

## HYPNO SLEEP 2e TECHNIQUE

L 'hypnose attachée au sommeil (Hypnosis attached to Sleep) consiste à s'approcher du sujet qui dort profondément et à éveiller son subconscient pour lui donner des suggestions. C'est une technique très utile pour les parents afin d'aider les enfants dans des petites problématiques quotidiennes (peur, confiance en soi, examen, stress). Evidemment, elle est difficilement applicable au cabinet car par définition, cette technique se déroule la nuit pendant la phase de sommeil profond.

On peut l'utiliser avec ses enfants pour surmonter des problématiques physiologiques ou psychologiques. L'avantage est que dans cet état- là, il n'y a aucune résistance à la suggestion qui va directement dans le subconscient.

### **Technique de Dave Elman :**

- - 1) Compter les respirations du patient, environ 7 respirations par minutes.
- - 2) Approcher sans faire de bruit et dire « C'est moi, tu peux m'entendre mais tu ne peux pas te réveiller. Tu peux m'entendre mais tu ne peux pas te réveiller. Tu peux m'entendre mais tu ne peux pas te réveiller. »
- - 3) « Je saurais que tu m'entends quand le pouce que je touche se lève. Je saurais que tu m'entends quand le pouce que je touche se lève. Tu peux m'entendre mais tu ne peux pas te réveiller. »

- - 4) Quand le pouce réagit, donnez les suggestions directes avec la technique du compounding, en répétant de nombreuses fois. Vous pouvez faire également des techniques d'hypno analyse avec du signalling, ou de la memory dream technique.
- - 5) Pour finir « Quand j'aurais fini de parler, tu vas repartir dans le sommeil profond, et tu vas dormir merveilleusement bien. Ton subconscient aura enregistré toutes les suggestions et les réaliser pour ton bien. Le matin au réveil, tu vas te réveiller, et tu auras oublié tout ce que je t'ai dit, tu ne te rappelleras pas m'avoir entendu. Le matin au réveil, tu vas te réveiller, et tu auras oublié tout ce que je t'ai dit, tu ne te rappelleras pas m'avoir entendu. »