas répondu à leur expectative.

La démarche de chaque patient est motivée par certains espoirs. A vous de les découvrir, de vous y adapter au mieux.

S'adapter au langage, au niveau intellectuel du patient.

Il est très important de formuler les suggestions selon le langage et le niveau intellectuel du patient. Elles seront efficaces si elles sont intelligibles, si elles répondent au langage du subconscient (donc transformables en images mentales). A chaque patient conviendra une certaine méthode. Par conséquent, l'hypnose est un procédé individuel.

Quelles sont les qualités requises pour un "bon" hyp-

notiseur ? Beaucoup de tact, de sensibilité et un grand pouvoir d'adaptation aux variations du tempérament de la personne à traiter. Identifiez-vous à la personnalité du patient. Sans cette assimilation, votre influence sera sérieusement compromise.

Comment faire abstraction de sa personnalité ?

Il est important de faire abstraction de votre personnalité. Certaines de ses caractéristiques pourraient se transférer sur celle du patient. Soyez impartial. Seule une force neutre de votre personnalité interviendra. Cette condition respectée, vous créerez une atmosphère faite de confiance. Le patient se laissera manipuler sans préjugés.

L'expérience requise pour pouvoir deviner en quelques minutes d'observation la personnalité et les problèmes du patient, s'acquiert. Une longue pratique vous permettra de vous faire en quelques secondes une idée de la situation, des espoirs et des soucis.

LA RÉDACTION DE SUGGESTIONS EFFICACES

Le patient décrit ses souhaits.

Lors du dialogue, le patient extériorisera ses souhaits, confus, hétéroclites. Ordonnez ces informations en une image globale, intelligible, facile à incruster dans le subconscient.

Comment rédiger vos suggestions ? Je vais vous citer un exemple.

Admettons : le patient décrit ses désirs comme suit :

- "Avant tout, j'aimerais être débarrassé de mes maux de tête, de mes insomnies. Depuis des années, j'ai recours aux sédatifs. Je me réveille chaque nuit. Je ne peux plus me rendormir. Le jour, des angoisses m'étreignent et je suis très fatigué. Certaines fois, mon coeur bat si vite qu'il semble vouloir sauter hors de ma poitrine. J'ai perdu toute confiance en moi-même. Je suis sujet à des dépressions qui durent des journées entières. Je ne peux plus regarder les gens en face. Je ne les supporte pas dans un espace

réduit dans un ascenseur. Je m'enfuis".

Comment transformer ces informations en suggestions ?

Commençons par transformer des informations simples en suggestions efficaces.

Voici des exemples =

Information :-"Avant tout, j'aimerais être débarrassé de mes maux de tête..."

Suggestion : -"*Votre tête est claire, libérée de toute douleur*".

Information :-"...êtes débarrassé de mes insomnies..."

Suggestion : -"*Tous les soirs, dès que vous serez couché, toute pensée contrariante vous quittera. Un sentiment de paix et d'harmonie vous envahira. Vous vous endormirez tout de suite. Votre sommeil sera sain, naturel, bienfaisant. Toutes les nuits, vous dormirez profondément. A votre réveil, vous éprouverez encore ce sentiment de paix et d'harmonie. Vous serez gai et heureux*".

Information : - "...Le jour, des angoisses m'étreignent et je suis très fatigué..."

Suggestion : - "*Vous êtes tout à fait calme... tout à fait calme... Vous vous sentez tout à fait bien*".

Information : - "certaines fois, mon coeur bat si vite qu'il semble vouloir sauter hors de ma poitrine..."

Suggestion : - "*Votre coeur bat lentement, régulièrement. Son rythme est calme, régulier. Votre circulation est parfaite. Sentez votre bien-être en toute situation*".

Information : - "J'ai perdu toute confiance en moi-même. Je suis sujet à des dépressions qui durent des journées entières".

Suggestion : - "*Votre assurance et votre confiance en vous-même croissent de jour en jour. Sentez : vous êtes de plus en plus sûr de vous. Vous avez de plus en plus confiance en vous. Vous vous sentez tout à fait à l'aise dans votre situation*".

Information : -"Je ne peux plus regarder les gens en face".

Suggestion : -"*Vous aimez vous mêler aux gens. Vous recherchez leur compagnie. Vous regardez chacun droit en face*".

Information : -"Je ne les supporte pas dans un espace réduit comme un ascenseur. Je m'en fuis".

Suggestion : -"*Vous recherchez la compagnie des gens. Vous vous sentez à l'aise dans un groupe de personnes. Rien ne peut vous persuader du contraire*".

Comment élaborer une suggestion globale ?

Rassemblez les suggestions données en une suggestion globale. Exemple :

- "Vous êtes tout à fait calme... Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans votre corps... Sentez : vous êtes gai et heureux. Votre assurance et votre confiance en vous-même croissent de jour en jour... De jour en jour, vous êtes de plus en plus sûr de vous... Sentez

vosre bien-être en vosre situation...Vosre coeur bas lentement, régulièrement...Vosre circulation est parfaite...Vous recherchez la compagnie des gens...Vous regardez toute personne droit en face...Au milieu d'un groupe de gens, vous vous sentez à l'aise...libéré de tout complexe... Vosre tête est claire...vosre coeur bat calmement...Vosre assurance et vosre confiance en vous-même croissent de jour en jour...Rien ne peut plus vous mettre mal à l'aise".

Formulations qui découlent des précédentes.

Je viens donc de rassembler différentes suggestions en une suggestion globale. Il est recommandé à l'hypnotiseur novice de recourir sans cesse à cette formule. Celle-ci lui permettra un instant de silence, pour ressaisir ses facultés créatives. Je vous fais remarquer le fait suivant : en aucun cas, il n'est bon d'observer une pause prolongée sans émettre de suggestion. Le rapport en serait rompu.

Voici des exemples de suggestions nécessaires :

- "Vous respirez calmement, librement"

- "Vous respirez lentement régulièrement...Vous vous sentez tout à fait bien"*.
- "Rien ne vous distrait...Vous n'écoutez que ma voix"*.
- "Vous n'avez plus aucun désir...vous êtes tout à fait passif...laissez-vous entraîner...laissez faire...Rien n'est important"*.
- "Sentez : vous êtes tout à fait bien...Vous sombrez toujours davantage en ce sentiment de paix bienfaisante"*.

Ces suggestions données, selon cet ordre, vous pouvez vous concéder une pause, propice à l'approfondissement de l'hypnose déclenchée.

Comment triompher d'un événement fictif ?

Voici une autre technique intéressante. Vous confrontez le patient sous hypnose avec une situation jugée dangereuse à l'état d'éveil. Reprenons l'exemple de "la peur des gens et de la peur dans l'ascenseur". Celui-ci nous permet de formuler la suggestion suivante :

- "Vous êtes tout à fait calme, libéré...Vous vous sentez tout à fait bien...Vous vous trou-*

vez au centre de l'immense hall d'entrée d'un hôtel. Autour de vous : de petits groupes de gens. Les uns discutent. Les autres vont de ci, de là. Pas très loin de vous se trouve un ascenseur. La porte s'ouvre. Vous y voyez votre ami. Vous allez le rejoindre. Il vous dit se rendre au restaurant à l'étage supérieur. Vous l'accompagnez. Vous vous réjouissez de cet heureux hasard. A chaque étage, des gens sortent de l'ascenseur. D'autres y entrent. Ce mouvement vous laisse indifférent. Vous êtes heureux d'avoir l'occasion de pouvoir passer un instant agréable avec votre ami. Dans le restaurant, une place est libre. Vous prenez place. C'est une journée ensoleillée. A vos pieds s'étend un magnifique panorama.

Vous commandez votre consommation. Vous vous souvenez avoir été calme, libéré de tout complexe dans l'ascenseur. Vous vous y sentiez à l'aise. Il vous était indifférent de vous retrouver parmi tant de gens. Vous êtes fier de vous, soulagé.

Votre ami doit repartir. Vous payez l'addition. Vous redescendez avec l'ascenseur".

Comment transformer une fiction en réalité vécue ?

- "Un étage plus bas, un groupe de touristes entre dans l'ascenseur. Vous êtes à l'étroit. Ils s'adonnent à une gaieté contagieuse. Arrivé à destination, tout le monde se précipite au-dehors. Quelle bousculade! Mais vous restez serein, à votre aise. Vous faites vos adieux à votre ami, puis vous partez.

Maintenant, prendre l'ascenseur vous semble être la chose la plus naturelle du monde. A l'avenir, tout se déroulera dans la réalité comme vous venez de le vivre en imagination".

Cette suggestion souvent répétée, si nécessaire, l'événement s'identifiera à la personnalité du patient. Elle créera un certain automatisme. Ce dernier, sera enregistré par le subconscient qui ne fera plus de distinction entre la fiction et la réalité. Le patient adoptera le comportement souhaité.

Il est important de départager le problème global en plusieurs étapes successives. Tous les désirs du patient sont à traiter séparément.

De quelle voix faut-il prononcer les suggestions ?

Voici un dernier conseil afin de vous faire éviter certaines erreurs.

Donnez par exemple une suggestion de paix d'une voix agacée, précipitée : vous n'obtiendrez aucun effet. Prononcez-la d'une voix calme, monocorde. Baissez le ton en fin de phrase. (CF. les 6 cassettes "Techniques secrètes de l'hypnose" - C. Godefroy - B.P.6. 27760 La Ferrière).

Je récapitule: votre voix ne sera ni trop forte, ni étouffée. Votre ton sera ni rauque ni criard. Il ne trahira aucune hésitation qui compromettrait sérieusement l'impression requise d'une assurance absolue. Mettez tout en oeuvre pour conserver la maîtrise de toute votre personne. C'est le facteur décisif, primordial. Par ce dernier, vous amènerez le patient à croire en vos dons.

MÉTHODES EFFICACES SERVANT À APPROFONDIR L'HYPNOSE

Le moyen le plus simple, le plus efficace pour approfondir l'hypnose est d'observer quelques minutes de silence. Le patient ne doit pas s'endormir pendant ce temps. Donnez-lui la suggestion appropriée.

Un silence efficace.

Voici une suggestion pour maintenir le patient éveillé :

-"Bientôt, je me tairai. Pendant ce silence, vous respirerez lentement, régulièrement. A chaque inspiration, vous sombrez toujours plus profondément sous hypnose. Au bout de cinq minutes, celle-ci sera plus profonde qu'auparavant. Si je recommence à parler, vous m'entendrez distinctement. Vous m'obéirez".

Ces cinq minutes écoulées, le patient se trouvera sous hypnose profonde. Il vous entendra nettement. Conti-

nuez l'hypnose. Le bio-feedback vous aidera à en déterminer le grade. Chaque degré d'approfondissement est relevé sur l'indicateur de l'appareil.

Voici une variante très efficace : l'hypnose sous hypnose.

Le patient déjà sous hypnose, s'imagine être en état hypnotique. Vous tenez ainsi le moyen de lui faire subir plusieurs hypnoses successives.

Plusieurs hypnoses sous hypnose.

Première phase.

Déclenchez l'hypnose au moyen des procédés habituels.
Suggérez :

- "Maintenant, votre oeil psychique va se faire une image mentale de tout ce que je vais vous dire. Voyez : vous venez chez moi, en consultation. Je vous reçois près de la porte. Ensemble nous entrons dans la pièce destinée à la pratique de l'hypnose. Je vous prie de vous coucher confortablement. Vous vous voyez dans cette position. Votre respiration est calme, régulière. A chaque inspiration vous sombrez dans cet agréable sentiment procuré par l'état hypnotique. Je

vous y laissez un moment, sans vous parler. Votre hypnose est profonde. Sentez comme vous sombrez toujours plus profondément en état hypnotique. Voyez : maintenant, je viens vers vous. Je vous donne les suggestions désirées. Vous êtes réceptif à mes paroles. Sentez : elles s'incrustent en votre personnalité. Vous les exécuterez à la lettre.

Ecoutez-moi : je vais lever lentement votre hypnose. Je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous ouvrirez les yeux. Vous étirerez vos bras. Vous serez en pleine forme".

Deuxième phase.

-"Je vais vous mettre en un deuxième état hypnotique. Sentez : je vous passe la main sur le front, sur vos bras... Vos yeux, vos bras deviennent lourds comme du plomb. Vous respirez calmement, régulièrement. A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur. Sentez : cette fatigue vous envahit. Vous vous sentez en sécurité. Cette hypnose est plus profonde que les précédentes. Ma voix vous parvient de loin, mais

vous l'entendez distinctement. Rien n'est plus important...Vous désirez vous reposer...Vous vous abandonnez à ce sentiment bienfaisant de lourdeur et de fatigue. Blotti dans ce merveilleux état de paix, vous m'écoutez vous donner les suggestions désirées. Mes paroles s'imprègnent en votre mémoire et en votre subconscient. Vous êtes persuadé de ne plus pouvoir oublier. Je vous laisse un moment en cet état hypnotique sans vous parler. Pendant ce temps, mes paroles s'incrustent encore plus profondément en votre subconscient. Vous exécuterez mes ordres. Votre oeil psychique vous voit couché en cet état. Sentez : cette hypnose est plus profonde que toutes les autres. Vous distinguez comme je m'approche de vous. Ecoutez-moi : je lève progressivement l'hypnose. Vous avez le sentiment de revenir d'un autre monde. Un bien-être indicible a pris possession de vous".

(Le patient semble apte à pouvoir subir une troisième hypnose sous hypnose).

Comment lever l'hypnose ?

Le patient, toujours sous hypnose profonde, a vécu son réveil dans cet état. Maintenant, il s'agit de l'interrompre. Prononcez les suggestions :

-Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vos bras et vos jambes seront souples. Vous ouvrirez les yeux. Vous vous sentirez frais et dispos. Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux!

-Sentez : vous êtes frais et dispos. Vos bras et vos jambes sont à nouveau souples. Mouvez-les. Etendez-les. Levez-vous. Vous êtes plein de force et d'énergie.

Comment parler et écrire sous hypnose ?

Désirez-vous approfondir et renforcer la suggestion donnée ? Faites-la répéter par le patient plusieurs fois.

Suggérez d'abord :

-"Votre hypnose est profonde, mais vous pouvez parler".

Puis, le patient répétera dix à vingt fois les sug-

gestions importantes. Suggérez-lui d'ouvrir les yeux, sans sortir de l'état hypnotique. Ensuite dites-lui :

"A chaque mot que vous écrirez, votre hypnose s'approfondira".

Voici un autre procédé très efficace : l'auto-hypnose. Si vous êtes vous-même sous hypnose, l'effet de vos suggestions s'en trouvera renforcé. Je recours personnellement à cette méthode. Il est cependant nécessaire de bien maîtriser cette technique de l'auto-hypnose, appelée : "Hypnose sous hypnose".

REMONTER LE TEMPS

Un phénomène hypnotique très intéressant, est de transposer une personne dans le passé. Suggérez-lui qu'elle a un certain âge. Trois ans par exemple. Mettez-la sous hypnose. Son comportement sera conforme à la mentalité de cet âge. Mieux encore ; elle se souviendra de tous

les événements, en leurs détails les plus insignifiants.

Rares sont les personnes capables de décrire avec force détails, la robe de leur mère tel jour. Sous hypnose, elles vous citeront qui leur à rendu visite peu avant midi, il y a fort longtemps. Les événements d'une époque donnée, reviennent en cortège, accompagnés d'une foule de détails. Tous les sens sont en éveil : l'odorat, l'ouïe etc...

Ceci corrobore le fait suivant : notre subconscient enregistre même les détails les plus insignifiants des événements passés. Il les emmagasine et les conserve à l'infini même si notre conscience n'en n'a plus le moindre souvenir.

La transposition totale dans le temps.

Nous distinguons deux façons de remonter le temps. L'une est la transposition totale : le patient ne se souvient plus du tout de son âge réel. Par exemple : projeté en sa prime enfance, il se comportera comme à cette époque.

Un jour, j'ai mis une journaliste de vingt-deux ans sous hypnose. Je lui suggérai :

- "Vous avez trois ans. Vous allez m'accompagner au sous-sol".

Instinctivement, elle me donna la main et me suivit. Elle descendait les escaliers comme une enfant de trois ans. Elle posait toujours le même pied sur une marche et tirait l'autre derrière.

La transposition partielle.

Cette forme de transposition dans le temps, peut se réaliser sous hypnose légère. Le patient revit les événements d'une époque suggérée, tout en gardant la notion du temps présent. Nous avons alors un genre de dualisme.

Voici les éléments de ce dernier :

- 1- Le patient peut parler à l'hypnotiseur ; il a connaissance de la personnalité de ce dernier ; il connaît son âge réel.

- 2- Mais, il revit simultanément, en détails, des événements d'une époque révolue ; il en donne une information exacte qui servira à découvrir la cause d'une maladie ou d'une perturbation.

Exemple d'un cas.

Il y a quatre ans, j'ai guéri un bègue. Il était affublé de ce travers depuis l'âge de huit ans. En voici la raison. Il fit un voyage avec ses parents. Ils eurent un accident de voiture. Il en sortit seul indemne.

A l'époque où j'entrepris de le soigner, il avait vingt-quatre ans. Je le fis progressivement remonter le temps. A chaque étape, il bégayait. Enfin, nous arrivons à l'âge de l'accident. Et surprise! Il ne bégayait plus! Je retransposai le jeune homme dans son âge réel. Il était guéri!

Comment ai-je opéré cette guérison ? J'ai procédé par transpositions progressives, répétées. Par cette méthode, il revécut plusieurs fois l'accident. *Il finit par l'accepter mentalement.*

Dans un cas semblable, je ne vous conseille pas d'effectuer une transposition totale. L'événement passé est encore trop vivant dans le champ de la conscience. Vous occasionneriez un nouveau choc.

Je récapitule : procédez par transposition partielle.

Le patient, conscient de la scène passée, la revit en spectateur. Cette méthode vous permet d'éliminer des traumatismes latents, non assimilés, sans risque de créer de nouvelles inhibitions.

Comment réaliser la transposition dans une autre vie ?

Voici une variante curieuse du transfert dans le passé. La patient revient à sa naissance. Puis, on le projète au-delà, dans le temps.

A certaines personnes, je fis revivre une vie antérieure. Du moins décrivaient-elles, la vie d'êtres humains ayant vécu il y a cent, deux cents ou trois cents ans. Ils affirmaient tous : "Nous avons été cette personne".

Une technique particulière n'est pas requise. Il suffit de donner les suggestions appropriées et de mener le patient progressivement à travers le temps.

TEST : PEUT-ON VOUS HYPNOTISER ?

Une règle dit : Tout être humain est suggestible, mais il n'est pas forcément hypnosensible.

Si je me réfère à mes expériences personnelles, je puis affirmer :

-Tout individu sain d'esprit, peut-être hypnotisé s'il le souhaite.

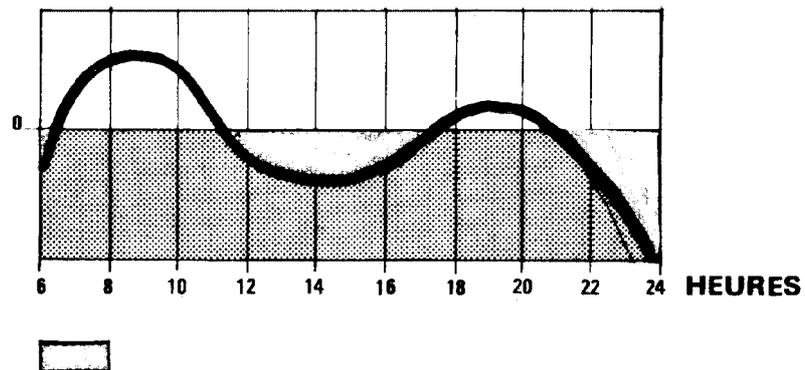
Il est juste nécessaire de favoriser les conditions requises.

Facteurs décisifs

Voici la condition essentielle : choisir une heure de la journée qui correspond à une phase de fatigue. Cette dernière renforcera la suggestion de lassitude et de lourdeur.

Servez-vous du graphique ci-dessous pour déterminer l'heure propice. Cette courbe représente les degrés de l'activité humaine, répartie sur une journée de vingt quatre heures.

Graphique.



D'autres facteurs influencent la personne à hypnotiser. Ce sont des exercices favorables à la parfaite décontraction comme par exemple : le yoga, la méditation, le training autogène. Si vous maîtrisez de tels exercices, vous faciliterez la tâche de l'hypnotiseur.

Instructions pour le test.

Répondez spontanément par "oui" ou par "non", aux questions du test qui suit. Chaque "oui", égale un point. Doutez-vous d'une question ? Mettez un "non". Faites le total de vos points. En dessous de cinq points : vous êtes un sujet difficile à hypnotiser. Mais un hypnotiseur expérimenté créera les conditions favorables qui permettront de vous mettre sous hypnose. Sa capacité d'assimilation lui fera découvrir vos points sensibles. Il se référera à ces derniers pour formuler des suggestions efficaces.

Avez-vous obtenu un total de plus de cinq points ? On vous hypnotisera facilement.

TEST

	OUI	NON
1- Pratiquez-vous des exercices de détente : yoga, méditation, training autogène ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Etes-vous capable de vous détendre n'importe quand. Même si vous êtes énervé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Recourez-vous à une technique pour vous endormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Vivez-vous quelquefois dans un monde imaginaire qui vous emporte loin de la réalité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 5- Pouvez-vous écouter parler une personne sans faire attention au sens de ces paroles ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- Avez-vous une imagination débordante ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7- Avez-vous la faculté de créer des images mentales ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8- Etes-vous fortement impressionné par des événements agréables ou des images ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9- Quand vous suivez un film, vivez-vous intensément l'évènement ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10- Vos sentiments sont-ils spontanés ? Disparaissent-ils aussi vite qu'ils sont survenus ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11- Si vous devez attendre :êtes-vous irrité, impatient ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12- Vous laissez-vous dominer par vos impulsions ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13- Vous laissez-vous facilement intimider ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14- Selon vous : êtes-vous très influençable ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15- Vous laissez-vous distraire quand vous travaillez ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16- Prenez-vous une attitude passive lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante ou d'endosser une responsabilité ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17- L'apparence suffisante de votre prochain | | |

- | | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| vous influence-t-elle ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18- Aimez-vous le contact humain ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19- Si on vous demande un service, avez-vous
du mal à refuser ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20- Avez-vous une confiance absolue en cer-
taines personnes ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Maintenant, additionnez les "oui". Un
"oui" égale un point.

De zéro à quatre points : vous êtes difficile
à hypnotiser.

De quatre à onze points : vous êtes moyenne-
ment hypnosensible.

De douze à vingt points : il est très facile
de vous hypnotiser.

MODIFICATIONS DE LA PERSONNALITÉ AU MOYEN DE L'HYPNOSE

Modification de la personnalité de l'hypnotiseur et de celle du patient.

Hypnotiser une personne pour la première fois est un événement inoubliable. Réussir à transférer votre volonté sur un individu vous confèrera une assurance remarquée par votre entourage. Vous découvrirez une autre dimension de votre personnalité.

Comment réussir ce premier essai ? *Choisissez une personne facile à hypnotiser.* L'hypnose vous offre toute une gamme de procédés. Vous développerez votre propre personnalité tout en changeant celle d'autrui. Etant donné cette modification de la personnalité du patient, il serait prudent de savoir si une hypnose lui sera bénéfique.

Si vos objectifs sont motivés par l'orgueil et l'égoïsme, vous en payerez le prix. Le subconscient s'opposera à votre influence en justicier implacable.

Deux modifications de la personnalité.

Nous en distinguons deux :

1- la modification de notre personnalité qui s'effectue au cours de notre vie. La transposition dans le temps nous en fournit la preuve.

Occupons-nous de cette modification. Elle se traduit par un retour dans le passé. Elle surviendra aussi si nous projetons le patient dans le futur. Transposé dans le futur, il agira selon l'âge suggéré. Ce degré de maturation et de développement personnel fictifs peuvent se consolider sous hypnose. Le comportement donné, sera définitivement acquis par le patient.

2- considérons maintenant la transformation de la personnalité.

J'ai assisté à une transformation de la personnalité d'un étudiant en une réalité historique. Par exemple : Napoléon. Peu à peu, il adopta les manières physiques puis les manies psychiques de l'empereur. Puis, le psychologue lui suggéra :

- "Ecrivez l'ordre du jour sur une ardoise".

L'étudiant refusa énergiquement. L'ordre ferme du psychologue contra ce refus. Le patient écrivit :

- "Soldats! Si on a l'audace d'ordonner à l'empereur de rédiger quelque chose sur une ardoise, je démissionne! Napoléon".

Cet exemple montre dans quelle mesure nous pouvons nous identifier à une personnalité étrangère.

Changement délibéré de certaines qualités.

Sous hypnose les qualités humaines peuvent se changer en défauts. L'hypnose médicale foisonne de preuves. Si vous désirez protéger un être humain de lui-même, il s'avère souvent que vous êtes son plus grand ennemi.

Une technique particulière n'est pas requise. On déclenche l'hypnose et on donne les suggestions appropriées. Admettons : vous voulez projeter une personne dans le futur. Dans ce cas, utilisez les suggestions qui suivent.

Comment projeter une personne dans le futur ?

- "Vous êtes tout à fait calme... Vous respirez lentement, régulièrement... Vous vous sentez tout à fait bien... Votre paix est profonde... Rien ne vous distrait... Rien n'a plus d'importance... Vous n'écoutez que ma voix... Vous obéirez à mes ordres... Vous avez vingt cinq ans dans le présent... Sentez : vous vieillissez... 26... 27... 28... 29... Maintenant, vous avez trente ans. Pensez, sentez comme à trente ans... Votre paix est profonde... Vous pouvez me parler... Vous répondez à mes questions... Vous vous souvenez en détail des événements qui se sont déroulés ces cinq dernières années".

Ces suggestions données, vous pouvez interroger le patient sans porter préjudice au degré de profondeur de l'hypnose. Condition requise pour obtenir une réussite : L'hypnose profonde. Tout le monde n'est pas réceptif à ce genre d'état hypnotique. Mais tout au long de votre carrière, vous trouverez des patients faciles à projeter dans le futur.

L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

Prenez un crayon de papier. Posez-en la pointe en souplesse sur une feuille blanche. Votre subconscient aura tendance à contrôler le muscle de votre main. Vous commencerez à écrire automatiquement. Simultanément, il vous sera possible de lire et de mener une conversation.

Préparations nécessaires.

Certains êtres humains qui pratiquent l'écriture, peuvent écrire simultanément de la main gauche et de la main droite, tout en menant une conversation. 15 à 20% sont capables de s'adonner à ce genre d'écriture, à l'état d'éveil. Sous hypnose, le pourcentage monte à 80%.

Maîtrisez-vous l'auto-hypnose ? Alors, mettez-vous en état hypnotique. Dans le cas contraire, faites-vous hypnotiser. Asseyez-vous dans un siège confortable. Posez un carton rigide sur vos genoux. Placez-y une feuille de papier, sur laquelle vous maintenez en souplesse la pointe

d'un crayon de papier.

Commandez à votre subconscient de contrôler votre main, d'écrire sur un thème quelconque. Si vous avez été mis sous hypnose, l'hypnotiseur vous donnera les suggestions nécessaires.

Tracez de larges cercles sur le papier, une minute. Gardez toujours le même rythme. Puis poussez votre main vers le bord extérieur de la feuille. Ecrivez :

- "Maintenant, je commence à écrire automatiquement. Ma main écrit sans mon intervention".

Écriture inconnue venant d'une « puissance étrangère ».

Ignorez votre main maintenant. Regardez dans une autre direction. Votre main rédigera dans une écriture qui vous est inconnue.

Si vous ne réussissez pas tout de suite, recommencez l'exercice. Peu à peu, votre main deviendra indépendante. Sensation étrange, inquiétante : une puissance étrangère semble guider votre main!

Lors d'un premier essai, les phrases sont rapprochées l'une l'autre, comme dans un seul mot. Recommencez souvent l'expérience : l'écriture automatique deviendra intelligible et lisible.

LES TESTS : COMMENT CONTRÔLER L'HYPNOSE ?

PREMIER TEST : LE BLOCAGE DES YEUX

Une fois l'hypnose déclenchée, il est intéressant de savoir dans quelle mesure l'hypnotisé exécute vos ordres. Pour ce faire, vous avez à votre disposition divers tests de contrôle. Ceux-ci seront accompagnés des suggestions appropriées.

Commençons par le blocage des yeux: Le patient ferme ces derniers.

Comment opérer la fermeture des yeux ?

Voici la suggestion :

- "Sentez : vos paupières s'alourdissent...de plus en plus... Vos yeux sont hermétiquement fer-

*més...Maintenant, vous ne pouvez plus les ouvrir
Vous ne le souhaitez plus...Laissez-vous sombrer
dans ce sentiment de lassitude et de lourdeur
qui vous envahit...De plus en plus...Vous êtes
très fatigué... Vos paupières, lourdes comme du
plomb semblent coller...Vous ne pouvez plus ou-
vrir vos yeux...Vous ne le désirez plus...Essay-
er : vous en êtes incapable...plus vous vous ef-
forcerez de les ouvrir, plus vos yeux se ferme-
ront...Vous sombrez de plus en plus profondément
en ce sentiment de lassitude et de lourdeur".*

Les yeux de la personne restent-ils fermés après cet ordre répété deux fois ? Vous pouvez en déduire que l'hypnose fait son effet. Observez les muscles des yeux, et contrôlez si le sujet soumis à l'expérience, essaye effectivement de les ouvrir.

L'avez-vous conditionné pour subir une hypnose à l'état d'éveil ? Dans ce cas, appliquez le test sans déclencher l'hypnose, à l'aide de la suggestion appropriée.

Comment appliquer le test sans déclencher l'hypnose ?

Suggestion :

"Maintenant, je vous prie de fermer les yeux. Je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous essayerez d'ouvrir les yeux. Vous en serez incapable. A trois, vous ne pourrez plus ouvrir vos yeux.

Un...Deux...Trois...Sentez : vous ne pouvez plus ouvrir vos yeux...Essayez...Plus vous vous y appliquez, moins vous y réussissez...Essayez encore...Vous en êtes incapable...Maintenant, vous ne pouvez plus du tout ouvrir les yeux".

Malgré ses efforts, la personne doit être incapable d'ouvrir ses yeux. Dès cet instant, il sera nécessaire de lever la suggestion, en ces termes :

"Je compte jusqu'à trois...A trois, vous pourrez légèrement ouvrir les yeux...Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux! Sentez : vos paupières sont légères...Tout est redevenu normal, comme avant le test...Vous pouvez ouvrir vos yeux".

Il est indispensable de reprendre chaque suggestion plusieurs fois et de lever chacune d'elles séparément.

DEUXIÈME TEST : LE BLOCAGE DES BRAS

Pour réaliser ce test, vous suggérez à la personne -"Vos bras sont lourds et immobiles". Observez ses réactions: A ces dernières, vous pouvez constater dans quelle mesure vos suggestions ont été enregistrées et exécutées.

La suggestion.

- "Vous vous abandonnez à un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur qui vous envahit... Chacun de vos doigts devient lourd comme du plomb...Sentez : vos bras sont lourds, immobiles ...Cette lourdeur envahit vos bras et vos mains. Vous ne pouvez plus les soulever...Sentez : vos bras sont tout à fait immobiles".

Comment contrôler ?

Contrôlez si la personne essaye de soulever les bras. Observez les muscles des avant-bras. Ceux-ci se relâcheront. Si le candidat peut encore soulever les bras et les mains, vous pouvez en déduire que l'hypnose fut efficace mais pas assez profonde. Dans ce cas, répétez la suggestion plusieurs fois. Vous obtiendrez peu à peu l'immobilité souhaitée.

Avez-vous conditionné la personne pour subir une hypnose à l'état d'éveil ? La suggestion suivante suffira pour effectuer le test.

*"Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous essayerez de soulever les bras. Le nombre trois prononcé, vous serez incapable d'effectuer ce mouvement.
Un...Deux...Trois...Maintenant, vous ne pouvez plus du tout soulever vos bras".*

Comment lever cette suggestion ?

Observez d'abord dans quelle mesure votre suggestion a été exécutée et si l'hypnose fait son effet. Puis, levez-la en ces termes :

- "De nouveau, je compte jusqu'à trois. A trois, vous pouvez remuer vos bras. Vos bras seront re-devenus souples et mobiles... Tout sera comme avant le test. Vous vous sentez tout à fait bien. Un... Deux... Trois... Sentez : vos bras sont souples, légers, mobiles... Vous vous sentez tout à fait bien".

Questionnez le candidat. Essayez de contrôler si ses bras sont souples. Si ce n'est pas le cas, la suggestion est à répéter.

TROISIÈME TEST : LA CHUTE

Pour contrôler l'hypnosensibilité.

Vous avez là le moyen de contrôler l'hypnosensibilité d'un candidat. Il peut s'appliquer sous hypnose à l'état d'éveil.

Priez la personne de se placer au centre de la pièce. Les yeux fermés, elle se concentre sur son équilibre. Donnez la suggestion suivante :

- "Laissez vos yeux fermés...Sentez : vous êtes souple, léger...Essayez de ne pas tomber. Maintenant, vous commencez par tomber en arrière... de plus en plus...La force qui vous attire s'amplifie...Vous pouvez à peine y résister... Vous êtes de plus en plus attiré en arrière".

Comment renforcer cet effet ? Placez votre main droite à cinq centimètres derrière la tête du candidat ; la main gauche à vingt centimètres devant ses yeux. Donnez

la suggestion. Simultanément, effectuez le mouvement suivant : votre main droite s'écarte de la tête et votre main gauche s'approche du visage de la personne. Enchaînez avec les suggestions :

"Sentez : vous tombez. Vous ne résistez plus... Vous tombez!...N'ayez crainte, je vous rattraperai...Vous ne courez aucun danger...Sentez comme cette force vous tire irrésistiblement en arrière...Vous commencez à tomber. Tombez!".

Les personnes très suggestibles vacilleront très vite, puis tomberont en arrière.

Comment appliquer ce test sous hypnose à l'état d'éveil ?

Avez-vous conditionné le candidat pour subir une hypnose à l'état d'éveil ? La suggestion suivante suffira pour effectuer le contrôle :

"Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous vous sentirez tiré vers l'arrière...Vous ne résisterez pas...A trois, vous tomberez en arrière...Je vous rattraperai...Vous essayerez de rester debout...Plus vous vous y appliquerez, plus

vous tomberez. Un...Deux...Trois...Vous commencent à tomber en arrière...Tombez!"

Si le test a été concluant, levez les suggestions données en ces termes :

"Bientôt, je compterai jusqu'à trois...A trois, vous vous remettrez debout. Aucune force ne vous tirera plus en arrière. Tous sera redevenu normal, comme avant le test. Vous tiendrez solidement sur vos jambes.

Un...Deux...Trois...Voyez : vous êtes debout!"

QUATRIÈME TEST : JOINDRE LES MAINS

Comment contrôler la suggestibilité ?

Ce test, utilisé par les illusionnistes des grands spectacles, permet de choisir les candidats très suggestibles. Ils procèdent de la manière suivante :

D'abord, ils enjoignent l'assistance de croiser les

doigts des deux mains. Ces dernières seront placées en cette position sur le sommet de la tête. Puis, ils suggèrent :

"Vos doigts sont fortement entrelacés. Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous essayerez de dégager vos doigts. Vous en serez incapable. Vous ne pourrez plus séparer vos mains. Elles colleront l'une à l'autre. Plus vous vous efforcerez de les séparer, plus elles se souderont ensemble. Maintenant, vous ne pouvez plus les séparer. Un...Deux...Trois...etc.."

Cette suggestion peut s'appliquer sous hypnose à l'état d'éveil. Dans ce cas, vous la lèverez, dès que le test est réussi. Voici les termes appropriés :

*"Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous séparerez vos mains...
Un...Deux...Trois...Sentez : vos mains se séparent aisément...Tout est redevenu normal, comme avant le test...Vos mains sont souples et mobiles".*

Comment combiner ce test avec un ordre posthypnotique ?

Vous pouvez réaliser la combinaison : test et ordre posthypnotique. Celle-ci est applicable sous hypnose à l'état d'éveil, en ces termes :

- "Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous croiserez les doigts de vos mains. Vous ne pourrez plus les séparer. Un...Deux...Trois...Si vous croisez vos doigts, vous ne pourrez plus les séparer. Sentez : vos mains sont soudées l'une à l'autre...Si je compte à nouveau jusqu'à trois, vous pourrez les séparer. Vos mains seront de nouveau souples et mobiles. Un...Deux...Trois...Séparez vos mains. Touez : vous le pouvez. Maintenant, elles sont souples et mobiles".

CINQUIÈME TEST : L'INHIBITION DE LA MÉMOIRE

Ce test requiert une profondeur moyenne de l'hypnose. S'il vous réussit, soyez assuré que toutes vos suggestions seront enregistrées et exécutées. Par mesure de sécurité, mettez la personne sous hypnose profonde et donnez la suggestion suivante :

La suggestion.

"Dès cet instant, votre subconscient enregistre toutes mes paroles. Vous m'obéirez. Maintenant, vous oubliez le nombre cinq. Vous ne pouvez plus du tout vous en souvenir ni même le prononcer. Abandonnez-vous à cet état de paix et de détente qui vous envahit. Vous pouvez parler. Si je vous l'ordonne, vous compterez de un à dix en omettant le nombre cinq. Comptez!"

Si le candidat oublie le nombre cinq, vous pouvez le-

ver la suggestion. Dans le cas contraire, il serait nécessaire de la répéter.

Ce test réussi, levez la suggestion en ces termes :

-"Maintenant, le nombre cinq vous revient en mémoire. Tout est redevenu normal, comme avant le test. Vous vous souvenez du nombre cinq. Vous comptez de un à dix. Vous incluez le chiffre cinq".

Comment bloquer un mot dans la mémoire ou le remplacer par un autre ?

Voici un exercice divertissant. Remplacez par exemple, le nombre cinq par un autre mot. Ce peut-être "zips". Le candidat comptera : un, deux, trois, quatre, zips, six etc...Faites-lui faire l'addition suivante : "zips plus zips font ?"

Vous obtiendrez une réponse de ce genre : -"Vingt et zips".

L'hypnose est-elle profonde ? Dans ce cas, vous pouvez bloquer ce mot dans la mémoire ou le remplacer par un autre. Le nom de la personne par exemple. Cet exercice

éprouvant, provoque pleurs et grincements de dents. Dans ce cas levez immédiatement la suggestion.

En voici une variante : Avez-vous conditionné le candidat à subir une hypnose à l'état d'éveil ? Suggérez-lui de ne plus se souvenir de son nom. A trois, il s'efforcera de le retrouver. Impossible! Les spectateurs accuseront un simulacre. Pourtant, la personne ne se souviendra effectivement plus de son nom. Néanmoins, elle refusera de l'admettre.

SIXIÈME TEST : LE BLOCAGE DU LANGAGE

Pour effectuer ce genre de test, on suggère à la personne qu'elle ne peut plus prononcer un certain mot. Par exemple, son nom. Le souvenir de ce dernier peut devenir obsessionnel dans la mesure où elle sera incapable de l'articuler.

La suggestion.

- "Sentez : une paix profonde vous envahit. Votre subconscient enregistre toutes mes paroles. Vous obéirez. Je vais compter jusqu'à trois... A trois vous serez incapable de prononcer votre nom. Vous vous en souviendrez, mais vous ne pourrez plus l'articuler.

Un...Deux...Trois...Constatez : vous ne pouvez plus prononcer votre nom. Essayez. Vous en êtes incapable. Essayez encore... Plus vous vous y efforcez, moins cela vous réussit. Maintenant vous ne pouvez plus prononcer votre nom".

Le subconscient ne se laisse pas duper.

Il est possible de suggérer à la personne de ne plus pouvoir articuler un seul mot. Mais, revenons à l'expérience précédente. Le candidat est incapable de prononcer son nom. Néanmoins, il parle couramment.

Certaines personnes, commenceront par prononcer le nom des membres de leur famille. Par exemple :

- "Ma mère s'appelle Hildegard Müller. Mon frère est

Alfred Müller. Et moi, je suis..." Blocage! Le subconscient n'est pas dupe du subterfuge...Même si le candidat porte ce nom, il sera incapable de le prononcer.

Comment lever cette suggestion ?

Voici les cas dans lesquels il est nécessaire de lever la suggestion :

-si après un certain temps écoulé, le candidat recommence à prononcer son nom.

-si la suggestion semble inefficace.

Dans les deux cas, *cette dernière peut se réaliser ultérieurement.*

Comme nous l'avons vu, il existe un grand nombre de tests. Voici encore des variantes de suggestions ;

- le candidat ne peut plus se lever
- son doigt colle à son nez

Un bon hypnotiseur ne recoure pas à ce genre de tests. D'emblée, il sentira le degré de l'hypnose. En contact avec la personne, il détectera toute modification du comportement et y palliera efficacement.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....5	REQUISES POUR DECLENCHER
PREFACE DE L'EDITEUR.....7	UNE PREMIERE HYPNOSE.....20
DANS QUELLES CONDITIONS	1. Les passes de Mesmer..21
PEUT-ON PRATIQUER	2. Fixation de l'index...22
L'HYPNOSE ? COMMENT	3. Première méthode de
APPLIQUER SES TECHNIQUES ?	la lévitation.....23
Personnalité de l'hypnoti-	4. Deuxième méthode de
seur et de la personne à	la lévitation.....24
hypnotiser - Différentes	5. La pression du bras
formes de la force sugges-	contre le mur 6. Soulever
tive.....13	le bras.....26
Pourquoi faut-il convaincre	7. Le pivotement.....28
avec enthousiasme ?.....14	8. Le point noir.....29
Attendre le succès.....16	9. L'hypnose sous hypnose
Quelles sont les qualités	10. Le système Yin.....30
à développer ? - Le dialogue	11. Compter.....32
L'information.....17	12. Compter de 1 à 10....33
Le patient a-t-il déjà été	13. Compter de 1 à 100...34
hypnotisé ?.....18	14. Fixer la racine du nez
Musique et couleurs.....1936
Le jeûne - TECHNIQUES	15. La déglutition.....37

16. La chaleur de la main	L'HYPNOSE ?.Hypnoscope...56
17. Pilules qui déclen-	Le stroboscope.....57
chent l'hypnose.....38	Les drogues.....59
18. La poignée de main...39	L'hypnose d'ue aux
19. La chute.....40	narcotiques.....60
20. La suggestion de	Signaux venant de
la chaleur.....41	l'extérieur.....60
21. La suggestion du pendule	Un évènement-exemple.....61
.....43	SIGNES DISTINCTIFS DE
22. Le compte à rebours..44	L'HYPNOSE.....62
23. La suggestion de	Profondeur de l'Hypnose-
l'escalier roulant.....45	différents degrés.....62
24. Le sommet de la tête	Les six degrés selon
et les sourcils.....46	Liebeault.....64
25. L'huile hypnotique...47	LES TRENTE GRADES SELON
26. L'irrésistible	DAVIS ET HUSBAND.....65
fatigue.....48	Quels doutes peut-on
27. Fauteuil du barbier..49	émettre sur l'état
28. La racine du nez.....50	hypnotique ?.....68
29. La lecture - 30. Imposi-	Les six phases de l'hypnose
tion des mains.....51	1. La préparation.....69
31. Tendre les muscles...53	2. La concentration.....70
32. Une méthode spéciale.54	3. La détente.....70
QUELS SONT LES ACCESSOIRES	4. L'objectif.....71
UTILISES POUR DECLENCHE	5. L'approfondissement...72

6. L'arrêt de l'hypnose..72	Suggestions préparatoires
Un dernier conseil	Comment créer la tension
très utile.....73	de l'attente ?.....87
COMMENT PROCEDER EN	Effet "oeillère".....88
CONSULTATION ? Le dialogue	Exemple de suggestion
préparatoire.....74	préparatoire.....89
Qu'est-ce que le rapport.75	METHODE DE CONTRASTE DES
La véritable relaxation -	COULEURS. Effet de kontras-
Les trois lois de l'hypnose	te.....90
.....78	Combinaison de différentes
Les grandes lignes d'un	techniques.....91
exemple de dialogue	Les couleurs complémentai-
préparatoire.....79	res - Suggestions
Un contact fait de confiance	d'approfondissement.....93
.....80	Hypnose rapide - La plus
Le langage du subconscient	ancienne des méthodes....94
Les différentes phases...81	Méthode américaine.....95
METHODE DE LA FIXATION	Autre méthode : compter..96
Choix du moyen approprié.83	METHODES DES GRANDS MAITRES
Le point de fixation. Essa-	Mesmer.....98
yez vous-même.....84	James Braid.....100
Comment obtenir la ferme-	A.A. Liebeault.....102
ture des yeux ?.....85	H. Bernheim.....104
METHODE DE LA FASCINATION	J.M. Charcot.....107
La position idéale.....86	E. Kretschmer.....108

Emile Coué.....110	Ce rapport peut-il se
Le pouvoir de l'imagination	rompre ?.....129
.....112	Comment procéder à l'échange
Méthode pour provoquer	de rapport ?.....131
l'hypnose profonde.....113	Pratiquer l'auto-hypnose
O. Wetterstrand.....114	par échange de rapport..132
Grossmann.....116	L'ADAPTATION AU PATIENT
Le procédé "Riffat".....118	Comment élaborer des tech-
A. Brauchle.....119	niques standard ?.....133
HYPNOSE INDIENNE - Le phéno-	Comment adapter sa méthode
mène de la corde indoue.121	au patient ?.....133
Suggestion des masses	S'adapter au langage, au
Comment entraîner le pouvoir	niveau intellectuel du
de l'imagination ?.....122	patient.....134
Comment réaliser le trans-	Comment faire abstraction
fert de l'imagination ?.123	de sa personnalité ?....135
Un évènement ahurissant.124	LA REDACTION DE SUGGESTIONS
L'ordre post-hypnotique.125	EFFICACES - Le patient
Méthode indienne utilisée	décrit ses souhaits.....137
pour provoquer l'hypnose	Comment transformer ces
.....?.....126	informations en suggestions
Méthode de la pression des138
doigts.....127	Comment élaborer une
VOTRE PRATIQUE - Le rapport	suggestion globale ?....140
.....128	Formulations.....141

Comment triompher d'un évènement fictif?.....	142	Facteurs décisifs.....	157
Comment transformer une fiction en réalité vécue ?	144	Graphique.....	158
De quelle voix faut-il prononcer les suggestions ?	145	TEST.....	159
METHODES EFFICACES POUR APPROFONDIR L'HYPNOSE...	147	MODIFICATION DE LA PERSONNALITE AU MOYEN DE L'HYPNOSE.....	163
Plusieurs hypnoses sous hypnose. 1ère phase.....	148	Deux modifications.....	164
2ème phase.....	149	Changement délibéré de certaines qualités.....	165
Comment lever l'hypnose ?		Comment projeter une personne dans le futur ?.	166
Comment parler et écrire sous hypnose ?.....	151	L'ECRITURE AUTOMATIQUE..	167
REMONTER LE TEMPS.....	152	Préparations nécessaires	
Transposition totale dans le temps.....	153	Ecriture inconnue venant d'une personne étrangère.....	168
Transposition partielle.	154	LES TESTS : COMMENT CONTROLER L'HYPNOSE ?	
Exemple d'un cas.....	155	Premier test : blocage des yeux - Fermeture....	171
Transposition dans une autre vie.....	156	Comment appliquer le test sans déclencher l'hypnose ?	173
TEST : PEUT-ON VOUS HYPNOTISER ?.....	157	2. Blocage des bras.....	174
		Comment contrôler ?	175

Comment lever la suggestion176	avec un ordre posthypnoti- que ?.....181
3. La chute.....177	5. L'inhibition de la mémoire - La suggestion.182
Pour contrôler l'hypno- sensibilité.....177	Comment bloquer un mot dans la mémoire ou le remplacer par un autre ?183
Comment appliquer ce test sous hypnose à l'état d'éveil ?.....178	6. Le blocage du langage184
4. Joindre les mains....179	Le subconscient ne se laisse pas duper.....185
Comment contrôler la suggestibilité ?.....179	Comment lever cette suggestion ?186
Comment combiner ce test	



Technique de la fixation en position assise. Le point de fixation est le bout d'un stylo.



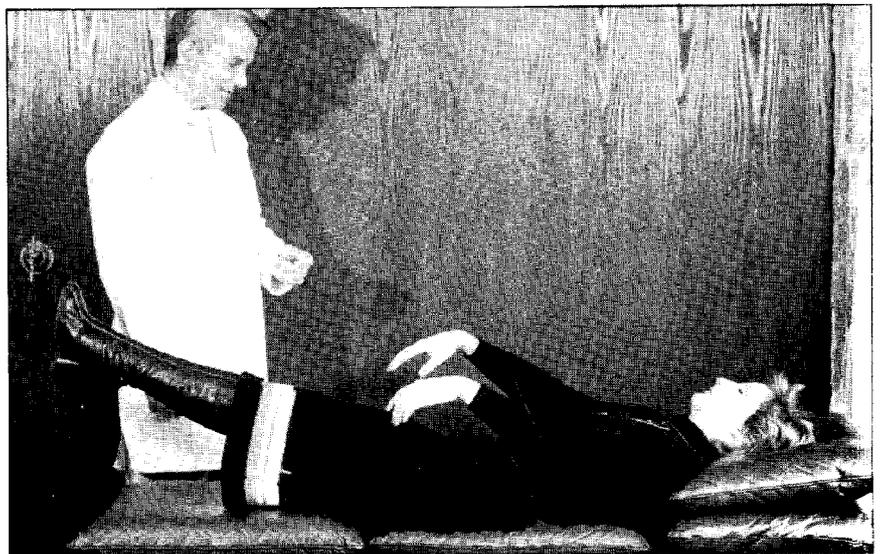
Après que les deux yeux se soient formés, l'hypnotiseur place les extrémités de ses pouces sur les paupières.



La technique de la fixation en position couchée. A employer lors d'une première mise sous hypnose.



Approfondissement de l'hypnose.



Une technique spéciale, élaborée par le Pr Tepperwein, pour déclencher la première hypnose.

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Comment influencer les autres

Méthode complète

Pr. Kurt Tepperwein

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.

Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

PR. KURT TEPPERWEIN

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.