

Induction par catalyse

Etes-vous déjà venu ici auparavant ? Je veux quelqu'un qui ne soit jamais venu ici auparavant. Que ceux d'entre vous qui ne sont jamais venus ici lèvent la main, s'il vous plaît. Je peux essayer avec vous ? Asseyez-vous là ; vous n'avez pas besoin de bouger de votre chaise. Je vais tirer trois bouffées sur cette cigarette. A la première bouffée, vos yeux vont se fatiguer ; à la deuxième bouffée, ils vont se fermer, mais attendez la troisième bouffée, à ce moment-là, ils se ferment, se bloqueront et vous ne pourrez plus les ouvrir. Voulez que cela se produise, attendez que cela se produise et regardez-le se produire. Voici la première bouffée ; remarquez comme vos yeux se fatiguent et laissez-les se fatiguer. Deuxième bouffée : ils vont être tellement fatigués qu'ils voudront se fermer, mais ne les laissez pas encore se fermer. Maintenant, quand je prendrai la troisième bouffée, ils se fermeront et se verrouilleront. Laissez-les, maintenant, fermez-les. Constatez qu'elles sont verrouillées. Quand vous les testez, plus vous les testez, moins ils fonctionnent. Testez-les et vous verrez que vous ne pouvez pas les faire. Ils ne fonctionneront plus du tout. C'est vrai. Maintenant, quand je claquerai des doigts, vous pourrez les ouvrir très facilement. Très bien, vous pouvez les ouvrir. On peut fermer les yeux en soufflant sur une cigarette.

NB : Cette induction est appelée induction par catalyse. Elle est souvent confondue avec l'induction par poignée de main, que nous avons vu précédemment dans la leçon 1. Elle utilise un catalyseur, qui est par définition un élément qui induit une réaction mais ensuite disparaît. Comme vous le verrez par la suite, le catalyseur peut être n'importe quel élément : une bouffée des cigarettes, un verre d'eau, un mot clé, ou le silence.... Evidemment la démonstration avec les trois bouffées de cigarette ne serait plus indiquée actuellement. Rappelez-vous que Dave Elman était ce que son appelle un chain-smoker, un fumeur invétéré et qu'il n'a jamais cru à la valeur thérapeutique de l'hypnose pour le sevrage tabagique !

Démonstration par Dave Elman catalyseur verre d'eau

Essayons une autre méthode. Quelqu'un d'autre qui n'est pas venu ici, s'il vous plaît. Etiez-vous déjà venu ici avant ? Ça vous dérange si j'essaie avec vous ? Voulez que cela se produise, attendez que cela se produise et regardez-le se produire. Je vais prendre un verre d'eau, juste une gorgée, et quand je le ferai, vos yeux se fermeront, ils se bloqueront et vous ne serez pas capable de les ouvrir. Voulez que ça arrive et regardez-le arriver. Fermez vos yeux et vous verrez qu'ils sont bloqués, ils ne fonctionneront pas du tout. Testez-les et vous verrez que vous ne pourrez pas les faire fonctionner. Plus vous essayez, moins ils fonctionnent. Maintenant, quand je claques des doigts, ils s'ouvrent très facilement (Snap). Très bien, maintenant ils s'ouvrent. Vous voyez, vous pouvez obtenir la fermeture des yeux obtenue en tirant une bouffée de cigarette, ou en prenant un verre d'eau par exemple.

NB : Dans l'induction par catalyse, trois éléments clés de l'hypnose Elmanienne sont importants : instruction, anticipation et répétition. Partant de ce principe là, tout sujet qui désire aller en hypnose va en hypnose. L'induction n'est que la première suggestion acceptée par les sujets pour aller en transe. L'induction n'est donc pas l'hypnose mais la porte d'entrée de l'hypnose. Le véritable travail commence ensuite dans la gestion de la transe que ce soient en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique.



Démonstrations par Dave Elman catalyseur taper sur la tête

Y a-t-il quelqu'un d'autre qui ne soit pas déjà venu ici ? Je vous montre que cela se fait sur des personnes non induites en hypnose, des personnes dont on ne s'attendrait pas à ce qu'elles ferment les yeux, mais si elles veulent les fermer, elles peuvent le faire.

Je vais taper sur ma tête, c'est tout ce que je vais faire, et quand je taperai sur ma tête, vos yeux se fermeront et se bloqueront et vous ne serez pas capable de les ouvrir. Voulez que cela se produise, attendez que cela se produise et regardez-le se produire.

Maintenant, fermez vos yeux. Vous verrez qu'ils sont déjà verrouillés, testez-les et ils ne pourront pas fonctionner. Testez-les à nouveau. Et puis vous constaterez que nous avons déjà une fermeture parfaite des yeux.

Il doit être parfaitement évident pour vous que, si je peux faire cela avec une cigarette, un verre d'eau ou une tape sur la tête, alors je peux aussi le faire en sifflant un air, en chantant une chanson, en dansant, en leur tournant le dos, en quittant la pièce ou de toute autre manière. Est-ce que je possède de la magie ? Oh non. Que s'est-il passé ? Elle voulait que les yeux se ferment, alors elle l'a eu. Je n'enseigne aucune magie ; je vous enseigne simplement que si vous connaissez l'hypnose à un niveau scientifique, vous pouvez faire des choses qui semblent à première vue magiques, mais ce n'est pas le cas.

NB : Comme dans tout son apprentissage, Dave Elman fait d'abord une démonstration puis il laisse les praticiens s'exercer et il les supervise pour les corriger au fur et à mesure. Avec l'induction par catalyse, il demande à chaque praticien d'inventer un élément catalyseur (se gratter l'oreille, montrer son stylo, claquer des doigts, etc...) n'importe quel catalyseur pour montrer quels sont les mécanismes qui régissent une induction, c'est à dire l'entrée en transe. Le but est également de donner confiance aux opérateurs en leur montrant qu'ils peuvent obtenir l'hypnose très facilement.

Exercices avec les praticiens

Je veux vous montrer que n'importe lequel d'entre vous peut faire la même chose parce que, comme je l'ai dit, il suffit d'être sûr que ça va marcher. Et vous le faites parce que vous savez que vous êtes confiant. Docteur, on va vous prendre. Je veux que vous vous retourniez et que vous preniez quelqu'un, si possible quelqu'un qui n'est jamais venu ici auparavant, et qu'en utilisant une technique dont vous auriez dit il y a quatre semaines qu'elle n'hypnotiserait jamais personne dans le monde, vous obteniez l'état hypnotique. Vous feriez ça, docteur ? Laissez libre cours à votre imagination. Soyez excentrique si vous le voulez, pour cette fois. C'est la seule fois qu'on vous demande d'être excentrique dans ce cours !

Vous voyez, Docteur ? Vous avez compris. Maintenant, vous pouvez vous dire que personne n'a jamais hypnotisé quelqu'un en s'épongeant le front, alors il a laissé libre cours à son imagination et a inventé cette technique.

Et si on vous prenait, docteur ? Laissez libre cours à votre imagination. Pensez à une technique dont vous auriez juré il y a quelques semaines qu'elle ne produirait pas d'hypnose. Voyons s'il y a d'autres personnes qui ne sont pas déjà venues ici. En travaillant sur un sujet non conditionné, voyez si vous pouvez obtenir l'induction de l'hypnose, avec la fermeture des yeux. Utilisez une méthode folle, une méthode bizarre. Est-ce qu'il y a quelqu'un d'autre qui n'a jamais été ici avant ? Elle n'a jamais été ici avant. Essayez sur elle. Dite-le assez fort pour qu'on puisse vous entendre, docteur. Testez-les, testez-les, testez-les. Elles ne s'ouvrent pas, c'est ça. Maintenant laissez-les s'ouvrir.

NB : Dave Elman propose ensuite à ses élèves de faire, de l'un à l'autre, cette induction en restant assis dans la salle. Chacun doit trouver un catalyseur (s'éponger le front, sortir un briquet, tousser, dire un mot, etc..) en étant d'abord opérateur puis sujet. Puis le sujet devient opérateur, invente un catalyseur et l'expérimente sur un nouveau sujet. A la fin de cet exercice, toute la salle a participé, et trouvé autant de catalyseurs que de participants.

Hypnotiser en ne faisant rien

Vous vous dites peut-être que si l'on peut obtenir la fermeture des yeux en allumant une cigarette, en buvant un verre d'eau, en se tapant la tête, en s'épongeant le front ou en sortant un briquet de sa poche, n'importe quoi produira l'hypnose. Bien sûr ! A condition que vous connaissiez l'art de la suggestion et que le patient s'attende à être hypnotisé. Il arrivera un moment où un médecin vous dira : « Eh bien, si vous pouvez hypnotiser par n'importe quelle méthode relevant de votre imagination - et l'étendue de l'imagination est sans limites - vous devriez être capable d'hypnotiser en ne faisant rien. » Avant de vous montrer que c'est également possible, laissez-moi vous raconter comment j'ai fait quelque chose il y a de nombreuses années, en 1941, qui a fait l'objet d'un article dans le Reader's Digest et le Saturday Evening Post et qui a rendu le monde entier fou. Vous souvenez-vous de la fois où j'ai fait monter un homme dans un avion et il a hypnotisé des gens dans le studio de radio ? C'était en 1941. Une autre fois, j'ai demandé à l'homme d'être dans un studio et d'hypnotiser les gens dans un autre studio. Vous vous rappelez comment le Reader's Digest a écrit ces choses fabuleuses ? Il s'agissait simplement de mettre en pratique des connaissances que je possédais et qu'aucun autre homme sur terre ne possédait, à savoir que si vous saviez comment le faire, vous pouviez le faire, mais que si vous ne saviez pas comment le faire, vous ne pouviez pas le faire. Mais maintenant, quelqu'un dira toujours que si vous pouvez hypnotiser par n'importe quelle méthode au sein de votre imagination, vous pouvez hypnotiser en ne faisant rien car, après tout, le rien devient quelque chose dans ce cas et devient une méthode pour hypnotiser. Vous pouvez le faire ? Bien sûr, vous pouvez le faire. Mais vous devez connaître la théorie qui se cache derrière.

Explication théorique de l'induction par catalyse

Je dois faire comprendre à la personne que je veux hypnotiser que les yeux se ferment sans rien dire, et nous allons le prouver à tout le monde dans la pièce. Je ne dirai rien et chacun d'entre vous aura les yeux fermés. Essayez simplement. Et vous verrez qu'à l'instant où vous fermez les yeux, vous avez une fermeture des yeux, si vous laissez faire. Je vois chacun d'entre vous faire des tests, donc je sais que vous l'avez. Qui ne l'a pas expérimenté? Ceux qui n'ont pas essayé, mais si vous l'essayez tous, vous savez que vous pouvez obtenir la fermeture des yeux aussi vite que vous les fermez.

Disons que vous dites : « Bon, maintenant, attendez une minute, il n'est pas nécessaire de se tapoter la tête, il n'est pas nécessaire de s'essuyer le front, il n'est pas nécessaire de sortir un briquet de sa poche, il n'est pas nécessaire d'allumer une cigarette, il n'est pas nécessaire de faire une de ces choses. Il n'est pas nécessaire d'amener la main devant les yeux de la personne, il n'est pas nécessaire d'utiliser la méthode de fermeture des yeux à deux doigts... Vous pouvez ne rien faire d'autre que d'utiliser des mots et transmettre l'idée de fermeture des yeux et obtenir une fermeture des yeux aussi bonne que possible dans ce monde. En utilisant uniquement des mots ! »

Maintenant, nous sommes armés d'informations que nous n'avions pas auparavant, et armés de l'information que vous pouvez obtenir la fermeture des yeux en transmettant simplement l'idée par des mots, nous devrions être en mesure d'obtenir un meilleur état d'hypnose que tous ceux avec lesquels nous avons travaillé jusqu'à présent. Et je pense que c'est le cas. Laissez-moi vous montrer comment on arrive à cette technique.

NB : Le but de l'induction par catalyseur est d'apprendre une nouvelle induction. Comprendre l'idée derrière la technique (instruction, prévision, répétition), gagner en confiance mais c'est en fait une propédeutique à l'induction de Dave Elman. En effet, elle permet de comprendre comment fonctionne une induction en hypnose moderne. Auparavant on utilisait des accessoires (pendule, objet brillant, etc...) pour obtenir l'hypnose. Désormais, seuls les mots sont suffisants pour produire la transe et obtenir des phénomènes hypnotiques. Le langage a un pouvoir créateur ! Chaque mot peut

provoquer une réaction physiologique ou psychologique. C'est tout l'art de la suggestion dans l'hypnose moderne de Dave Elman.

