



L'INDUCTION DE DAVE ELMAN COMME UN GUIDE THÉRAPEUTIQUE -DR LEMAIRE BRICE-

L'induction Dave Elman (DEI) est peut-être l'une des plus puissantes inductions en hypnose. Ce n'est pas une induction mais un processus pour créer des phénomènes hypnotiques et induire un état somnambulique volontairement. Dans le Dave Elman Hypnosis Institute, Larry Elman enseigne les 6 étapes de la DEI comme suit :

- Fermeture des yeux avec catalepsie d'un groupe de petits muscles.
- Approfondissement et filtre de distraction
- Fractionnement
- Test de relaxation physique avec catalepsie d'un groupe de grands muscles.
- Test d'amnésie avec amnésie par suggestion.
- Approfondissement supplémentaire

Au-delà de la technique, en hypnose Elmanienne, il est toujours important de comprendre les idées au-delà des mots et d'être, comme le dit Larry, " un hypnotiseur et non un scriptotiseur " !

Ainsi m'est venue l'idée d'utiliser le DEI comme guide thérapeutique en hypnothérapie.

Chacune des 6 étapes du DEI peut être interprétée comme une métaphore du travail thérapeutique en hypnose.

C'est donc un script universel qui peut être utilisé pour la peur, la phobie, l'arrêt du tabac, la perte de poids, etc...

Voici donc ma contribution :

Tout d'abord, **faites la DEI avec les 6 étapes**, en utilisant le Sample Dave Elman Induction du Dave Elman Hypnosis Institute (Cheryl & Larry Elman)

1/FERMETURE DES YEUX - (CATALEPSIE D'UN GROUPE DE PETITS MUSCLES)

" Prenez une bonne et profonde inspiration et retenez-la. Maintenant, laissez-la sortir et fermez les yeux vers le bas et détendez-vous. Maintenant, détendez vos yeux et les muscles autour de vos yeux, complètement et entièrement. Détendez-les si complètement que, tant que vous maintenez cette relaxation, vos yeux resteront fermés. Lorsque vous les aurez détendus à ce point, prouvez-vous qu'ils resteront fermés. (Pause) Bien. Maintenant, arrêtez de tester et détendez-les à nouveau. "

2/ FILTRE D'APPROFONDISSEMENT ET DE DISTRACTION

" Prenez cette même qualité de relaxation, et amenez-la jusqu'au sommet de votre tête et laissez-la maintenant se répandre du sommet de votre tête jusqu'au bout de vos orteils dans une confortable vague de relaxation. (Pause) Bien.

Écoutez simplement le son de ma voix et le son de ma voix peut toujours vous aider à vous détendre de plus en plus profondément. Vous entendrez d'autres sons, la circulation à l'extérieur, les voix des gens... (Ajoutez tous les sons susceptibles de se produire, etc.) Mais aucun de ces sons ne vous dérangera ou ne vous alertera ; en fait, tout autre son que vous entendrez vous aidera à vous détendre encore plus profondément. "

3/FRACTIONNEMENT

" Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de les refermer. Lorsque vous les fermez, allez simplement 10 fois plus profondément dans la relaxation. Laissez vos yeux s'ouvrir. Maintenant, fermez-les. (Pause) Allez 10 fois plus loin. (Pause) Bien. Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de les fermer à nouveau. Cette fois, doublez votre relaxation. Laissez vos yeux s'ouvrir. Puis fermez-les. Doublez cette relaxation. (Pause) Bien. Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de les refermer. Cette fois, allez beaucoup plus loin. Laissez vos yeux s'ouvrir, puis fermez-les. Beaucoup plus profondément. Bien plus bas. (Pause) Bien. "

4/TEST DE RELAXATION PHYSIQUE - (CATALEPSIE D'UN GROUPE DE GROS MUSCLES)

" Dans un instant, je vais prendre votre bras (gauche ou droit) par le poignet. Si vous avez suivi les instructions jusqu'ici, ce bras sera lâche et mou comme un chiffon à vaisselle trempé. Il sera lourd comme un morceau de marbre ou de granit. Ne m'aidez pas. Laissez-moi faire tout le travail. Je vais lever votre bras de quelques centimètres et le laisser retomber. Quand je le ferai, laissez-le retomber sur vos genoux, et va beaucoup plus loin (baisse le bras). Beaucoup plus profond. "

5/TEST D'AMNÉSIE - (AMNÉSIE PAR SUGGESTION)

" Bien. Maintenant que nous avons atteint un bon niveau de relaxation physique, ajoutons-y la relaxation mentale. Dans un instant, je vais vous demander de commencer à compter à rebours à voix haute à partir de 100. Permettez à chaque chiffre que vous prononcez d'aider votre esprit à devenir plus détendu, plus calme et plus serein. Vous constaterez qu'au bout de quelques chiffres seulement, votre esprit sera si détendu que les autres chiffres s'évanouiront, s'estomperont et deviendront distants, silencieux et disparaîtront complètement. Lorsque cela se produit, remarquez comme vous vous sentez bien. Vous allez compter à rebours de cette manière. 100... 99... (Dites lentement, au rythme de chacune de leurs expirations), en permettant à chaque nombre de détendre votre esprit de sorte qu'il devienne détendu et serein comme la surface d'un lac tranquille. En quelques chiffres, peut-être en 97, peut-être plus tôt, les autres disparaîtront tout simplement.

Commencez à compter à rebours à partir de 100 maintenant. "100" Bon. "99" De plus en plus détendu. "98" Maintenant, laissez-les disparaître complètement. (Pause pour au moins une respiration) Sont-ils tous partis ? Bien "

6/APPROFONDISSEMENT SUPPLÉMENTAIRE : FORTEMENT SUGGÉRÉ

" Dans un instant, je vais compter de dix à un. Laissez chaque chiffre que je prononce vous aider à vous détendre encore plus profondément, de sorte qu'au moment où j'atteindrai le chiffre 1, vous serez encore plus détendu, et lorsque cela se produira, voyez comme vous vous sentez bien.

[L'hypnotiseur compte 10-1 à chaque expiration] DIX - NEUF - HUIT - SEPT - s'approfondir, laisser aller l'ici et maintenant, doubler encore SIX - dériver et flotter et se sentir bien

commencez ce beau voyage maintenant, un voyage en vous-même en allant plus profondément maintenant, en doublant votre relaxation avec chaque nombre

Laissez-vous aller à chaque chiffre, à chaque respiration que vous expirez. CINQ - à mi-chemin, allez à cet endroit de relaxation parfaite, de sécurité et de protection.

QUATRE - l'endroit où vous pouvez être parfaitement détendu et ouvert pour recevoir des conseils et des suggestions.

THREE - doubler encore plus

DEUX - UN -

vous y êtes presque. Et avec le prochain chiffre que je dis, vous atteignez cet état parfait de relaxation mentale et physique complète, en vous sentant totalement en sécurité et calme.

et juste être ici maintenant, et se relaxer plus profondément "

Puis utilisation de chaque étape de **la DEI comme guide thérapeutique.**

En fonction de la problématique de votre client en hypnothérapie, vous pouvez suivre les 6 étapes suivantes en y ajoutant des suggestions thérapeutiques :

1/ CATALEPSIE D'UN GROUPE DE PETITS MUSCLES.

Dans un premier temps, vous testez à nouveau la catalepsie des yeux comme dans le DEI. Les tests sont toujours intéressants pour confirmer les phénomènes hypnotiques, mais les tests sont aussi d'excellentes techniques de conviction et d'approfondissement. L'idée est de montrer et d'expliquer au sujet le conflit du conscient-subconscient dans son esprit.

" Maintenant, détendez à nouveau vos yeux et les muscles qui les entourent, entièrement et complètement. Détendez-les si complètement que, tant que vous maintenez cette relaxation, vos yeux resteront fermés. Quand vous les aurez détendus à ce point, prouvez-vous à vous-même qu'ils resteront fermés. (Pause) Bien. Maintenant, arrêtez de tester et détendez-les à nouveau. Vous avez deux parties dans votre esprit, la raison et l'imagination, le conscient et le subconscious. L'une crée le problème et l'autre veut le résoudre. Vous voyez donc que lorsque vous fermez vos yeux et que vous voulez les ouvrir, ils restent fermés. Parce que l'imagination gagne toujours, le subconscious gagne toujours. C'est le guide de votre corps, de votre âme. Donc vous pouvez faire confiance à votre subconscious, et le laisser aller pour résoudre ce problème. "

2/ DEEPENER

" Tout apprentissage se fait par la répétition, par l'imitation, par l'émotion. Et c'est beaucoup plus facile quand votre esprit est détendu. Quand votre corps est

détendu. Votre subconscient, c'est votre esprit et votre corps. Et votre subconscient est comme une éponge. Il peut absorber toutes les informations dont vous avez besoin dans cet état de relaxation. Pour vous guider par intuition, par imagination avec cette relaxation. Alors prenez cette relaxation, et amenez-la jusqu'au sommet de votre tête et maintenant permettez-lui de se répandre du sommet de votre tête jusqu'au bout de vos orteils dans une confortable vague de relaxation. Bien. Ecoutez simplement le son de ma voix et le son de ma voix peut toujours vous aider à vous détendre de plus en plus profondément. Vous entendrez d'autres sons, la circulation à l'extérieur, les voix des gens. Mais aucun de ces sons ne vous dérangera ou ne vous alertera ; en fait, tout autre son que vous entendrez vous aidera à vous détendre encore plus profondément. Laissez ce sentiment de relaxation développer votre subconscient, votre intuition, votre imagination, votre sentiment "

3/FRACTIONNEMENT

" Vous avez un esprit conscient et un esprit subconscient. Vous avez en fait un problème au niveau conscient. Et le subconscient connaît la solution.

Je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de les fermer. Quand vous les ouvrez, vous voyez le problème réel, et quand vous les fermez, vous vous relaxez dix fois plus. Et votre subconscient vous donnera par intuition une solution, une option pour résoudre votre problème. Cela peut être n'importe quoi. Une intuition, une image, un sentiment, un mot, un souvenir, une scène.

Ouvrez les yeux, voyez votre problème et fermez-les, et allez 10 fois plus loin dans la relaxation. Maintenant élargissez et faites confiance à votre subconscient. Quand quelque chose vient de ton esprit plus profond, dis-le simplement en bougeant n'importe quelle partie de ton corps pour me le signifier.(signal). Très bien, et amène cette idée à ton conscient et dis-le moi. Est-ce que tu aimes cette idée ? Alors répète-la en silence et plante-la dans ton esprit comme une graine. Mais votre subconscient est infini et votre imagination est illimitée et essayons à nouveau si nous pouvons trouver une autre solution, peut-être plus forte. Je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer, quand vous les ouvrez, vous voyez le problème réel, et vous les fermez, permettez-vous d'aller deux fois plus profond. Votre subconscient va vous donner par intuition une deuxième option. Cela peut être n'importe quoi. Une intuition, une image, un sentiment, un mot, un souvenir, une scène.

Ouvrez les yeux, voyez le problème et fermez-les, allez deux fois plus loin dans cette relaxation. Et maintenant, demandez à votre subconscient de vous apporter une image, un mot, un sentiment, n'importe quoi. Vous trouvez quelque chose ? (signal). Merveilleux. Alors amène cette idée à ton conscient et dis-moi. Est-ce que tu aimes cette idée ? Alors visualisez-vous encore et encore avec ce bon sentiment. En étant fier d'avoir changé. Et à chaque fois que vous respirez, laissez-le s'étendre dans votre âme et votre corps. C'est ça. Et maintenant, pour la dernière fois, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de les fermer, quand vous les ouvrez, vous voyez le problème, et vous les fermez, allez juste dans la relaxation la plus profonde que vous pouvez avoir maintenant. Et ton subconscient te donne par intuition par imagination la solution la plus puissante pour toi. Ouvrez vos yeux, voyez le problème qui vous tracasse et fermez-les, allez dans le niveau le plus profond de votre subconscient. Quand quelque chose surgit dans votre esprit,

dites-le moi. (Signalisation). Maintenant, imaginez-vous en train de vivre avec ce changement. Imaginer, c'est visualiser, mais aussi entendre et sentir. Et laissez tous vos sens en pleine activation. Et imaginez combien vous vous sentez bien d'avoir trouvé la solution à chaque respiration que vous prenez. Laissez-le s'étendre dans tout votre esprit, dans tout votre corps. "

4/ CATALEPSIE D'UN GROUPE DE GRANDS MUSCLES

Dans le DEI primitif, Dave Elman a utilisé une catalepsie rigide à des fins d'hypnose de scène.

Nous allons donc l'utiliser à nouveau comme technique idéomotrice avec de grands muscles pour améliorer le changement thérapeutique du patient.

" Maintenant que vous avez trouvé une solution, la meilleure option pour vous, nous allons la tester. La tester sur votre corps, sur votre esprit. Maintenant je veux que vous imaginiez tout le problème dans votre bras. Et comme vous le sentez, votre bras devient raide et rigide avec ce problème négatif. Parce que les mauvais sentiments sont coincés dans votre esprit mais aussi dans votre corps. Et plus vous l'imaginez dans votre bras, plus vous le ressentez dans votre bras, plus votre bras est totalement raide et rigide. Plus vous essayez de le plier, plus votre bras est raide et rigide. Dans un instant, je vais compter de 1 à 3, et vous allez sentir la solution que vous avez trouvée passer de votre esprit à votre bras. Et votre bras deviendra totalement grumeleux et s'abaissera. Comme la relaxation vient et que l'énergie circule dans votre corps. 1, 2 et 3. Maintenant, sentez cette bonne énergie de relaxation qui vient dans votre bras et le bras est boiteux, vous sentez l'énergie. C'est le remède de votre esprit à votre corps. Et laissez-la s'étendre à chaque respiration que vous voulez et profitez de cette belle sensation."

5/AMNÉSIE

" Maintenant que vous avez étendu cette solution dans tout votre esprit et votre corps. Je veux que tu fasses l'expérience de quelque chose de vraiment intéressant à propos du passé, à propos de ton problème. Ce qui est bien avec le passé, c'est qu'il est parti. Et à partir de maintenant, il ne te dérangera plus et ne te perturbera plus. Dans un instant, vous allez compter de 10 à 1. À chaque chiffre que vous comptez à voix haute, doublez votre détente mentale. Lorsque vous atteindrez le chiffre 5, votre esprit sera tellement détendu que tous les chiffres disparaîtront. Vous ne penserez même pas à eux. Et comme ils disparaissent, le problème de votre passé disparaîtra totalement de votre esprit. Plus vous essayerez de le retrouver, plus il disparaîtra. Et il ne vous dérangera plus dans votre vie actuelle. Parce que vous vivez dans le temps présent, pas dans le passé. Et comme vous avez une meilleure option maintenant, vous pouvez envisager votre avenir avec un sentiment de confiance, de joie et d'énergie. Maintenant, imaginez-vous en train de vivre avec ce changement. Imaginer, c'est visualiser, mais aussi entendre et sentir. Et laissez tous vos sens en pleine activation. Et imaginez combien vous vous sentez bien d'avoir trouvé la solution à chaque respiration que vous prenez. Laissez-le s'étendre dans tout votre esprit, dans tout votre corps. "

6/ PROFONDEUR

" C'est bien. Vous avez fait un travail merveilleux. Et nous allons maintenant planter la graine dans la partie la plus profonde de votre esprit, le subconscient. Cela vous permettra de faire tous les bons changements pour améliorer votre vie. Et la bonne nouvelle est que vous n'avez même pas besoin d'y penser. Tout se passera comme vous le voulez sans aucune interférence de votre esprit conscient. Car le subconscient est la dynamo vitale qui active chaque changement dans votre vie. Chaque solution est maintenant votre nouvelle réalité. Donc je vais lever votre bras et comme il reste comme ça en l'air, vous allez beaucoup plus profondément dans cette relaxation. En. Un moment, je vais compter de 1 à 3, et votre bras va tomber petit à petit automatiquement, vous entraînant à votre propre rythme dans cette relaxation. 1, 2 et 3. Allez plus loin, allez plus loin, allez plus loin, allez plus loin. Et je vais laisser un moment de silence pour que votre subconscient intègre tous ces changements dans votre vie. "

Après 3 minutes, vous pouvez faire émerger le client avec beaucoup de suggestions positives pour l'esprit et le corps. Comme le disait Ormond McGill : " Parlez au subconscient comme à un ami et expliquez-lui littéralement ce que vous attendez de lui ".

L'utilisation du DEI comme guide thérapeutique m'est venue à l'esprit car j'aime travailler avec les phénomènes hypnotiques en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique. Le but de cette ligne directrice est d'avoir des idées lorsque vous travaillez avec un client.

Vous pouvez le suivre pas à pas ou simplement utiliser certaines idées que vous trouvez intéressantes.

Comme toute suggestion, prenez ce qui vous convient ! !!



Le Dr Lemaire est chirurgien-dentiste et utilise l'hypnose depuis 20 ans. Il a étudié l'hypnose et la PNL avec Ormond McGill, Jerry Kein, John Butler, Larry Elman, Richard Bandler, Robert Dilts... Il a créé en France le premier troisième cycle en hypnose dentaire à l'université de Nice où il enseigne l'hypnose, créé l'Institut d'Hypnose Dave Elman France pour promouvoir l'hypnose Elmanienne. Il est hypnothérapeute certifié par l'IMDHA, NGH, DEHI et maître praticien certifié en PNL.