

**Document 06**

**pour**

**Hypnose de base : HYP100**

**Approfondissement**

## **Chapitre 111 - L'approfondissement**

Le corps et l'esprit apprécient généralement les suggestions de relaxation. Il suffit de regarder tout le marketing de la détente ou de l'impression de détente et de bien-être. Une suggestion de relaxation du corps est souvent rapidement acceptée. Chaque idée acceptée tend à créer une réponse plus importante à chaque suggestion précédente que le sujet a acceptée, ce qui augmente la capacité de réponse du sujet. la capacité du sujet à répondre à la suggestion à la suggestion, augmentant la complexité des suggestions émises, acceptées et suivies d'effet.

Vous êtes conscient et curieux. Faites-vous confiance.

L'objectif Les techniques d'approfondissement suivantes suivantes est d'aider à développer des niveaux de plus en plus profonds de relaxation. Même après avoir demandé aux sujets d'aller au plus profond de leur capacité à se détendre. à ce moment-là, dès qu'un sujet affirme être au sous-sol de sa capacité de relaxation, vous pouvez utiliser le fractionnement, en démontrant la possibilité d'une profondeur encore plus grande. La relaxation bienvenue approfondit le rapport entre l'hypnotiseur et le sujet.

1 - Comptage (*le comptage vers le haut ou vers le bas a la même valeur, utilisez ce qui vous semble le plus approprié*).

"Et maintenant, pendant que je compte de 5 à 1, remontez jusqu'à un moment où vous vous êtes senti le plus détendu, le plus calme, le plus paisible et le plus serein...".

*(Le comptage est également un moyen utile de faire des transitions entre les idées et les suggestions). et les suggestions).*

"En comptant de 1 à 5, revenez jusqu'à . de 1 à 5, revenez jusqu'à . . ."

2 - Perte de numéros / Chute du nombre

"Lorsque je lève votre main et que je la laisse tomber, je veux que le nombre entre les nombres \_\_\_\_ et \_\_\_\_ disparaisse de votre esprit.. Vous verrez

qu'il disparaîtra au fur et à mesure que je lâcherai la main. Maintenant lorsque vous essayez de penser au nombre compris entre le nombre \_\_\_\_ et le nombre \_\_\_\_, il s'éloigne de plus en plus. Vous ne pouvez pas le trouver du tout. Essayez et vous verrez que c'est ce qui se passe. Il a complètement disparu, laissez-le disparaître complètement".

*(Laissez tomber la main à nouveau, ramenez le numéro et demandez au client :)*  
"Qu'est-il arrivé à ce numéro ? Où est-il passé ?"

### 3 - Silence

*(La pause entre les suggestions renforce la réponse. Une minute ou plusieurs minutes de silence peuvent être un excellent outil pour inciter le sujet à aller plus loin. Lorsque vous donnez au sujet des suggestions de visualisation, le taux de réponse est beaucoup plus élevé lorsque les suggestions sont espacées et qu'il y a suffisamment d'espace pour créer l'image que vous peignez avec vos mots. De même, la suggestion) :*

"Jusqu'à ce que je te touche tu continueras à t'enfoncer de plus en plus profondément dans la relaxation."

*(En cas de travail en groupe :)*

"Jusqu'à ce que je \_\_\_\_ (vous toucher à nouveau sur l'épaule, le poignet, la main ou le front). sur l'épaule/le poignet/la main/le front), vous continuerez à vous détendre de plus en plus profondément. sans prêter attention à ma voix."

### 4 - Fractionnement

"Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et de me laisser les regarder. Chaque fois que vous ouvrez et fermez les yeux, vous allez plus loin dans la connaissance, peut-être même plus loin dans la compréhension de vous-même et des autres. Lorsque je vous demande d'ouvrir les yeux, ouvrez-les et gardez-les ouverts jusqu'à ce que je vous demande de les fermer. Lorsque

Hypnothérapie, Vol. 1 : Basic Hypnosis (HYP100) pp. 130 - 137 © Monica Geers Dahl,  
Handout 06 12/14/23 p.4  
vous les fermez, vous vous enfoncez dans la relaxation. Voulez-vous que cela se produise, regardez-le se produire, permettez-le de se produire. Maintenant, ouvrez les yeux. Ouvrez les yeux, respirez profondément et, en expirant, fermez-les, pour aller encore plus loin. Maintenant, ouvrez à nouveau les yeux et, en les refermant, allez dix fois plus loin.

## 5 - Truismes

*(Attirer l'attention du sujet sur les choses qui se passent. Le son de la respiration les bruits de fond les bruits de fond, les mouvements les mouvements de leur corps, et le faire en utilisant leur langue).*

## 6 - Feedback verbal

*(Répétez les réponses du sujet).*

## 7 - Retour d'information non verbal / miroir

*(Suivre la posture et les mouvements du corps du sujet, ses clignements d'yeux et sa respiration) et les mouvements, les clignements d'yeux et le rythme respiratoire, la voix respiration, la qualité la qualité et la vitesse de la voix, avec les vôtres. Croisez vos jambes après qu'ils aient croisé les leurs. Si vous observez une incongruité comme dire oui et secouer la tête pour dire non, ou dire des choses négatives tout en souriant, et refléter ce comportement, il est important d'en tenir compte. ce comportement et que vous lui renvoyez ce comportement, le sujet peut chercher à clarifier l'incongruité sans avoir conscience de la raison pour laquelle il a commencé à le faire. conscient de la raison pour laquelle il a commencé à discuter de cet aspect particulier de la vie. Un miroir efficace vous permet d'attirer l'attention du sujet sur ce que vous percevez de lui, qui peut correspondre ou non à l'image qu'il se fait de lui-même).*

## 8 - Composition

*(Utilisez et, comme, tandis que, et mais pour rassembler des idées dans des pensées composées. en pensées composées. Avec de l'entraînement vous développerez un rythme confortable de mots ou de phrases fermées pour vous*

*aider à maintenir un rythme relativement régulier lorsque vous passez d'une pensée à l'autre. ou des phrases qui vous aideront à maintenir un rythme relativement régulier lorsque vous passez d'une pensée à l'autre en utilisant des mots affirmatifs, des mots d'éloge et d'encouragement pour inspirer et soutenir le sujet dans son expérimentation hypnotique).*

## 9 - Pyramide

"Au compte de 3, ouvrez les yeux. à 3, ouvrez les yeux et seulement les yeux. Lorsque je \_\_\_\_\_ (déclencher), les yeux se fermeront et vous entrerez plus profondément dans la relaxation somnolente.), les yeux se fermeront et vous irez plus loin, plus loin dans la relaxation somnolente.."

"Pendant que je compte de un à cinq, au chiffre cinq, vos yeux s'ouvriront, vous me direz ce que vous vivez. s'ouvriront, vous me direz ce que vous vivez et, lorsque vous serez prêt, vous vous rendrez sur le site \_\_\_\_\_ (déclencheur) et retournerez à l'état de veille.) et reviendrez à ce niveau de relaxation ou plus profond."

## 10 - Hallucinations

*(Créer une image dans l'esprit en utilisant les sens la plage, monter ou descendre des escaliers, faire de la voile, dans un tunnel ou un couloir, glisser, en voiture, en train ou à vélo, glisser le long d'une rampe, etc. (Créer une image en utilisant les sens : la plage, marcher dans un escalier, faire de la voile, dans un tunnel ou un couloir, glisser, en voiture, en train ou à vélo, glisser le long d'une rampe d'escalier, etc.)*

## 11 - Suggestions idéomotrices et idéosensorielles

*(catalepsie des yeux, catalepsie des bras, lévitation des bras. Sensations de chaud ou de froid ou tout ce qui affecte l'un des sens.)*

## 12 - Suggestion indirecte

*(Pendant que le sujet est hypnotisé ou non, adressez vos suggestions à quelqu'un d'autre. Expliquez ce qui se passe à quelqu'un d'autre et expliquez ce qui va se passer. De cette façon, le sujet reçoit indirectement les suggestions sur ce qu'il va faire. À ce stade, de nombreux sujets commencent à répondre à ce stade, de nombreux sujets commencent à répondre, même si les suggestions ne leur sont pas directement adressées).*

## 13 - Placebo

*(Donnez une boisson, une pilule ou un verre d'eau imaginaire et suggérez que le sujet ira plus loin en l'ingérant).*

## 14 - Respiration

"Écoutez le son de votre respiration de ta respiration. Elle a un son acoustique très particulier lorsqu'elle entre et sort du corps. Elle entre et sort et à chaque son, à chaque sensation de respiration, vous allez plus loin, plus profondément dans la connaissance."

*(Expiration)*

"Chaque fois que vous expirez, vous vous enfoncez automatiquement plus profondément. Chaque fois que vous expirez, vous vous enfoncez automatiquement plus profondément."

*(Les ailes de votre nez)*

"Pour aider les muscles respiratoires à fonctionner plus efficacement, remarquez comment votre nez bouge ou ne bouge pas lorsque vous respirez. Pour aider les muscles respiratoires à fonctionner plus efficacement, remarquez comment votre nez bouge ou ne bouge pas lorsque vous respirez. Pour améliorer votre respiration, rétrécissez légèrement vos narines lorsque vous inspirez et évasez-les lorsque vous expirez. Vous pouvez utiliser vos doigts pour rétrécir légèrement le nez en appuyant de chaque côté du nez, juste au-dessus des ailes du nez,

lorsque vous inspirez. Lorsque vous expirez, relâchez le nez et laissez-le s'évaser.

*(Respiration par les narines alternées)*

Le côté gauche de la colonne vertébrale (*ida*) est féminin, le côté droit de la colonne vertébrale (*pingala*) est masculin (Douglas et Slinger, 1979). L'alternance des narines peut affecter la forme d'énergie utilisée. que vous utilisez. Selon les traditions orientales, lorsque l'on veut dynamiser ou renouveler l'énergie, on respire par la narine droite. Cela renforce la force. Fermez la narine gauche en appuyant votre doigt sur le côté gauche. Cela vous permet d'accéder uniquement aux énergies positives. Si vous vous sentez nerveux, tendu, inquiet, respirez par la gauche, en fermant le flux d'air avec un doigt appuyé sur le côté droit du nez. Cela permet de retrouver le calme, la sérénité, l'harmonie et la confiance en soi. Pour l'équilibrer respirez dans une narine en fermant l'autre, puis imaginer que l'énergie circule à la base de la colonne vertébrale, en relâchant la narine précédemment fermée pour gérer l'expiration, et après l'inspiration, imaginer à nouveau que l'énergie passe de l'autre côté de la colonne vertébrale après l'inspiration.

## 15 - Un test déguisé Test

*(Cette stratégie d'approfondissement Cette stratégie d'approfondissement permet de tester la qualité de la réponse du sujet.. Elle est utilisée avec le fractionnement : ouverture des yeux à partir d'une position fermée et détendue, et retour à cette position fermée. ouverture des yeux à partir d'une position fermée et détendue, et retour à cette position fermée. Lorsque les yeux s'ouvrent, vous pouvez observer une augmentation du larmoiement l'aspect focalisé ou défocalisée des yeux, le rougissement du blanc des yeux et l'impatience de revenir à l'état de relaxation. l'état de relaxation les yeux fermés. En comptant de un à trois, en prononçant rapidement les chiffres un et deux et en marquant une pause. de un à trois, en prononçant le premier et le deuxième*

*assez rapidement, et en marquant une pause entre le deuxième et le troisième. Lorsque vous faites une pause, si les yeux du sujet s'ouvrent avant que vous ne disiez "trois", il ne suit pas les suggestions, il n'est pas en transe, il fait semblant d'être prêt à se détendre et à répondre. il fait semblant d'être prêt à se détendre et à répondre tout en maintenant une anticipation logique l'anticipation logique de la prochaine instruction. L'hypnose est établie lorsque la faculté critique, qui est la logique, est contournée. qui est la logique, est contournée. Ce test déguisé est utilisé pour "accroître la relaxation mentale" et constitue une excellente passerelle entre le futur et le présent..)*

"Dans un instant, je vais compter de 1 à 3 (*à intervalles réguliers, comme si c'était 1 2 3*). Au compte de 3, et pas avant, ouvrez les yeux et regardez-moi, en remarquant que vous vous sentez bien. et regardez-moi, en remarquant à quel point vous vous sentez bien. Laissez-moi vous regarder attentivement et, dès que vous le remarquez, remarquez cette sensation de détente. Lorsque vous remarquez cette sensation de détente, laissez-la se renforcer et se répandre dans chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être. Lorsque vous entendez ce son \_\_\_\_\_ (*claquement de doigts/ sommeil / hypnose*), à nouveau" ou "voyez-moi \_\_\_\_\_ (*caressez mon menton / tirez mon oreille / pointez vers vous*), vos yeux se refermeront et vous irez deux fois plus loin dans la relaxation que vous ne l'êtes en ce moment. C'est bien. Numéro 1, 2, (*pause*) 3 maintenant ouvrez les yeux et regardez-moi. Laissez-moi vous regarder, remarquez à quel point vous êtes détendu. Dites-moi ce que vous ressentez. (*Recherchez les signes et notez, le cas échéant, les signes d'hypnose que présente le sujet. Donnez le signal post hypnotique post hypnotique et observez la réponse. Lorsque les yeux se ferment :)*

## **16 - Post Hypnotique**

"Remarquez que vous êtes de plus en plus détendu. Chaque fois que vous pratiquez la relaxation vous vous détendez plus profondément et plus

