

*L*es Indispensables de l'Hypnose Elmanienne

La Dave Elman Induction
Dr Brice LEMAIRE- DEHI France ©



**Dave Elman
(1900-1967)**

**« L'hypnose est un état d'esprit
caractérisé par le franchissement
du facteur critique et la mise en
place de pensées sélectives »**



Sommaire

La Dave Elman Induction

INTRODUCTION	4
INDICATIONS	7
INDUCTIONS	9
BIOGRAPHIE	11
DÉFINITION	14
HISTOIRE	16
LE RAPPORT	19
LE DISCOURS PREALABLE	24
NIVEAUX DE TRANSE	30
LA DEI PRINCIPE	35
LA DEI PAS À PAS	37
PROCESSUS DE LA DEI	41
RÉSOLUDRE LES PROBLÈMES DE LA DEI	45
LE STADE SOMNAMBULIQUE	49
UTILISATION DE LA DEI	53
LES RACCOURCIS DE LA DEI	54
APPROFONDISSEMENTS	58
EXEMPLES D'APPROFONDISSEMENTS	60
LES TESTS EN HYPNOSE ELMANIENNE	64
LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE ET LES SUGGESTIONS	67
EMERGE EN HYPNOSE ELMANIENNE	70
EXEMPLES D'EMERGE	72
PRATIQUE ET ETHIQUE	73
LES ADAPTATIONS DE LA DEI	75
LA DEI HISTORIQUE	77
CONCLUSIONS	78

INTRODUCTION

Bienvenue au sein du Dave Elman Hypnosis Institute. Le Dave Elman Hypnosis Institute France est le premier institut à enseigner en France l'hypnose de Dave Elman dans sa forme la plus originelle et la plus originale.

A travers ce module d'initiation, je vous invite à découvrir l'hypnose Elmanienne... et surtout à comprendre comment pratiquer ce que l'on appelle la DEI, la Dave Elman Induction, ou l'induction de Dave Elman.



Dave Elman lors de ses Medical Course in Hypnosis

Nous allons commencer par le commencement en hypnose.

Et nous allons apprendre aujourd'hui une induction, c'est à dire la technique pour amener quelqu'un en hypnose.

Ce module va permettre pour les débutants de découvrir l'hypnose et pour les confirmés de bien comprendre toute la spécificité de l'hypnose Elmanienne.

Alors deux questions pour commencer :
Qu'est-ce que l'hypnose ? Et qu'est-ce qu'une induction ?

Qu'est-ce que l'hypnose tout d'abord ?

Selon les auteurs, on parle d'état modifié de conscience, d'hyper suggestibilité, de transe, de focalisation, etc... Il y a presque autant de définitions que d'hypnotiseurs et ce depuis plusieurs siècles. C'est un peu la fable des aveugles et de l'éléphant... chacun croyant détenir la vérité alors qu'il n'en a qu'un bout

Pour nous, en hypnose Elmanienne, retenons simplement la définition suivante de Dave Elman « « l'hypnose est un état d'esprit caractérisé par le franchissement du facteur critique et la mise en place de pensées sélectives ».

C'est de loin la meilleure définition de l'hypnose et nous allons bien comprendre cela un peu plus loin.

Deuxième question ... **Qu'est-ce qu'une induction ?**

Une induction est une technique qui permet d'amener un patient ou un sujet en hypnose. Dans la terminologie hypnotique, on parle de sujet pour la personne qui reçoit l'hypnose et d'opérateur pour la personne qui réalise l'hypnose. Le terme sujet n'a rien de péjoratif ici. Quand je parle de sujet, de patient, pour moi les termes sont interchangeables.

Le terme induction vient du latin « inducere » qui signifie littéralement amener à l'intérieur. L'induction est donc une technique qui amène le sujet en transe. On peut même aller plus loin et dire que l'induction est la toute 1e suggestion acceptée par le sujet pour aller en transe.

Qu'est-ce que la transe ?

Par convention et pour simplifier notre discours, on parlera d'hypnose pour la discipline, discipline si particulière entre l'art et la science. Et on parlera de transe pour le résultat obtenu, c'est à dire l'état dans lequel va le sujet avec l'aide de l'opérateur.

Rappelez-vous que toute hypnose que vous réaliserez est en fait une auto hypnose du sujet. Vous n'êtes là en tant qu'opérateur que pour guider le sujet vers la transe et le guider dans la transe. C'est une notion clé en hypnose Elmanienne.

Alors pourquoi étudier, dans cette initiation à l'hypnose Elmanienne cette induction, la DEI, plus qu'une autre ?

Parce que de toutes les inductions existantes, c'est très certainement l'induction la plus puissante en hypnose. Elle deviendra très rapidement votre induction de choix pour l'hypnose car elle s'adapte à toutes les situations.

Elle est particulièrement indiquée dans le domaine médical car elle est élégante, éthique et respectueuse du patient. On n'utilise pas au cabinet d'inductions trop spectaculaires (shock inductions) et non approprié dans un cadre de soins.

La DEI est simple, facile à apprendre et à pratiquer et surtout elle donne des résultats positifs reproductibles et constants...très rapidement !

Pourquoi est-elle aussi efficace ? ... Et bien, je vais vous révéler un secret.....

Tout simplement parce que ce n'est pas une induction.

Alors comment ça ? Une induction qui n'en est pas une ? Et bien nous allons révéler le mystère de cet étonnant paradoxe.

Vous allez en effet comprendre à travers ce module d'initiation que ce n'est pas une induction mais un processus savamment développé par Dave Elman pour amener en une minute tout patient en transe profonde somnambulique.

Alors qu'est-ce que la transe profonde somnambulique ?

Quand on parle de somnambulisme en hypnose, cela n'a rien de commun avec le somnambulisme nocturne, qui est davantage un état d'éveil inconscient pendant le sommeil.

En hypnose, il s'agit d'un niveau de transe profonde décrit la première fois par le Marquis de Puységur à la fin du XVIIIe siècle, en 1784, un état où le sujet est profondément endormi mais pleinement conscient.

Le stade somnambulique est le niveau de profondeur d'hypnose de prédilection pour travailler en hypnose Elmanienne. Dans l'hypnose, il y a différents niveaux de profondeur : la transe légère, la transe moyenne, la transe profonde somnambulique, l'état Esdaile (du nom cette fois-ci d'un chirurgien écossais qui a réalisé les premières chirurgies en hypnose sans anesthésie au milieu du XIXe siècle), l'hypnose liée au sommeil l'hypno sleep, l'ultra height, etc... Nous allons détailler dans ce module les divers niveaux de transe et leur utilisation en hypnose. Mais retenez déjà qu'il existe diverses profondeurs dans l'hypnose et qu'elles ne sont pas égales tant d'un point de vue quantitatif mais surtout qualitatif. Et en fonction de ce que l'on souhaite réaliser comme travail en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique, nous allons apprendre à gérer la profondeur de transe du sujet.

INDICATIONS

L'hypnose Elmanienne est l'hypnose de choix pour les médicaux, paramédicaux et les professionnels dans l'accompagnement thérapeutique.

Elle a été créée par Dave Elman pour les praticiens pour être utilisée quotidiennement.

Elle doit être un outil vous permettant de gagner du temps dans vos traitements quels qu'ils soient et non d'en perdre.

C'est pourquoi, il a formulé une hypnose simple rapide et directe.

« Si l'hypnose vous prend plus d'une minute, vous ne l'utiliserez pas au cabinet » avait coutume de dire Dave Elman.

C'est une hypnose permettant très rapidement d'amener le patient en une minute en transe profonde somnambulique, prélude à tout travail médical, opératoire ou thérapeutique, dans les meilleures conditions de confort et d'efficacité aussi bien pour le patient que pour le praticien.

Nous allons étudier tous les aspects pratiques de cette induction la DEI afin que vous puissiez l'utiliser dès demain à votre cabinet, quelles que soient les situations et quelles que soient les indications en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique.

Quand je parle d'hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique, je me réfère aux trois grands domaines de l'application de l'hypnose.



Dave Elman (1900-1967)

Quels sont ces trois types d'hypnose ?

L'hypnose opératoire consiste à soigner vos patients en hypnose.

Que vous soyez dans le domaine médical ou paramédical, en hypnose Elmanienne, vous apprendrez à gérer : le stress, les peurs et phobies, les douleurs chroniques et aiguës, la chirurgie et les actes opératoires (pre, per et post opératoire), la préparation pour des examens médicaux (examens invasifs), la rééducation fonctionnelle (physiologique ou psychologique), les techniques d'hypno sédation, hypno analgésie, hypno anesthésie, la préparation à l'accouchement, et l'hypnose avec les enfants (pédiatrie, pédodontie).

L'hypnose médicale vise à traiter en hypnose toutes les problématiques d'ordre médical à composante principalement psycho somatique.

Que vous soyez dans le domaine médical ou paramédical en hypnose Elmanienne, vous apprendrez à gérer et soulager : l'anxiété, le stress, les peurs et phobies, les traumatismes physiologiques ou psychologiques, les troubles du sommeil, les addictions, les comportements alimentaires, les troubles à composante psychosomatique en ORL (allergies, asthme), en neurologie (migraines et céphalées), en dermatologie (névrodermite, psoriasis, prurit, verrues, acné, zona, eczéma, urticaire, alopecie), en gastro entérologie (troubles digestifs, maux d'estomac, ballonnements, diarrhée, constipation), les maladies auto immunes (sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde, diabète de type1, lupus)

L'hypnose thérapeutique vise à soigner de nombreuses affections d'ordre comportemental ou psychologique.

Que vous soyez dans le domaine médical ou de l'accompagnement thérapeutique, en hypnose Elmanienne, vous apprendrez à gérer et soulager : les peurs et phobies, l'anxiété, stress, angoisse, crises de paniques, le burnout, la dépression exogène, les traumatismes physiologiques ou psychologique, les troubles du sommeil, les addictions, les troubles du comportement, les comportements alimentaires, les troubles sexuels, les troubles nerveux, les troubles hystériques.

INDUCTIONS

En hypnose, il existe 3 types d'induction : classiques, rapides, instantanées.



Induction historique au pendule

Souvent une induction classique se situe autour de plus de 3 minutes (induction Relaxation Musculaire Progressive, induction Erickson), une induction rapide autour d'1 minute (comme la DEI) et instantanée autour de quelques secondes.

1e idée fautive à balayer d'entrée : la rapidité ou la longueur de l'induction ne présage en rien de la profondeur de la transe obtenue.

Je vais être très clair, ce n'est pas parce que vous faites une induction classique en dix minutes que vous obtenez une transe profonde.

De même, ce n'est pas parce que vous faites une induction instantanée que vous obtenez une transe profonde.

2e idée fautive à balayer : obtenir de la transe profonde prend du temps.

C'est une idée fautive, un sujet peut aller en transe profonde somnambulique en quelques secondes.

En étudiant la DEI, nous allons comprendre quels sont les mécanismes réels de la transe et de sa profondeur.

Nous allons aborder toutes les techniques autour de la DEI : le rapport, en hypnose, le discours préalable, les tests de suggestibilité, la DEI en version rapide et en diverses versions instantanées, les techniques d'approfondissement, les tests, les phénomènes hypnotiques, les suggestions, les applications médicales, l'émergence, l'induction pour des groupes, l'induction en auto hypnose, etc...

Et bien au-delà de cette induction, vous allez vous initier à l'hypnose de Dave Elman en comprenant l'idée derrière les mots, et toute la subtilité, l'efficacité et la puissance de cette hypnose Elmanienne.

BIOGRAPHIE

D'où vient l'hypnose Elmanienne ? Il s'agit de l'hypnose formulée et développée par Dave Elman (1900-1967) aux USA, au XXe siècle.



Pauline et Dave Elman

Issu du monde du spectacle, il fait d'abord carrière comme hypnotiseur de scène en devenant « le plus jeune et le plus rapide hypnotiseur du monde », tout en développant une pratique et une connaissance extraordinaire de l'hypnose dès son plus jeune âge.

Un événement familial traumatique est en fait à l'origine de sa vocation, il perd son père d'un cancer à l'âge de 8 ans. Celui-ci, souffrant terriblement, un hypnotiseur le soulage de ses douleurs terminales et il peut passer ainsi ses derniers jours en famille en jouant avec son fils. Cet événement marque à vie le jeune Elman, et il n'aura de cesse de développer ensuite une hypnose médicale scientifique.

Mais avant cela, de 1937 à 1948, il fait sa carrière dans l'industrie de la radio, devenant le producteur, le réalisateur et l'animateur de la plus célèbre émission des Etats Unis « Hobby Lobby ».

En 1948, il est contacté par un comité de médecins qui ont suivi une formation en hypnose, mais qui n'arrivent pas à l'utiliser dans leur cabinet. Ils ont vu des

spectacles d'hypnose de Dave Elman et ont constaté trois éléments décisifs : la rapidité de l'induction (une minute à quelques secondes), tous les sujets vont en hypnose et 90% des sujets vont en transe profonde somnambulique, et la fiabilité des suggestions (acceptation des suggestions hypnotiques et post hypnotiques).

Le « Cours d'Hypnose Médicale de Dave Elman » est né de ces trois avantages.

Ainsi Dave Elman revient à sa passion initiale pour l'hypnose en 1949 et devient en plus de 10 ans, selon les mots de Gil Boyne, « le plus connu et le plus grand instructeur en hypnose en Amérique ».

A travers les « Cours d'Hypnose Médicale de Dave Elman » organisé en 10 sessions, il forme à travers tous les Etats Unis pas loin de 10.000 praticiens à l'hypnose médicale entre 1949 et 1962, et réalise plus de 15000 hypnoses.

Il œuvre pour la promotion d'une hypnose médicale et scientifique auprès des praticiens qu'il forme pendant plus de 10 ans et l'AMA (American medical Association) reconnaît officiellement l'hypnose comme discipline médicale et scientifique en 1958.

Il est le premier hypnotiseur au monde à assister un obstétricien pour réaliser un accouchement en hypnose sans aucune anesthésie chimique, ainsi qu'à assister un chirurgien cardiaque lors d'une chirurgie à cœur ouvert en hypnose sans aucune anesthésie chimique.

Il écrit en 1964 un ouvrage, devenu un classique de l'hypnose, intitulé « Findings in Hypnosis. », qui est ensuite publié sous le titre « Hypnotherapy », la bible verte de l'hypnose, malheureusement non encore traduit en français.

Malgré le fait que ses contemporains aient écrit des dizaines de livres sur des sujets similaires, son seul ouvrage publié a eu un tel impact que même aujourd'hui, beaucoup le considèrent comme l'un des plus grands hypnotiseurs de tous les temps.

Concernant l'hypnose Elmanienne...

D'un point de vue scientifique, c'est l'hypnose sur laquelle nous avons le plus grand recul (la DEI date de 1912) Et elle est validée par les dernières études en neurosciences (HypnoScience® Projekt)

D'un point de vue médical, des dizaines milliers de praticiens ont été formés à l'hypnose par Dave Elman aux USA entre 1948 et 1962 (pas loin de 10.000). Elle a été reconnue par l'American Medical Association en 1958 comme une pratique médicale et scientifique.

Depuis plus de 15.000 praticiens, dans plus de 50 pays du monde entier ont été formés à l'hypnose Elmanienne.

Elle s'inscrit dans une pratique éthique et bienveillante, dans le respect des critères dictés par les plus grandes organisations mondiales d'hypnose comme la NGH (National Guild of Hypnosis) et l'IMDHA (International Medical & Dental Hypnotherapy Association)

Tous les praticiens peuvent l'apprendre, elle est pragmatique et donne des résultats prédictifs et reproductibles.

L'hypnose Elmanienne est l'hypnose de choix pour apprendre à faire réellement de l'hypnose. Elle est à ce jour l'outil le plus puissant formulé en hypnose

DÉFINITION

L'approche de Dave Elman est révolutionnaire en hypnose.

Aussi si bien sa pratique que sa théorie.

Il est le premier hypnotiseur à avoir une compréhension poussée de l'hypnose. Une compréhension, non pas vue de l'extérieur ou d'un point de vue purement théorique, mais une compréhension vécue de l'intérieur et d'un point de vue éminemment pratique.

A travers ses lectures, sa pratique intensive et ses expérimentations en hypnose, ainsi que les milliers de praticiens formés par lui, il développe une hypnose scientifique et médicale basée sur la preuve « une evidence based practice » bien avant l'heure des neurosciences.

Pour Dave Elman, « l'hypnose est un état d'esprit où l'on franchit le facteur critique et où l'on met en place des pensées sélectives. »

C'est très certainement la meilleure définition de l'hypnose : la plus pragmatique, la plus simple et la plus pratique.



Dave Elman lors de ses conférences

Elle décrit non pas un état avec des caractéristiques particulières mais un processus entre l'opérateur et le sujet.

Cette définition est toujours aussi d'actualité tant sur le plan individuel que collectif.

Elle résume bien toute la dynamique de l'hypnose Elmanienne.
Dans la définition de Dave Elman, trois parties....

Tout d'abord, « un état d'esprit » Elman comprend que l'hypnose n'est pas une altération de la conscience, mais un état d'esprit.

Nous avons plusieurs états d'esprit changeant au gré de la journée. L'hypnose est un état de concentration, de focalisation, d'attention, de rêverie que l'on va amplifier avec la transe.

Le facteur critique que l'on franchit, qu'est-ce donc ?

Le facteur critique est dans notre conscience la partie qui juge qui analyse. Est-ce bien pour moi, est ce mauvais ? Est-ce chaud, est ce froid ? Est-ce plaisant, est-ce douloureux ?

C'est cette partie-là de notre conscience.

La mise en place de pensées sélectives est un terme qui inclut deux sous-entendus.

Le premier sous-entendu est une référence à Braid, l'un des pionniers anglais de l'hypnose au XIX en Angleterre, qui a décrit le monoïdéisme.

C'est tout simplement le fait d'attacher l'esprit du sujet à une idée spécifique, à une suggestion en hypnose.

Par exemple : ma main est endormie, elle est engourdie et je ne sens rien, dans le cas d'une hypno anesthésie.

Le deuxième sous-entendu est relatif à la vision de l'hypnose aux USA dans les années 50. L'hypnose a tellement mauvaise presse, que Dave Elman parle de pensée sélective et non pas de suggestion qui serait trop connoté hypnose

Donc pour résumer quand on fait de l'hypnose, on induit chez le sujet cet état d'esprit, puis on franchit le facteur critique et on met en place une ou des pensées sélectives.

HISTOIRE

Dave Elman formule la DEI en 1912. Il faut voir qu'à ce moment-là, l'hypnose est encore mal comprise, mal connue aux USA.



Le jeune Dave Elman

A l'époque, l'induction classique est l'induction par focalisation visuelle type Braid.

Le sujet fixe un objet brillant fixe ou mobile, et l'opérateur avec ou sans suggestions verbales développe de la transe en plusieurs minutes, voire plusieurs dizaines de minutes.

20% des sujets vont dans le somnambulisme avec cette technique et pour la plupart entre eux, le niveau de transe est léger dans 20% des cas et moyens dans 60% des cas.

Quand je parle de somnambulisme, je parle d'un niveau de transe profond en hypnose, la transe profonde somnambulique qui est validée par une amnésie.

Nous allons comprendre tout cela un peu plus loin en comprenant les niveaux de transe en hypnose. Le stade d'hypnose profond somnambulique est donc obtenu par inadvertance chez les sujets réceptifs que ce soit en hypnose de spectacle basée sur la sélection des sujets ou en hypnose médicale.

Dave Elman est le premier hypnotiseur à développer en 1912 une induction permettant d'induire le somnambulisme volontairement. C'est toute la modernité, l'efficacité et la puissance de son induction.

Nous allons comprendre en décortiquant pas à pas la DEI son mécanisme de fonctionnement. Dave Elman s'est inspiré de sa pratique en hypnose de spectacle et en a ensuite modélisé le principe pour le transposer dans le domaine médical. Il a voulu ainsi formuler une induction médicale et scientifique. Tous les praticiens peuvent l'apprendre, elle est pragmatique et donne des résultats prédictifs et reproductibles.

Comme Dave Elman l'annonce en introduction de ses « Cours en hypnose médicale », « Si vous prenez plus d'une minute pour induire l'hypnose, vous perdez votre temps. ».

La DEI est donc une technique directe, rapide, et efficace.

Elle permet très rapidement d'amener le patient en moins d'une minute en transe profonde somnambulique, prélude à tout travail médical, opératoire ou thérapeutique, dans les meilleures conditions de confort et d'efficacité aussi bien pour le patient que pour le praticien.

De nombreux praticiens se forment à l'hypnose et ne peuvent pas l'appliquer dans leur pratique quotidienne au cabinet car ils n'apprennent pas à maîtriser les paramètres de la gestion de la transe et les paramètres de la profondeur de la transe.

Nous allons apprendre ensemble toutes les techniques vous permettant de gérer la transe à 100% en fonction des applications dont vous avez besoin.

NB : Dave Elman parle de relaxation médicale à ses patients et jamais d'hypnose. Il faut se remettre dans le contexte médical des années 50 aux USA. L'hypnose a

tellement mauvaise presse auprès de l'opinion public en partie du fait des romans (comme Trilby), des films (comme Svengali) ou bien des démonstrations d'hypnose de scène.... que Dave Elman propose aux praticiens de leur enseigner l'hypnose médicale mais de parler au patient de relaxation médicale.

Ainsi on obtient l'état d'hypnose sans les inhibitions.

Mais cela n'a rien à voir avec l'induction type relaxation musculaire progressive qui est encore le standard d'induction pour de nombreux hypnothérapeute aux USA, une induction classique qui est lente, très lente (15 à 20 minutes) et donc non applicable au cabinet en pratique quotidienne.

LE RAPPORT

Tout d'abord le rapport... notion très simple à comprendre.

Quand on reçoit un patient en consultation, on ne fait pas de l'hypnose de but en blanc. On ne dit pas « bonjour installez-vous fermez les yeux allez en hypnose etc...non... »



Etablir le rapport

Dans toute interaction humaine et particulièrement dans le domaine médicale ou thérapeutique, il doit s'établir d'abord un rapport permettant une communication. Le but ultime est que cette communication se transforme ensuite alliance thérapeutique : une confiance réciproque entre le praticien et le patient, et une confiance dans le traitement à réaliser. Et vous avez gagné un patient pour la vie...

L'hypnose va vous permettre de réaliser cette alliance thérapeutique bien plus rapidement que n'importe quelle technique.

Pourquoi ?

Personne n'aime se rendre dans un cabinet, donc à partir du moment où vous proposez une technique permettant de réaliser tout traitement dans les meilleures conditions de détente et les meilleures conditions d'optimisation des soins, les patients vous font confiance. Ils se sentent entendus, compris et pris en charge dans leur intégrité corporelle et psychique. Vous vous souciez de leur santé, c'est-à-dire du bien être aussi du corps que de l'esprit.... Et tout le monde est gagnant aussi bien

l'équipe soignante que le patient. Une journée de cabinet quand on utilise l'hypnose est bien plus détendue qu'une journée sans hypnose.

Alors dans la communication, il y a tout d'abord un paradoxe soulevé par Merhabian. Merhabian est un professeur de psychologie à Berkley spécialisé dans la communication. A travers une étude célèbre réalisée en 1967, il démontre que toute communication passe par des éléments non verbaux pour 55% (langage corporel, expression du visage) puis par des éléments para verbaux pour 38% (voix, intonation, rythme, vitesse) et enfin par des éléments verbaux pour 7% (mots, syntaxe).

Or l'émetteur est en général davantage attentif aux mots qu'il emploie, plus qu'à sa voix, et qu'à son corps. La force de conviction d'un discours repose donc sur un changement de paradigme.

L'application pratique de cette étude est très simple.

Entraînez-vous à observer tout d'abord votre gestuelle puis votre voix quand vous vous adressez à quelqu'un que ce soit d'un point de vue professionnel ou personnel, cela vous donnera de la confiance et une excellente capacité à communiquer.

De la même façon, observez tous les éléments non verbaux (corps) et para verbaux (voix) de vos interlocuteurs afin d'évaluer leur congruence, c'est-à-dire la cohérence entre ce qu'ils disent et ce qu'ils expriment.

Comme disait Erickson, l'hypnose c'est 3 O : observation, observation et observation.

Observation et communication à un niveau conscient tout d'abord pour aller à un niveau subconscient.

En fait, toute la subtilité en hypnose est de faire évoluer cette communication d'un niveau conscient à un niveau subconscient. Il y a donc un continuum hypnotique qui va amener la transe.

Comment créer le rapport ? Très simplement en accueillant votre patient de façon naturelle. Si c'est une première consultation, allez le chercher vous-même en salle d'attente, dites bonjour, une poignée de main, un sourire, présentez-vous.

Cela vous semble tellement évident mais nombre de patients se voient en guise d'accueil tout simplement demander leur carte vitale, sans aucune communication préalable. Dans ces cas-là, en guise de plaisanterie, vous pouvez tout simplement vous présenter.

Puis commencez toujours par une question informelle, une question ouverte (comment allez-vous ? le Week-end s'est bien passé ? vous avez trouvé le cabinet facilement ? C'est la première fois que l'on se voit ? Qui vous a adressé au cabinet?).

Les patients commencent à parler et taisez-vous, observez-les et développez une écoute active en acquiesçant avec la tête de façon non verbale, en faisant des « hum hum » de façon para verbale, ou bien en reprenant le dernier mot et en rajoutant une forme interrogative.

Puis demandez ensuite quand le patient a fini de parler, « Bien que puis-je faire pour vous ? » et ensuite vous reprenez votre écoute active en observant toutes les informations que vous donne le sujet.

Développez un véritable talent pour l'observation, cela vous sera très utile en hypnose, et dans la vie en général.

Ensuite vous allez donner des suggestions conscientes (les waking suggestions, différentes de la waking hypnose éveillée) et vous allez évaluer la réponse du patient. Plus le patient suit les suggestions de façon consciente, plus son subconscient ensuite sera à même d'accepter les suggestions en hypnose.

Des suggestions très simples, liée à votre pratique médicale.
« Tenez, prenez place sur ce fauteuil, je vais vous examiner. »

Puis souvent « Installez-vous confortablement » et tout patient se réajuste automatiquement, ce qui est toujours amusant à observer. Il n'était pas mal installé, il suit tout simplement vos suggestions d'abord de façon consciente.

Et le rapport s'accroît de façon subtile et naturelle.

On peut augmenter les suggestions et leur acceptation de la façon suivante :

« Installez-vous bien confortablement dans le fauteuil...la tête appuyée comme ça...mettez les pieds séparés bien à plat... très bien...Vous êtes bien installé ... bien confortablement ?... prêt à aller en hypnose ? pour une détente et une relaxation complète ? ... très bien... » Vous voyez qu'à travers quelques phrases on donne déjà des suggestions. On ratifie « très bien » on encourage, on crée de l'anticipation, on crée une séquence d'acceptation.
Bref on guide avec bienveillance.

Si vous voulez, vous pouvez également utiliser tous les outils de la PNL (le mirroring, le pacing & leading, la synchro) à ce moment-là. Mais si vous n'avez pas de formation n'est surtout pas une pratique quotidienne en PNL, cela paraîtra artificiel, et sera contreproductif.

Le but du rapport est d'établir la confiance, confiance entre le praticien et son patient, confiance dans le traitement mais également confiance pour aller en hypnose. Le but ultime est de transformer une simple communication en alliance thérapeutique.

Dave Elman nous explique que l'hypnose est un état de consentement, de lâcher prise. Pour lâcher prise, il faut que le patient nous fasse confiance. S'il a la moindre peur, la moindre inhibition, cela peut empêcher le patient de développer sa transe. On verra ensuite tout l'intérêt du discours préalable pour remédier à cela.

Pour augmenter le rapport, la voix est très importante. Elle sera votre outil principal en hypnose. En hypnose Elmanienne, on parle et on garde la même tonalité naturelle, cela augmente naturellement le rapport avec le patient. On ne tombe pas dans le cliché de l'hypnotiseur qui parle avec une voix lente, monotone et grave.

Quand je fais écouter les audios de Dave Elman dans ses « Medical Course in Hypnosis » (Cours en hypnose médicale), les praticiens sont toujours étonnés du ton dynamique, naturel et spontané.

Ayez juste une légère inflexion différente, principalement le rythme (car on peut gérer un rythme hypnotique) par rapport à votre voix naturelle.

Faites simple...on le verra ensuite en hypnose Elmanienne, au niveau des suggestions, on fonctionne beaucoup par instructions, répétitions anticipations, et confirmations. Ne prenez jamais un patient par surprise, annoncez toujours ce que vous allez faire, ce qui va changer extérieurement lors d'une procédure médicale par exemple, ou bien ce qui va lui arriver intérieurement.

Comme le conseillait Ormond McGill, l'un des plus grands hypnotiseurs américains contemporains d'Elman, parlez au subconscient comme à un ami en lui expliquant ce que vous attendez de lui.

L'hypnose Elmanienne est une hypnose simple, directe. Rappelez-vous que toute hypnose est une auto hypnose guidée. Vous êtes le « dream pilote » les pilote du rêve, comme disait Dave Elman. C'est une belle formule avec un pilote mais aussi un copilote. Ce qui veut dire que l'opérateur fait 50% du travail et que le patient doit

faire aussi 50% du travail. Cela permet de diminuer les résistances. Dave Elman disait à ses patients « si vous suivez bien toutes mes instructions, je peux vous aider, sinon je ne peux rien pour vous. ». Rappelez-vous que l'hypnose est un état de consentement.

Si le patient manifeste des résistances, ne forcez jamais la transe, cela augmente le refus. La résistance est souvent due à une inhibition, une peur de perdre le contrôle, il faut donc bien expliquer au patient que l'hypnose permet au contraire de gagner du contrôle sur son corps et son esprit.

Une fois que le patient est installé, nous allons poser le cadre ensuite pour l'hypnose.

Très simplement. « Nous allons faire tel type de traitement aujourd'hui...afin que vous soyez dans les meilleures conditions de détente, je vais vous proposer de faire de l'hypnose. » Et observez les réactions du patient, car ensuite vous allez faire votre discours préalable.

Comment parler d'hypnose ?

Plusieurs idées...Dans votre salle d'attente, vous pouvez afficher que vous utilisez l'hypnose où mettre un flyer de présentation. Dans le questionnaire médical, je mets une partie plus comportementale (« Etes-vous stressé à l'idée de venir au cabinet ? Nous utilisons l'hypnose en pratique quotidienne, êtes-vous intéressé ? »)

Pour finir sur cette notion de rapport, avec l'habitude, cela ne prend que quelques minutes, voire quelques secondes.

Soyez naturel, faites simple, et surtout observez.

Petite astuce, en fin de soin ou traitement, après l'hypnose et l'émergence, reprenez des éléments du discours informel du début. Cela créera une amnésie spontanée. Si par exemple, le patient a parlé de son week-end, vous reprenez « Et vous avez eu beau temps ? » puis vous passez à la fin de la consultation et à la partie administrative.

Comment Dave Elman créait le rapport avec les patients ?

Nous allons voir que dans son induction historique de la DEI, il commençait par une poignée de main. Et ce simple pattern crée immédiatement un rapport non verbal. Puis il a fait évoluer son induction pour avoir encore plus d'efficacité

LE DISCOURS PREALABLE

Appelé encore pretalk ou mindset, le discours préalable est un bref préambule que l'on délivre au patient avant de commencer l'hypnose et donc l'induction.



Hobby Lobby

Quel sont les buts du discours préalable, du pretalk ?

- lever les inhibitions, retirer les peurs
- créer la confiance
- éliminer les idées fausses ou les préconceptions
- définir le cadre
- créer le climat hypnotique
- augmenter les attentes
- stimuler l'imagination
- prendre le LEAD
- observer les tous premiers signes de transe
- 70% du travail de mise en transe

NB : Certaines personnes vous disent « je ne suis pas réceptif à « l'hypnose »... c'est un mythe. Il n'existe pas de bon ou de mauvais sujet pour l'hypnose, il n'existe pas de sujet résistant et de non résistant à l'hypnose. C'est un

processus naturel de lâcher prise à partir du moment où le sujet a compris et se laisse guider en confiance. Certains vont plus vite, plus loin la première fois, car ils n'ont aucune appréhension, alors que d'autres ont besoin d'y aller plus progressivement. Le plus important est de bien comprendre qu'une personne va d'autant plus vite en transe si elle en a envie et si elle n'a aucune inhibition, aucune peur. Principalement la peur de perdre contrôle. Donc rassurez le patient en lui faisant prendre conscience en transe que l'hypnose est un état ou au contraire on gagne un contrôle sur son esprit et sur son corps.

Comment faire son pretalk ?

Je vais vous proposer plusieurs approches que j'utilise au quotidien selon la situation clinique, selon le patient, selon son âge, selon le temps qui m'est imparti. Un pretalk doit prendre 1 minute grand maximum, voire quelques secondes.

Le discours préalable classique en 3étapes

1ere étape

« Est-ce que vous savez ce qu'est l'hypnose ? Vous en avez déjà vu ? A la TV, des vidéos, des spectacles ? Avez-vous des loisirs ? Faites-vous du sport ? De la relaxation, de la méditation, du yoga ? Etc... » « L'hypnose est un état naturel de détente, un état naturel qu'on expérimente tous les jours. Quand on conduit en voiture ou qu'on regarde par la fenêtre, on fait un trajet en pilote automatique sans s'en rendre compte, quand on est petit à l'école, le prof parle et on regarde par la fenêtre, en pensant aux vacances, quand on est au cinéma, et on est plongé dans le film sans voir le temps passer, quand quelqu'un vous parle sans que vous écoutiez, quand vous pensez à autre chose, quand vous êtes dans la lune, etc... L'hypnose c'est tous ces états de rêverie, de décrochage, quotidiens qui amènent une grande relaxation. On va tout simplement utiliser cet état pour l'amplifier, et aller plus loin dans cette détente. »

2e étape

« L'hypnose n'est pas le sommeil, on ne dort pas sous hypnose, on peut toujours tout entendre, tout comprendre. On ne perd pas conscience sous hypnose. On ne peut pas être contrôlé sous hypnose, on ne peut pas être bloqué sous hypnose. On n'obéit pas aveuglément, on peut rejeter des suggestions. On ne peut pas obliger quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne veut pas. On ne peut pas faire avouer des choses inavouables, ou bien dire des secrets. L'hypnose n'est pas spectaculaire, pas

comme dans les spectacles, c'est juste un état de relaxation, de détente. On se rappelle de tout après la séance. On peut s'arrêter à tout moment quand on veut. On peut se réajuster dans le fauteuil, se gratter, parler, rincer la bouche, tout cela ne gêne en rien la relaxation. On n'est pas obligé de fermer les yeux, on peut ouvrir les yeux sous hypnose. On reste à tout moment libre de refuser une suggestion si elle ne convient pas. On ne prend que les mots qui conviennent, qui sont bons pour vous. Vous pouvez suivre mes suggestions si vous estimez qu'elles sont bonnes pour vous, ou vous pouvez laisser de côté si elles ne vous parlent pas. Vous pouvez remplacer mes mots par vos mots qui vous sont plus agréables, ou bien, mes images par vos images. On ne ressent que des choses positives, ce qui est important, c'est que vous soyez bien tout le temps. »

3e étape

« Je vous demanderai juste d'avoir une attitude ouverte, de bien suivre mes suggestions, de bien utiliser votre imagination, de ne pas faire les choses volontairement mais d'attendre qu'elles se passent toutes seules, sans rien faire »
« Quand vous êtes en hypnose, vous êtes un peu comme dans un rêve, où vous êtes présent, et vous voyez, vous entendez, vous ressentez, tout ce qui se passe, vous êtes toujours conscient et lucide.... Dans un rêve, on est à la fois acteur et spectateur, les choses ne se font pas, elles arrivent toute seules »
« Il suffit juste de lâcher prise, de vous laisser guider, en imagination, de vous laisser aller pour découvrir cette sensation agréable de relaxation »
« Quand je dis imaginer, ce n'est pas seulement visualiser, mais également entendre, ressentir. L'imagination c'est tout ça. Vous allez découvrir le pouvoir de votre imagination. »

Le discours préalable réduit « Très bien... l'hypnose est en fait un état très naturel... tous ces moments de la journée où vous êtes absorbé par quelque chose... que vous soyez en train de lire un livre passionnant... en train de conduire en connaissant la route par cœur... quelqu'un vous parle et vous êtes dans la lune... ou dans les nuages... toutes ces situations... sont des états proches de l'hypnose... et bien... on va tout simplement prendre un moment de rêverie comme ça... et l'amplifier... afin que vous soyez totalement détendu pendant que je vous soigne... vous resterez parfaitement conscient... lucide... c'est simplement... grâce à votre imagination et votre concentration que je vous guiderai ...vers la détente et la relaxation... vous continuerez de tout entendre... et vous serez un peu ailleurs... un peu détaché pendant que je vous soigne... je vous propose de commencer »
Discours préalable mêlé aux jeux d'imagination « Prenez une grande inspiration pour mieux vous détendre... l'hypnose va créer un état de détente juste en amplifiant un état de rêverie... placez vos mains, bien serrez comme ceci... puis tout

en gardant les mains serrées... pliez vos bras... et étendez vos index en gardant les doigts bien serrés... je vous demanderai juste d'avoir une attitude ouverte... de bien suivre mes suggestions....de bien utiliser votre imagination... de ne pas faire les choses volontairement mais d'attendre qu'elles se passent toutes seules....sans rien faire...vous pouvez maintenant fixer toute votre attention....figer toute votre concentration sur l'espace entre les doigts...et dans un instant...ou bien dans un moment... Vos doigts vont s'attirer comme 2 aimants.... sans rien faire en laissant aller... en laissant imaginer...quand je dis imaginer...ce n'est pas seulement visualiser... mais également entendre ressentir... l'imagination c'est tout ça.... très bien... sans chercher à forcer ou à résister.... et plus vous fixez toute votre attention... plus vous figez votre concentration... plus vos doigts vont s'attirer de plus en plus fort...l'un vers l'autre.... très bien... c'est parfait... et quand les doigts se touchent.... vous pouvez vous laisser aller à prendre une grande inspiration...à laisser vos paupières se fermer.... très bien, vous avez beaucoup d'imagination, et vous allez pouvoir aller plus loin encore.... quand on est en hypnose, on est un peu comme dans un rêve, où on est présent, et on voit, on entend, on ressent, tout ce qui se passe, on est toujours conscient et lucide... l'hypnose n'est pas le sommeil, on ne dort pas sous hypnose, on peut toujours tout entendre, tout comprendre.... on ne peut pas être contrôlé ou bloqué en hypnose, on peut s'arrêter quand on veut.... on peut ouvrir les yeux, se réajuster dans le fauteuil, se gratter, parler, rincer la bouche, tout cela ne gêne en rien la relaxation.... on reste à tout moment libre de refuser une suggestion si elle ne convient pas...on ne prend que les mots qui conviennent, qui sont bons pour vous...on ne ressent que des choses positives. »

Discours préalable par démonstration et fractionnement

« Avant d'aller en hypnose... je vais vous montrer ce qu'est l'état d'hypnose... juste pour vous donner cette sensation... pour expérimenter.... d'accord ? très bien... rappelez-vous un bon souvenir... et quand vous l'avez... vous pouvez mieux vous plonger dedans ...juste en fermant les yeux... pour mieux imaginer... très bien... et quand je dis imaginer...c'est voir...sentir...ressentir...entendre... tout ça...et maintenant ouvrez les yeux... vous êtes ici.....et vous pouvez repartir dans ce souvenir agréable... en prenant une grande inspiration....et en fermant les yeux...à nouveau.....très bien... comme ça... relâchez... et vous vous plongez encore plus profondément...dans ce souvenir.....vous voyez plus intensément les couleurs... les sensations....les bruits.... très bien... et en ouvrant les yeux à nouveau.... vous pouvez revenir ici et maintenant... et vous allez repartir dans ce bon souvenir...encore plus intensément...en laissant vos paupières se fermer... et ce balancement... entre ce souvenir....et votre état ici et maintenant...active votre

imaginaire...et vous entraine dans cet état de rêverie...cet état d'hypnose...et pour aller plus loin, on va faire des jeux d'imagination. »

Le Discours préalable uniquement positifs pour de la thérapie. « Dans ce processus aujourd'hui, votre esprit sera actif et alerte tout le temps.

Vous entendrez ce que je dis et vous vous en souviendrez comme d'une conversation normale. Plutôt que d'être une perte de contrôle, il s'agit aujourd'hui de vous aider à prendre le contrôle de ces parties de votre vie qui ne doivent plus être hors de contrôle. Aujourd'hui, vous pourriez ressentir une lourde sensation de relaxation. Vous remarquerez peut-être une sensation légère et flottante. Vous pourriez avoir l'impression d'être assis sur une chaise.

Tout ce que vous ressentez est parfaitement bien. Il n'y a pas UN SEUL sentiment en hypnose spécifiquement.

Cependant, il y a des moments hypnotiques plutôt intéressants qui sont plutôt amusants pour vous, mais c'est aussi à moi de choisir les meilleures méthodes pour vous aider aujourd'hui. Il peut aussi y avoir des moments où vous êtes SI PROFONDÉMENT INTÉRESSÉ PAR CHAQUE MOT QUE JE DIS, et d'autres fois votre esprit peut simplement s'égarer vers autre chose. C'est bon. Permettez-vous simplement de vous détendre dans le processus. Il s'agit simplement de suivre des instructions très simples. Si je vous demande d'imaginer quelque chose, imaginez-le. Si je vous demande de réfléchir à quelque chose, pensez-y.

De plus, si jamais vous ressentez le besoin de bouger, de gratter ou de vous ajuster, n'hésitez pas à le faire. Cela vous aidera simplement à vous détendre encore plus.

Avez-vous des questions avant que je ne vous hypnotise ? »

Après le pretalk, on demande toujours au patient si cela ne le gêne pas si on touche sa main, son poignet, son épaule, sa tête. Il s'agit de la « permission to touch ».

Tout simplement dans cadre d'une induction, on va toucher en hypnose Elmanienne le sujet, soulever son poignet, tendre le bras, appuyer sur son épaule, etc... Aucun geste ne doit surprendre le patient et aucun geste ne doit être et ne doit sembler déplacé. On demande tout simplement « Cela vous dérange si en hypnose, je prends la main, le bras, j'appuie sur l'épaule, je touche ici ? Tout va bien ? ». Cela dépend également de votre spécialité médicale.

Au cabinet dentaire, étant donné qu'on réalise des soins dans la bouche, une zone très intime et émotionnelle, prendre la main n'est pas quelque chose qui pourrait je pense choquer un patient. Toutefois en hypnose Elmanienne, on prévient toujours le patient afin de créer de l'anticipation au niveau du subconscient. « Dans un moment, je vais etc.. »

Quoiqu'il en soit, afin qu'il n'y ait aucune ambiguïté, vous pouvez filmer, comme je le fais toute vos sessions d'hypnose d'un point de vue médico-légal et en informer le patient. C'est une garantie de transparence et de probité.

Comment Dave Elman faisait-il son pretalk ?

Cela va sembler paradoxal mais il n'en faisait pas. Dans les années 50 aux USA, comme je vous l'ai expliqué, l'hypnose a très mauvaise presse auprès de l'opinion publique.

L'hypnose médicale est balbutiante et ne sera reconnue officiellement qu'en 1958 par l'AMA (American Medical Association).

Il propose donc aux praticiens de substituer le mot hypnose par le terme relaxation médicale afin d'obtenir la transe sans les inhibitions.

Mais son Hypnose et son induction n'ont rien de commun avec la relaxation progressive musculaire (PMR) qui est une induction classique très lente (une bonne dizaine de minutes). Au contraire, l'hypnose Elmanienne est une hypnose de transe profonde somnambulique. Le patient est dans un état d'activité du subconscient tant sur le plan du corps que de l'esprit.

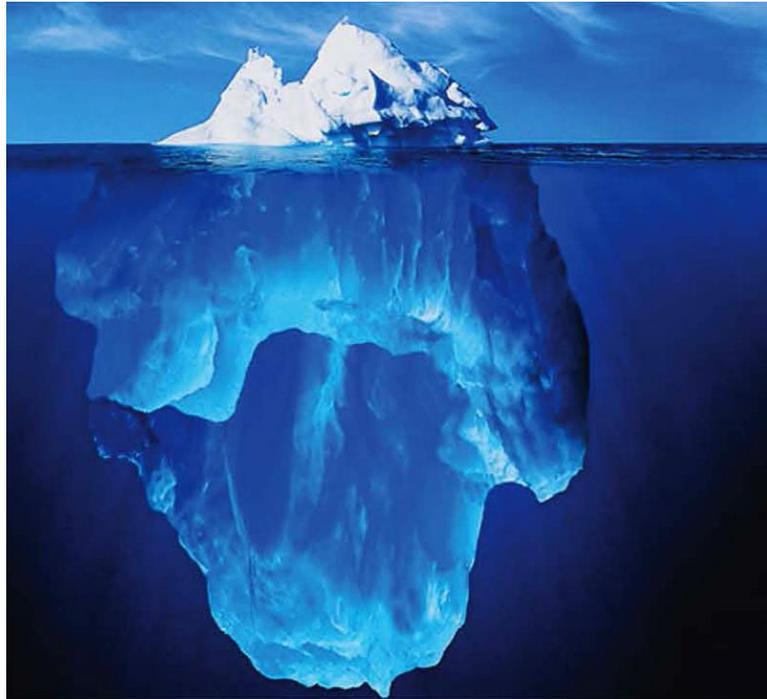
Quand Dave Elman s'adresse aux patients il leur dit « Mme X, je vous que vous êtes stressée à chaque fois que vous venez au cabinet. Laissez-moi vous apprendre une technique de relaxation médicale. Vous voulez bien ? » Et c'était parti tout simplement. Aucune permission. to touch, on est à une époque où on ne discute pas ce que dit le praticien ni ce qu'il fait.

Vous pouvez faire cette technique du pretalk de Dave Elman si vous avez peu de temps.

Et ensuite à l'issue de la séance expliquez au patient que cette relaxation médicale est une technique issue de l'hypnose, et qu'il pourra bénéficier des bienfaits de l'hypnose lors de la prochaine séance de traitement.

NIVEAUX DE TRANSE

Juste un petit détail pour ceux qui font de l'hypnose, vous pouvez être étonné qu'après le pretalk, on ne fasse pas de tests de suggestibilité. Petit aparté : devant le patient, on ne parle pas de tests de suggestibilité mais de jeux d'imagination, le terme test est un terme lié à la réussite ou l'échec. On parle de tests de suggestibilité, mais on devrait davantage parler de tests de disponibilité. Car on peut être très suggestible mais pas disponible le jour J pour X raisons.



L'iceberg conscient-subconscient

A ce propos, Dave Elman ne faisait pas de tests de suggestibilité. Avec sa DEI, il estime que plus de 90% des patients vont en hypnose en transe profonde somnambulique.

Toutefois afin d'avoir une vue d'ensemble des pratiques en hypnose, je développerais ce sujet et ses applications dans la formation « Best practice of Dave Elman ». Mais pour les débutants, vous pouvez commencer après le pretalk à faire la DEI. Pour les confirmés également, faites-la DEI juste après un bref pretalk, sans tests de suggestibilité.

Vous serez surpris des résultats obtenus, de leur reproductibilité et surtout de la fiabilité de cette induction.

C'est la technique la plus puissante pour amener de la transe profonde Pourquoi ? Je veux que vous appreniez à travers cette formation d'initiation la DEI mais surtout que vous compreniez ce que vous faites en hypnose afin que vous puissiez ensuite

vous approprier l'hypnose. Que vous la fassiez à votre façon, avec vos mots, votre voix, vos gestes, votre attitude.

On va faire maintenant un petit aparté sur les niveaux de transe en hypnose et les phénomènes hypnotiques.

En hypnose, il y a plusieurs niveaux de transe : une transe légère, une transe moyenne, et une transe profonde.

Comment quantifier une transe ?

Pas évident... entre un sujet les yeux fermés et un autre, on ne sait pas ce qui se passe dans leur tête. On a des patients qui semblent très profondément en hypnose et qui sont en fait en transe légère (les yeux fermés, juste une relaxation). Par exemple, après une relaxation musculaire progressive. Inversement des patients peuvent développer des trances très profondes et donner l'impression d'être très présents, comme les enfants par exemple.

Alors comment quantifier la transe ? Il faut tester !

Tout simplement en fonction des phénomènes hypnotiques que l'on peut obtenir en fonction de la profondeur.

Par ordre de profondeur de transe, on obtient sur un sujet couramment les phénomènes hypnotiques suivants :

Mouvements idéomoteurs/catalepsie/ lévitation/amnésie/analgésie/anesthésie/hallucinations positives et négatives.

Mouvement idéomoteur : la suggestion crée un mouvement moteur automatique

Catalepsie : un fonctionnement d'un groupe musculaire est géré par le subconscient et non le conscient, on a ainsi une catalepsie rigide ou molle

Lévitation : la main, le pied, la jambe, se soulèvent sous l'effet de la suggestion

Amnésie : une perte d'accès momentanée à une information

Analgésie : perte partielle de la sensibilité

Anesthésie : perte totale de la sensibilité

Hallucination positive ou négative : un élément VAKOG (Visuel Auditif Kinesthésique Olfactif Gustatif) apparaît ou disparaît dans la réalité intérieure du sujet en transe

Ces phénomènes hypnotiques ne se développent pas de façon strictement identique pour chaque sujet mais ils donnent déjà une bonne indication du niveau de transe.

Une notion clé de l'hypnose Elmanienne, est d'être toujours centrée sur le patient, c'est à dire que l'on adapte continuellement pendant l'hypnose les suggestions aux réponses données par le sujet, et non l'inverse. Ce n'est pas au patient de s'adapter à la technique d'hypnose mais c'est la technique d'hypnose qui doit s'adapter au patient. Dave Elman est avant tout un hypnotiseur qui enseigne une hypnose pragmatique : applicable facilement et simplement au quotidien pour les praticiens, pas une hypnose théorique ou expérimentale.

En hypnose Elmanienne, on va utiliser 5 niveaux de transe uniquement en fonction de leur intérêt et des applications que l'on peut en tirer en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique.

Du plus léger au plus profond, nous avons : l'hypnose éveillée (waking hypnosis) qui n'a rien à voir avec la suggestion éveillée (waking suggestion), la transe légère (light transe), la transe profonde somnambulique (somnambulic state), l'état Esdaile (Esdaile state ou hypnotic coma) et l'hypnose reliée au sommeil (hypno sleep). Nous développerons ces différents niveaux de transe et toutes leurs applications dans le module suivant « Best practices of Dave Elman ».

Sachez déjà que les états de transe ne sont pas égaux tant d'un point de vue qualitatif que quantitatif.

Par exemple, en hypnose opératoire si vous souhaitez réaliser une hypno anesthésie, en hypnose médicale si vous souhaitez activer des fonctions biologiques automatisées, en hypnose thérapeutique si vous souhaitez réaliser une régression à la cause, avec une transe légère vous pourrez toujours espérer... vous n'aurez au mieux qu'une légère analgésie, aucun accès aux fonctions automatisées du corps, et pas de régression avec une revivification, mais juste un rappel. Il faut aller plus loin et apprendre à développer de la transe profonde afin de pouvoir travailler en hypnose Elmanienne.

D'autre part, concernant l'acceptation des suggestions pendant la transe, et leurs effets après, il y a une grande différence. En transe légère, il faut souvent renforcer la suggestion pour qu'elle soit acceptée en transe et ensuite donne des effets post

hypnotiques, alors qu'en somnambulisme, la suggestion est prise plus rapidement et devient permanente pour le subconscient du sujet.

NB: Quand on parle de profondeur, et on verra cela dans la partie sur les approfondissement en hypnose, le sujet ne s'enfonce pas dans votre fauteuil puis sous terre...augmenter la profondeur, approfondir la transe, c'est tout simplement augmenter la suggestibilité du sujet. On verra ensuite comment...
En hypnose Elmanienne, le stade de prédilection pour travailler est le stade somnambulique.

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il se caractérise par une détente complète et totale du corps et de l'esprit. Et dans cet état de trans profonde le sujet est davantage à même d'accepter les suggestions au niveau de son subconscient et de les réaliser... à condition que les suggestions soient bonnes pour lui et appropriées. Pourquoi la DEI est l'induction de choix pour obtenir le stade somnambulique ?

Je vais enfin vous révéler le grand secret de la DEI et de sa puissance en hypnose.

Dave Elman de par sa pratique en hypnose de spectacle a compris intuitivement que les phénomènes hypnotiques sont une conséquence de la transe, au fur et à mesure que l'on approfondit la transe, c'est à dire que l'on rend le sujet plus suggestible, les phénomènes hypnotiques se développent et le subconscient du sujet (son corps, son esprit) s'aggrave comme dirait Pierre Janet, c'est à dire se développe et s'amplifie.

On a d'abord des phénomènes d'ordre moteurs physiques (mouvements idéomoteurs, catalepsie, lévitation) qui évoluent ensuite vers des fonctions plus émotionnelles et cognitives (amnésie, hallucinations).

Habituellement ces phénomènes sont une conséquence de la transe mais Dave Elman a découvert qu'ils peuvent par eux même générer et approfondir la transe quand on crée ces phénomènes par suggestion.

Les phénomènes hypnotiques ne sont plus la conséquence de la transe mais les générateurs de la transe. C'est toute la puissance et l'intelligence de cette induction.

Alors le principe est simple, comment atteindre le plus rapidement possible le stade somnambulique ?

Le stade somnambulique se caractérise par une amnésie.

Quand on valide une amnésie par suggestion sur un patient, on a atteint le stade somnambulique.

Une amnésie en hypnose ce n'est pas je ne me rappelle plus de...c'est je n'ai plus accès à l'information. C'est un phénomène psychique naturel et assez fréquent... quand par exemple vous rentrez dans une pièce, en oubliant ce que vous veniez chercher.

Dave Elman a une l'idée géniale en inventant la DEI en 1912.

Maintenant que nous avons plus d'un siècle de recul et d'application médicale de cette induction, nous en mesurant la puissance et la portée. A travers cette induction, qui n'en est pas une, il crée un processus croissant de phénomènes hypnotiques du plus simple, la catalepsie jusqu'au plus complexe comme l'amnésie.

En créant ainsi des phénomènes hypnotiques par suggestion, il amène en moins d'une minute le patient au stade somnambulique.

Rappelez-vous qu'auparavant, le somnambulisme n'était obtenu que par hasard et ce de façon involontaire dans 20% des cas, les sujets les plus réceptifs, ceux que l'on sélectionnerait en Hypnose de spectacle...

Dave Elman est le premier à décrire un processus permettant d'amener de façon volontaire en 1 minute dans plus de 90% des cas les patients au stade somnambulique.

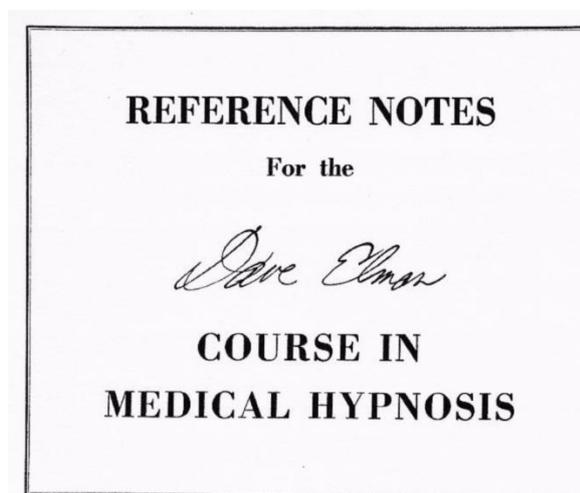
Je me suis souvent demandé si on pouvait trouver d'autres inductions basées sur le même principe...Bien sûr on peut développer une induction amenant de la catalepsie, de la lévitation, et de l'amnésie, mais rien n'est aussi rapide, puissant et efficace que la DEI.

NB : Quand je parle de somnambulisme, d'état somnambulique, de transe somnambulique, de transe profonde somnambulique, pour simplifier le discours, vous retiendrez que ces termes sont synonymes.

LA DEI PRINCIPE

Beaucoup de praticiens non formés à l'hypnose Elmanienne n'arrivent pas à faire fonctionner la DEI et n'arrivent pas à obtenir le stade somnambulique. Pourquoi ? Il leur manque divers paramètres que nous allons développer.

- Ce n'est pas un script. La DEI ne doit PAS être considérée comme un « script ». Ce n'est pas un script et elle ne doit pas être enseignée ou utilisée comme telle. Pourtant, les gens le font tout le temps et ont de la DEI une approche purement mécanique. Un script contient des « paroles magiques », une incantation que vous lirez ou déclamerez pour espérer obtenir une réaction. Un script ne vous permet pas de savoir comment gérer la réaction anormale de votre sujet. D'où l'importance, d'être centré sur le patient en hypnose Elmanienne, afin d'observer et d'évaluer toujours les réactions aux suggestions données et de réajuster les suggestions le cas échéant. En Hypnose Elmanienne, on n'utilise jamais de scripts, on comprend l'idée derrière les mots, on a des outils pour gérer la transe et travailler que ce soit en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique.
- Le temps. Initialement Dave Elman nomme son induction la « 3 minutes Induction » quand il commence ses « Medical course in Hypnosis en 1949) puis après l'avoir enseigné pendant plus de 10 ans, il la ramène à une minute. Pourquoi ? Il ne s'agit pas de faire une course chronométrée, mais il a compris que dans la DEI il y a un drive dans les suggestions de façon à ce que le facteur critique n'ait pas le temps d'analyser et de revenir. On contourne le facteur Plus on laisse de temps au sujet, en hypnose, plus son facteur critique dans sa partie consciente analyse et se demande si c'est lourd, si c'est léger...



Les notes de référence du Dave Elman Course in Medical Hypnosis

- Comme la DEI a un certain rythme, c'est une hypnose directe, les phénomènes hypnotiques s'enchaînent sans que le facteur critique ait le temps d'analyser. Et comme la focale du subconscient se développe, comme des vases communicants, la focale du conscient diminue. Quand je vois certaines démos de la DEI en Français, la sémantique n'est pas bonne, les suggestions ne correspondent pas à celle de Dave Elman, il y a trop de verbiage. Elle est souvent mal pratiquée, de façon automatique comme un script, sans compréhension de l'idée derrière les mots, sans contrôle sans test et toujours dans une version trop lente version néo Ericksonienne. J'ose espérer que ce module vous aura fait saisir l'idée derrière les mots et toute la dynamique de l'hypnose Elmanienne.

- La voix. Elle est votre outil de travail en hypnose. En hypnose Elmanienne, afin d'augmenter le rapport, on garde la même tonalité de voix et on crée une légère différence dans le rythme.
Dans la DEI, il s'agit d'un drive au niveau des paroles afin d'enchaîner les phénomènes hypnotiques en contournant le facteur critique. Comme je vous le disais précédemment, quand je fais écouter les audios de Dave Elman dans ses « Medical Course in Hypnosis » (Cours en hypnose médicale), les praticiens sont toujours étonnés du ton dynamique, naturel et spontané. Bien loin du cliché de l'hypnotiseur avec une voix lente, monotone et grave. La voix de Dave Elman a évolué au cours de sa pratique passant d'une voix plus directive à la fin des années 40 à une voix plus flexible à la fin des années 50. On dit souvent que l'hypnose Elmanienne est autoritaire, c'est un contresens complet. Bien au contraire, elle est toujours permissive mais directe. Avec la DEI, vous pouvez avoir un ton maternel ou paternel, tout est dans la tonalité de votre voix. Dans une suggestion, la sémantique est importante, mais plus encore votre voix. Vous pouvez être très directif et très doux en même temps. Je vous conseille d'adopter juste une légère inflexion différente de votre voix habituelle, principalement le rythme (car on peut générer un rythme hypnotique) par rapport à votre voix naturelle. Je vous conseille d'accentuer légèrement le rythme et surtout le découpage de vos phrases pour la DEI, et ensuite de ralentir davantage pour les approfondissements. Cela se produit presque spontanément car tout bon opérateur se met en transe légère pour créer de l'hypnose chez le sujet.
L'hypnose est un mode de communication de subconscient à subconscient entre l'opérateur et le sujet.

LA DEI PAS À PAS



Pas à pas...

En écoutant les audios des « Medical Course » de Dave Elman, on réalise qu'il a un style permissif et directif mais jamais autoritaire. Il emploie un langage courant, très simple, compréhensible littéralement et immédiatement par le subconscient du sujet.

Son induction est basée sur la manifestation graduelle de phénomènes hypnotiques (catalepsie des muscles mineurs, fractionnement puis catalepsie des muscles majeurs, amnésie) comme en hypnose de spectacle. Elle se base sur une technique hypnotique puissante : instructions, répétition, anticipation et confirmation des phénomènes.

Elle doit prendre 1 minute maximum, et doit être dynamique, directive mais non autoritaire. Voici une traduction personnelle de son induction issue directement des « Medical Course in Hypnosis »

FERMETURE DES YEUX - (CATALEPSIE D'UN GROUPE DE MUSCLES MINEURS)

Prenez une grande inspiration (avec une main qui monte en miroir face au sujet).

Et fermez les yeux

Maintenant détendez vos paupières complétement totalement.

Vous allez tellement détendre vos paupières qu'en essayant de les soulever elles vont rester closes

Vous pouvez essayer... très bien, maintenant cessez d'essayer.

TECHNIQUE D'APPROFONDISSEMENT ET FILTRE DE DISTRACTION

Laissez partir la même détente des paupières, de la tête jusqu'aux pieds comme une vague... très bien

Écoutez ma voix. Elle vous aide à vous détendre de plus en plus profondément.

Vous entendrez d'autres sons, la circulation à l'extérieur, la voix des gens... Mais aucun de ces sons ne vous dérangera ou ne vous embêtera. En fait, tous ces sons vous aideront à vous détendre encore plus.

NB : Le DEHI traite ce petit paragraphe comme une étape distincte et y insère souvent le filtre de distraction facultatif. D'autres instructeurs considèrent ce petit paragraphe comme faisant partie de l'étape précédente. Il existe également d'autres moments pour le filtre de distraction facultatif, si vous le souhaitez. Ajoutez tous les sons susceptibles de se produire, etc.

FRACTIONNEMENT

Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer.

En les fermant, vous irez 10 fois plus profondément dans cette détente.

Ouvrez vos yeux (mettre sa paume de la main devant les yeux et guider le mouvement de bas en haut et de haut en bas)

Maintenant fermez-les

Détendez-vous 10 fois plus profondément... très bien

NB : La première instruction de « 10 fois » est une suggestion faite juste AVANT l'ouverture des yeux, tandis que la seconde se produit dans la courte période de temps pendant un éveil de transe et une réinduction lorsqu'un patient est extra-suggestible. Notez également qu'il est préférable de placer votre main devant les yeux du sujet de manière à éviter toute distraction lorsqu'il ouvre les yeux).

Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer à nouveau

Cette fois ci, doublez votre détente.

Ouvrez vos yeux

Maintenant fermez-les

Doublez cette détente... très bien

NB : Même attention au choix du moment, pour la même raison. MAIS nous utilisons « Doublez » au lieu de « 10 fois » parce que nous ne sommes pas certains de la profondeur que LE SUJET pense pouvoir atteindre.

Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer à nouveau

Cette fois ci, détendez-vous bien plus profondément

Ouvrez vos yeux

Maintenant fermez-les

Détendez-vous bien plus profondément...très bien

NB : Même attention au choix du moment, pour la même raison. Notez que le « beaucoup plus profond » a remplacé le « 10 » et le « double » afin de laisser au sujet la liberté d'aller à sa profondeur préférée, qui est souvent plus profonde que ce que VOUS auriez pu suggérer !

TEST DE DÉTENTE PHYSIQUE - (CATALEPSIE D'UN GROUPE DE MUSCLES MAJEURS)

Dans un instant, je vais soulever votre main par le poignet.

Si vous avez bien suivi tous mes instructions, le bras sera complètement mou relâché

Quand il retombera vous irez bien plus profondément dans cette détente.

(Prendre le bras par le poignet, vérifier la catalepsie molle et laisser retomber)

Encore plus profondément détendu... très bien

NB : Répétez cet exercice si nécessaire plusieurs fois pour vous assurer que le bras est bien lâche. Le test du « bras rigide » est l'équivalent de cette étape de l'hypnose et a le même but.

TEST D'AMNÉSIE - (AMNÉSIE PAR SUGGESTION)

Maintenant que nous avons la détente physique, nous allons obtenir la détente mentale, c'est encore plus facile.

Dans un moment, je vais vous demander de décompter lentement à voix haute en partant de 100

A chaque chiffre que vous prononcerez, vous allez doubler la détente mentale

En arrivant à 98-97, votre esprit serez tellement détendu que vous laisserez les chiffres disparaître, partir vous n'aurez plus besoin de penser aux chiffres

Allez-y... 100... doublez la détente mentale

99.... Doublez la détente mentale

98... laissez-les disparaître, partir

97... maintenant ils partent

Ils sont tous partis ? »

NB : N'oubliez pas non plus que cette procédure est destinée à atteindre l'AMNÉSIE PAR SUGGESTION. Les chiffres ne sont pas l'objectif, c'est l'amnésie qui l'est. Par conséquent, si les chiffres ne conviennent pas à un sujet, remplacez-les ! Les remplacer par QUOI ? Les jours de la semaine, les mois de l'année, n'importe quelle séquence fera l'affaire) Si les chiffres ne disparaissent pas, cela peut indiquer une aphasie, un faux somnambulisme.

PROCESSUS DE LA DEI

C'est un processus simple en 6 étapes.

Dans un processus, l'opérateur apprend le QUOI et le POURQUOI de chaque étape, et il est capable d'improviser si quelque chose d'inhabituel se produit.

Voici les 6 étapes de la DEI, rappelez-vous les phénomènes hypnotiques

1/ CATALEPSIE D'UN GROUPE DE MUSCLES MINEURS PAR SUGGESTION

Nous allons contourner le facteur critique et déclencher la catalepsie par suggestion d'un groupe de muscles mineurs, indiquant dans l'échelle hypnotique un niveau de transe moyen. Déjà une transe moyenne obtenue en quelques secondes.

Pour ce faire, on utilise une combinaison de techniques d'approfondissement (deepener), de persuasion (convincer) et de tests. La forme la plus courante fait appel aux muscles oculaires. (Fermeture des yeux / Catalepsie des paupières / Contournement du facteur critique avec Test du verrouillage des yeux). On obtient le contournement du facteur critique en créant un conflit entre le conscient, et le subconscient. Le subconscient a gagné et pendant quelques secondes, il y a une sorte de bug cérébral, j'essaie d'ouvrir mes paupières mais elles restent fermées. Le facteur critique est franchi instantanément.

Notez qu'une catalepsie consiste à reléguer une partie du fonctionnement musculaire au subconscient. Un muscle peut être rigidifié ou relâché, entraînant la catalepsie rigide ou molle.

2/ SUGGESTION DE DÉTENTE ETSUGGESTIONS FACULTATIVES

Nous allons approfondir la détente du corps du sujet avec une technique rapide d'approfondissement (deepener) (« De la tête aux pieds ») et rajouter à ce moment-là si besoin un filtre de distraction et/ou une autre suggestion similaire. Cette étape est ajoutée pour placer un court délai entre le test de verrouillage des yeux et le début du fractionnement.

3/ FRACTIONNEMENT

Technique préférée de Dave Elman pour l'approfondissement, reprise en général trois fois, d'autres techniques d'approfondissement peuvent être utilisées, mais ne sont pas recommandées. Utilisez le fractionnement, car c'est généralement la technique d'approfondissement la plus efficace. Vous pouvez utiliser n'importe quel nombre de répétitions, mais le nombre traditionnel est de trois. Détail technique, mettre la main verticalement très proche du visage, pour éviter les distractions visuelles extérieures, conserver la focalisation, et guider le mouvement oculaire.



La Catalyst Induction par Dave Elman

4/ CATALEPSIE D'UN GROUPE DE MUSCLES MAJEURS PAR SUGGESTION

Déclenchez la catalepsie par suggestion d'un groupe de muscles majeurs - là encore, en combinant les techniques de test, persuasion (convincer) et approfondissement (deepener). Le sujet doit également démontrer une profondeur de relaxation physique adéquate avant de passer à l'étape suivante. Les deux formes les plus courantes de cette étape sont le test de la catalepsie molle ou rigide, catalepsie molle avec le « Lâcher du bras mou et ramolli » (privilegié pour un usage médical) et le test du « Bras rigide » (utilisé principalement pour l'induction de groupe ou sur scène) avec la suggestion associée d'approfondissement.

5/ AMNÉSIE PAR SUGGESTION

La « disparition des chiffres » est le test le plus courant, mais votre préoccupation est l'AMNÉSIE, PAS les chiffres.

Vous pourriez aussi utiliser les jours de la semaine, etc.

Déclenchez une amnésie par suggestion, car il s'agit d'une définition ou d'une caractéristique du somnambulisme. La forme la plus courante de cette étape est la « disparition des chiffres ».

Cependant, la forme d'amnésie et le concept de « disparition » ne sont pas importants. La réalisation d'une relaxation mentale au moment de l'amnésie temporaire par suggestion est importante, car c'est le but de cette étape. Méfiez-vous du « somnambulisme artificiel ».

VEILLEZ À DEMANDER « ILS SONT TOUS PARTIS ? » POUR ÉVITER UN FAUX SOMNAMBULISME !

6/ UNE AUTRE TECHNIQUE D'APPROFONDISSEMENT

Vous pouvez choisir : Vogt ou une technique similaire,

Ajoutez une autre technique d'approfondissement (deepener) en « mesure de sécurité ».

Dans ce processus, les étapes doivent être validées une par une. Il est inutile d'aller à l'étape 2 si vous n'obtenez pas la catalepsie des paupières.

Trois grands principes en hypnose Elmanienne : les instructions (je donne des suggestions sous forme d'instructions directes simples et claires au patient) , l'anticipation (j'annonce ce que je vais faire et le résultat obtenu), la répétition, la confirmation avec les tests.

Les tests ont une importance capitale car ils ont un rôle de :

1) Confirmation, je sais où en est le patient et je valide ainsi étape par étape.

2) Persuasion, le patient sait qu'il est en transe car il se passe des choses inhabituelles. Trop de patients sont hypnotisés et disent qu'ils ne savent pas s'ils ont été en hypnose (juste les yeux fermés et écouté une voix). Avec les phénomènes hypnotiques (catalepsie, amnésie), le patient vit une expérience qui le persuade d'avoir vécu de l'hypnose.

3) Approfondissement, plus on teste, plus on crée des phénomènes hypnotiques et plus on approfondit l'hypnose.

NB : La technique du fractionnement.

Selon Dave Elman, la technique de « l'induction répétée » (que l'on appelle aujourd'hui le fractionnement) était basée sur une idée qu'il a eue en lisant

Hippolyte Bernheim, le patron de l'école de Nancy. Bernheim explique que ses sujets avaient tendance à entrer dans une hypnose plus profonde chaque fois qu'il les hypnotisait, de sorte qu'à la quatrième visite environ, ils pouvaient atteindre le somnambulisme. À cette époque, le somnambulisme était connu, mais il n'existait pas de méthode FIABLE pour y parvenir. Après avoir lu ce livre, le jeune Dave développe une théorie selon laquelle ce n'est pas le laps de temps entre les inductions qui cause la plus grande profondeur, mais plutôt la simple répétition d'une induction. Selon lui, si un sujet est hypnotisé plusieurs fois de suite, il peut atteindre l'état de somnambulisme en quelques minutes. La première fois que Dave essaie, son sujet atteint le somnambulisme, donc pour la première fois, le somnambulisme est atteint en quelques minutes comme prévu et de façon intentionnelle.

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES DE LA DEI

En hypnose Elmanienne, vous devez être très observateur et toujours centré sur le patient, afin d'observer et d'évaluer toujours les réactions aux suggestions données et de réajuster les suggestions le cas échéant.

L'hypnose est comme un tango, on donne une suggestion on observe la réaction du sujet, on se réajuste si besoin, et on continue. Rappelez-vous que dans ce tango, vous suggérez, mais c'est toujours le sujet qui fait le premier pas. Vous ne forcez jamais une suggestion sinon vous obtenez une résistance.



Dave Elman à l'époque de l'émission Hobby Lobby

Nous allons voir ensemble comment gérer très simplement les petits gags qui peuvent vous arriver quand vous pratiquez la DEI.

On doit corriger étapes par étapes et ne pas passer à l'étape suivante si l'étape actuelle n'est pas validée.

Résoudre les problèmes de l'Induction Dave Elman

1) Leading initial

« Prenez une grande inspiration » et le sujet expire, dire « Très bien.... Mais suivez bien toutes mes instructions... une grande inspiration (et mirroring)

2) Leading suivant

« Fermez les yeux » et le sujet garde les yeux ouverts, dire « « Très bien.... Mais suivez bien toutes mes instructions... et fermez les yeux » (et éventuellement two fingers eye closure)

3) Catalepsie des paupières :

Si le sujet ouvre les yeux pendant la première étape, dites simplement « Très bien... Vous venez de tester vos paupières pour voir si elles PEUVENT bouger. Maintenant je veux que vous suiviez bien toutes mes instructions et que vous détendiez tellement vos paupières qu'en essayant de les ouvrir elles vont rester closes. Quand vous êtes sûr qu'elles sont totalement détendues et complètement immobiles vous pouvez les tester. »

4e) Fractionnement :

Mettre la main au bon endroit avec un bon timing, dire éventuellement « ouvrez et fermez » pour le guider si le sujet est déjà parti loin en transe.

Deux grandes techniques : le fractionnement (yoyo) et le compounding. Dans la définition d'Elman, il y a deux éléments pour avoir hypnose, contournement du facteur critique ET mise en place de pensées sélectives, ici les suggestions de détente 10x,2x encore plus profondément.

5) Catalepsie molle ou lâcher du bras :

On prend la main de part d'autre du poignet (Gil Boyne prenait par le pouce). Si le patient vous aide, ou si le bras est rigide, dire « n'essayez pas de m'aider », et sentir quand on a la catalepsie molle.

Si besoin, recommencer jusqu'à ce que le sujet se détende suffisamment.

Pas de lâcher de main spectaculaire trop haut, ni à côté du fauteuil.

6) Amnésie :

C'est le moment de vérité souvent redouté par les opérateurs débutants.

Pour bien comprendre l'amnésie par suggestion, on cherche à obtenir après la détente physique la détente mentale, c'est à dire un esprit vide apte à suivre la voix de l'opérateur (qui se substitue à la voix de la conscience) et prendre les suggestions. Evidemment elles doivent être bonnes pour le sujet pour être acceptées car l'hypnose est un état de consentement.

Si le sujet compte trop bas, dire « Très bien... allez-y à voix haute »

Si le sujet compte trop vite dire « Très bien...allez y plus lentement...et se synchroniser en disant deux fois plus détendu »

Si le sujet compte au-delà de 97 « Très bien... ne pensez plus aux chiffres, laissez-les disparaître... partir... ils sont tous partis »

Si non, dire « Très bien, maintenant, arrêtez de compter, dans un instant, je vais prendre votre bras et quand il va retomber tous les chiffres disparaissent....

(Procéder au lâcher du bras) ils sont tous partis ? » ou bien dire ... « C'est très bien. Maintenant, arrêtez de compter. Parfait.

Dans un instant, je vais décompter de 3 à 1.

Quand j'aurai atteint Un, ils auront disparu. Il suffit de le vouloir pour que cela se produise.

Trois. Ils commencent à s'estomper.

Deux. Ils disparaissent presque.

Un. Ils sont totalement partis...

Ils sont tous partis ? ... Très bien. »

NB : Notez qu'il faut éviter de prononcer le terme « chiffres ». NE DITES PAS « Est-ce que les chiffres sont partis ? », mais plutôt « Ils sont tous partis ? » Notez également que l'utilisation de 97 est arbitraire ; de nombreux hypnotiseurs utilisent d'autres valeurs. Dans tous les cas, le sujet ne doit pas être autorisé à compter plus loin que la limite définie par l'opérateur. Il existe plusieurs autres moyens d'aider le sujet à « perdre les chiffres ». Mais le point le plus important est que les chiffres ne sont pas l'objectif - la réalisation de l'AMNÉSIE

TEMPORAIRE PAR SUGGESTION est le vrai objectif. N'oubliez pas non plus que vous pouvez substituer une autre séquence aux chiffres si nécessaire :

Jours de la semaine, etc. Cela est très utile si vous avez un comptable, un professeur de math, un ingénieur, un banquier, etc....

Si le sujet s'enfonce et que l'on n'entend plus rien au-delà de 97, il peut aller vers l'aphasie (il pédale dans la semoule) mais l'amnésie n'est pas validée, donc on a un somnambulisme artificiel. Il faut alors bien demander « Ils sont tous < partis ? ». Et si non, on utilise les techniques précédentes.

Cela est capital, avec un somnambulisme artificiel, on a uniquement un état moyen de transe, alors qu'avec un vrai somnambulisme, on a un état profond. Les conséquences sont capitales en hypnose.

En somnambulisme artificiel, vous n'aurez que de l'analgésie et pas de l'anesthésie, vous n'aurez que des souvenirs et pas de la revivification en régression, vous n'aurez pas accès aux fonctions automatisées du corps.

Avec un vrai somnambulisme, vous pouvez travailler avec le patient les yeux ouverts, et il va encore plus loin dans l'hypnose.

Avec un vrai somnambulisme, les suggestions seront acceptées automatiquement.

Avec un vrai somnambulisme, les suggestions post hypnotiques seront acceptées automatiquement.

Avec un vrai somnambulisme, vous allez pouvoir utiliser la technique du compounding qui est la technique la plus puissante pour faire passer une suggestion. Elle permet par exemple, de ne pas avoir à parler pendant l'hypnose opératoire.

La DEI est souvent citée comme l'une des inductions les plus faciles à réaliser, car une fois que vous avez compris le processus, vous n'avez plus besoin de la connaître par cœur, vous aurez compris chaque partie.

Je vous invite toutefois au début à la connaître par cœur, plutôt que la lire car vous serez en synchro avec votre sujet et vous pourrez immédiatement vous réajuster si vous constatez la moindre déviation.

La sémantique est très importante en hypnose Elmanienne. Chaque mot a une importance, sa place, son rythme, et si vous remplacez ne serait-ce qu'un mot, une phrase, vous n'obtiendrez pas la même réponse aux suggestions.

Le ton également toujours direct mais élégant et surtout le drive. Si vous le faites en mode néo Ericsonian, lent monotone, avec une voix grave, vous n'obtiendrez rien, au contraire le sujet s'ennuiera ou bien son conscient viendra toujours analyser.

Bref vous ne franchirez à aucun moment le facteur critique, et vous n'aurez aucun phénomène hypnotique donc le processus ne fonctionnera pas.

Toutefois, si l'opérateur sait ce qu'il faut faire en cas de problème et comprend l'Induction, le sujet a davantage confiance et il est moins probable que des problèmes surviennent.

Dave Elman a enseigné à ses étudiants près de deux douzaines d'inductions différentes. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles ce que nous appelons « l'Induction Dave Elman » est la plus connue. Elle est facile à apprendre et à enseigner ; elle est très fiable, avec un taux de réussite de plus de 90 % dès la première session. Elle mène directement au somnambulisme et permet à l'opérateur d'utiliser immédiatement tous ses « outils » en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique. Pour l'instructeur d'hypnose, c'est aussi un excellent outil d'enseignement, car elle permet de démontrer de nombreux concepts utiles en hypnose Elmanienne.

Par exemple, la relation entre les tests, les techniques de persuasion (convincer) et les techniques d'approfondissement (deepener), les techniques du cumul de suggestion (compounding) est démontrée.

L'hypnose de Dave Elman est basée sur les techniques hypnotiques les plus puissantes : instructions, répétition, anticipation et confirmation des phénomènes, et technique du cumul des suggestions.

LE STADE SOMNAMBULIQUE

Dave Elman a compris que pour obtenir le somnambulisme, il faut avoir une détente du corps et de l'esprit et validé cette hypnose profonde par une amnésie.

Avec la DEI, Dave Elman développe une technique pour obtenir le somnambulisme volontairement (90% des cas) et non de façon aléatoire (20% des cas, patients de sélection pour l'hypnose de spectacle).

Dans cet état profond, le sujet est actif, pas de transe à caractère stuporeux (ralentissement psychologique et physiologique).

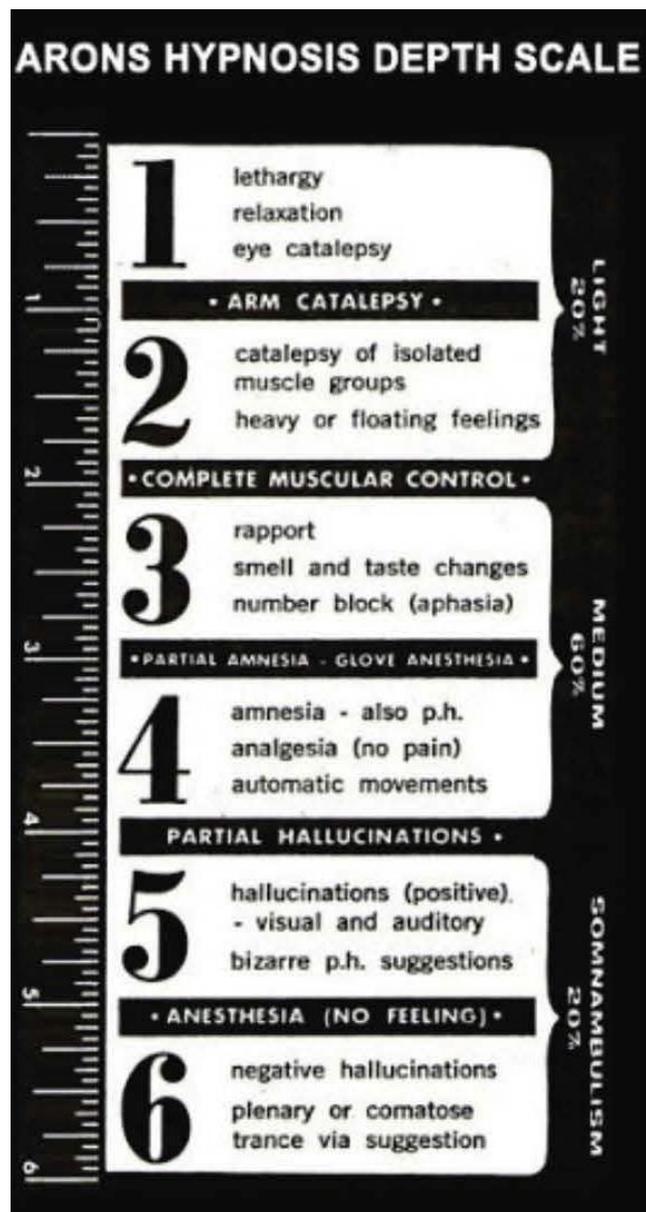
Il peut ouvrir yeux, marcher, déplacer des parties de son corps pour des examens, pour des soins. Les suggestions sont acceptées car dans cet état de détente du corps

et de l'esprit, la conscience de l'opérateur se substitue à la conscience du sujet, qui reste en arrière fond. Le sujet acceptera une suggestion si elle est bonne pour lui et raisonnable, il est dans un état non de passivité mais d'intense activité en hypnose somnambulique.

L'état somnambulique nous permet d'avoir de nombreux phénomènes hypnotiques que l'on va exploiter en hypnose opératoire, médicale ou thérapeutique.

Rappelez-vous l'échelle des phénomènes hypnotiques.

Par ordre de profondeur de transe, on obtient sur un sujet couramment les phénomènes hypnotiques suivants : mouvements idéomoteurs/catalepsie/lévitacion/amnésie/analgesie/ anesthésie/hallucinations positive et négative (donner définitions).



Echelle hypnotique d'Arons

Voici quelques démonstrations

Tout d'abord une amnésie par suggestion « Dans un instant, tu vas décompter lentement à voix haute de 10 à 1, sur chaque chiffre, tu doubles la détente, il n'y a plus rien entre le 5 et le 3, et ça fera 10, 9, 8, 7,6,5,3, 2,1 »

« On peut le faire aussi avec le bras, quand le bras retombe, il n'y a plus rien entre le 5 et le 3 »

Quel est l'intérêt d'une amnésie ?

D'abord valider le stade somnambulique, stade de travail pour l'hypnose Elmanienne, mais également en hypnose opératoire, faire une amnésie après un soin long ou un traitement chirurgical, en hypnose thérapeutique, laisser le conscient en dehors du travail thérapeutique. On verra tout cela dans « les best practices of Dave Elman ».

Voici quelques exemples

- La démo d'une anesthésie par suggestion en hypnose opératoire

« Quand je compte de 1 à 5, la main s'engourdit complètement. Elle est totalement endormie. Vous n'avez plus aucune sensibilité. Vous saurez que je travaille ici mais rien ne vous embêtera, rien ne vous dérangera, tout sera simple, tranquille et facile. Ouvrez-les yeux »

Simple, rapide et directe, tout simplement à ce stade d'hypnose, le sujet prend la suggestion bien plus facilement.

(NB : le sujet a les yeux ouverts mais reste toujours en hypnose, on ne l'a pas émergé)

- La démo d'une activation d'un système biologique automatisée.

(ex : battement cardiaque) en hypnose médicale/ « Quand je décompte de 10 à 1, les battements cardiaques se ralentissent... tout devient calme, tranquille et paisible. »

- La démo d'une régression en hypnose thérapeutique « Je prends la main, quand le bras retombe, vous avez 6 ans à l'école...Quelle est votre professeur ? Un maitre une maitresse ?

Ou êtes-vous dans la classe ? »

L'intérêt de la transe profonde somnambulique en hypnose thérapeutique est que le sujet parle librement. On peut donc faire parler en hypnose, ce qui est beaucoup plus simple, rapide et efficace quand il s'agit de faire de la régression à la cause et de la désensibilisation, plutôt que d'installer un signaling. Si vous faites de la transe

légère, vous ne devez pas faire parler le sujet, car cela ramène de la conscience, donc vous êtes cantonné à un signaling.

Il faut comprendre en hypnose Elmanienne que l'on cherche le somnambulisme, non pas en soi, mais parce qu'il permet d'avoir accès à toutes les techniques et tous les outils de la transe profonde (amnésie, anesthésie, hallucinations, activation biologique).

Tout cela n'est exploitable qu'en transe profonde et pas en transe légère. Par exemple, quand on obtient après le décompte des chiffres une apathie et non une amnésie, on a un faux somnambulisme et on obtiendra une hypno analgésie au mieux mais jamais une hypno anesthésie véritable.

Comme le disait Dave Elman, dans l'état somnambulique, le facteur critique est dépassé à un tel degré que les pensées sélectives (ou suggestions) sont prises automatiquement par le patient. Les suggestions deviennent plus efficaces et plusieurs suggestions peuvent être données avec succès. Comment expliquer ce succès ?

Tout simplement le patient connaît un état de détente complet du corps et de l'esprit et cet état lui donne une confiance totale en lui-même et en l'opérateur. Chaque suggestion est prise avec confiance dans l'état d'esprit « Cela va marcher, je le sais » dans la mesure où la suggestion est raisonnable et plaisante pour le patient. Dans cet état, il ne perd pas conscience, ne dort pas, il gagne au contraire en concentration en contrôle sur son corps sur son esprit, ce qui permet par exemple, l'anesthésie pour la chirurgie, pour l'accouchement, la gestion du stress, des fonctions automatisées du corps, la régression, etc...

UTILISATION DE LA DEI

Par expérience, on va utiliser la DEI au premier RV.

C'est une induction applicable au cabinet car elle s'inscrit parfaitement dans un cadre médical : éthique, esthétique, rapide, reproductible.

C'est une induction pour les adultes ou pour les jeunes adultes. Pour les enfants, pour les adolescents, on utilisera d'autres inductions beaucoup plus adaptées que l'on verra dans les « Best practices ».

La DEI, je l'utilise de façon complète, au premier RV donc en 1 minute. On peut la faire dans toutes les conditions debout assis, faire ensuite bouger le sujet, lui faire ouvrir les yeux, passer d'une salle à l'autre.

NB : Faites toujours dans un cadre médical, l'induction assis, vous pouvez avoir des patients qui tombent littéralement en transe.

Pour les autres sessions, ensuite comme l'induction est ritualisée, on va gagner encore plus de temps en passant d'une induction rapide (1 minute) à une induction instantanée (quelques secondes) en utilisant les raccourcis (shortcuts de la DEI).

LES RACCOURCIS DE LA DEI



Transformer une induction rapide en instantanée

Faire toujours la même induction n'est-ce pas lassant.

C'est comme jouer d'un instrument de musique, vous devenez un virtuose parce que vous pratiquez toujours le même instrument. Si vous changez tout le temps d'instrument, vous ne pouvez pas le maîtriser parfaitement.

En utilisant la DEI, votre connaissance et surtout votre pratique de l'hypnose vont gagner en profondeur. Vous connaissez parfaitement toutes les suggestions à donner et les réactions possibles du sujet.

Et surtout la façon de réajuster vos suggestions quels que soient ses réactions.

Je vous invite pendant quelques temps à ne faire que la DEI car elle vous donnera toutes les clés d'une induction.

Après en apprenant d'autres inductions vous aurez compris tous les réflexes d'une bonne pratique en hypnose.

Le fait que l'induction devienne ritualisée pour le sujet a de nombreux avantages : il est en confiance pour aller en transe, il connaît le chemin et comme le vélo, il va pouvoir aller plus vite, et plus loin en transe, se laisse guider plus facilement, et surtout vous avez créé un ancrage, c'est à dire un réflexe conditionnel, cher à Pavlov.

Donc vous allez pouvoir aux séances suivantes gagner du temps sur l'induction et transformer une induction rapide (1 minute comme la DEI) en induction instantanée (quelques secondes), avec toujours une induction élégante, éthique et médicale... Pas d'inductions chocs, spectaculaires au cabinet.

Voici les 3 méthodes développées par Dave Elman :

1) Commencez la DEI et au moment de la catalepsie molle, enchaînez avec l'amnésie. « Prenez une grande inspiration (avec une main qui monte en miroir face au sujet)
Et fermez les yeux
Maintenant détendez vos paupières complètement totalement
Vous allez tellement détendre vos paupières qu'en essayant de les soulever elles vont rester closes
Vous pouvez essayer... très bien
Maintenant cessez d'essayer
Laissez partir la même détente des paupières, de la tête jusqu'aux pieds comme une vague... très bien
Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer.
En les fermant, vous irez 10 fois plus profondément dans cette détente.
Ouvrez vos yeux (mettre sa paume de la main devant les yeux et guider le mouvement de bas en haut et de haut en bas)
Maintenant fermez-les
Détendez-vous 10 fois plus profondément... très bien
Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer à nouveau
Cette fois ci, doublez votre détente.
Ouvrez vos yeux
Maintenant fermez-les
Doublez cette détente...très bien

Dans un moment, je vais vous demander d'ouvrir vos yeux et de les fermer à nouveau

Cette fois ci, détendez-vous bien plus profondément

Ouvrez vos yeux

Maintenant fermez-les

Détendez-vous bien plus profondément...très bien

Dans un instant, je vais soulever votre main par le poignet.

Si vous avez bien suivi tous mes instructions, le bras sera complètement mou relâché

Quand il retombera, tous les chiffres disparaîtront.

Ils sont tous partis ? »

2) Commencez la DEI et après avoir testé la catalepsie des paupières enchaînez avec la catalepsie et l'amnésie.

« Prenez une grande inspiration (avec une main qui monte en miroir face au sujet)

Et fermez les yeux

Maintenant détendez vos paupières complètement totalement

Vous allez tellement détendre vos paupières qu'en essayant de les soulever elles vont rester closes

Vous pouvez essayer... très bien,

Maintenant cessez d'essayer

Laissez partir la même détente des paupières, de la tête jusqu'aux pieds comme une vague... très bien

Dans un instant, je vais soulever votre main par le poignet.

Si vous avez bien suivi tous mes instructions, le bras sera complètement mou relâché

Quand il retombera, tous les chiffres disparaîtront.

Ils sont tous partis ? »

3) Commencez la DEI et au moment du test de la catalepsie des paupières, faire l'amnésie

« Prenez une grande inspiration (avec une main qui monte en miroir face au sujet)

Et fermez les yeux

Maintenant détendez vos paupières complétement totalement

Vous allez tellement détendre vos paupières qu'en essayant de les soulever elles vont rester closes

Vous pouvez essayer... très bien, maintenant cessez d'essayer.

Et tous les chiffres disparaissent.

Ils sont tous partis ? »

4) La DEI instantanée

« Prenez une grande inspiration (avec une main qui monte en miroir face au sujet)
Et fermez les yeux... sommeil profond (tapez avec un doigt sur le front du sujet) ...
tout en continuant à tout entendre »

NB : On peut en fait prendre des bouts de la DEI, le principe est toujours, on franchit le facteur critique (catalepsie des paupières) et on met en place la pensée sélective (la suggestion).

Dans le cas d'une induction instantanée, la suggestion la plus simple et rapide pour aller en transe est « sommeil, dormez (un peu cliché) » car le cerveau réagit immédiatement à un état qu'il expérimente quotidiennement depuis la naissance. Mais pour ne pas tomber dans le débat, il m'a dit sommeil mais je ne dors pas en hypnose, vous pouvez rajouter la suggestion tout en continuant à tout entendre. Gardez en tête, l'induction n'est que la 1e suggestion acceptée par le sujet pour aller en transe.

APPROFONDISSEMENTS



Profondeur= suggestibilité en hypnose

Quand on travaille avec l'hypnose au cabinet médical, le but est d'amener le sujet le plus bas, le plus loin, le plus vite en transe pour passer au travail opératoire, médical ou thérapeutique.

Mais il va falloir également stabiliser la transe. La transe n'a pas un caractère linéaire, mais ondulatoire dont l'amplitude varie selon chaque patient.

L'idée est d'approfondir le sujet afin que la partie la plus haute de sa transe soit toujours au stade somnambulique.

On va pour ce faire utiliser des techniques d'approfondissement ou deepeners en anglais.

Quand on parle d'approfondissement en hypnose, c'est aller plus loin, plus bas, plus profondément en hypnose. Mais le sujet ne s'enfonce pas dans votre fauteuil puis sous terre...augmenter la profondeur, approfondir la transe, c'est tout simplement augmenter la suggestibilité du sujet.

Et nous allons voir comment...

Il existe des centaines de deepeners, je vous en propose quelques-uns, mêlant une suggestion verbale et non verbale, vous obtiendrez ainsi une réponse du sujet permettant d'évaluer la profondeur de la transe.

Si je donne par exemple une métaphore, imaginez-vous dans un ascenseur en train de descendre, je ne sais pas ce qui se passe dans la tête du sujet. Comme en hypnose Elmanienne, on va tester toujours ce que l'on veut obtenir, il est plus subtil de mêler des suggestions créant une réponse physiologique et psychologique. Comme je le disais en préambule, quand on travaille avec l'hypnose au cabinet médical, le but est d'amener le sujet le plus bas, le plus loin, le plus vite en transe pour passer au travail opératoire, médical ou thérapeutique. Après l'induction par exemple, nous commençons le travail en hypnose opératoire et faisons-en même temps les approfondissements.

NB : Juste après la DEI, on donne souvent au patient la suggestion suivante « Vous pouvez vous réajuster dans le fauteuil, bâiller, avaler votre salive, vous gratter, bouger, cela ne gêne en rien la détente, vous continuez à entendre tous les bruits autour de vous... »

EXEMPLES D'APPROFONDISSEMENTS



Approfondir la transe

Le décompte

« Dans un instant, je vais compter à rebours de dix à un. À chaque chiffre que je vais prononcer, détendez-vous davantage. Quand j'atteindrai le chiffre

Un, vous serez profondément détendu.

Prenez le temps d'apprécier pleinement cette détente.

(L'opérateur compte de 10 à 1 sur chaque expiration et évaluer)

DIX - commencez maintenant ce voyage intérieur, plongez-en vous-même

NEUF - maintenant, allez plus profondément, doublez votre détente à chaque chiffre

HUIT - lâchez prise petit à petit, avec chaque expiration

SEPT - allez plus profondément et laissez aller

Continuez à doubler votre détente

SIX - À la dérive et en état d'apesanteur, vous vous sentez bien

CINQ - À mi-parcours, trouvez cet espace de détente, de sécurité et de protection parfaite

QUATRE - l'endroit où vous pouvez être parfaitement détendu et paisible

TROIS - doublez encore la détente

DEUX - Vous y êtes presque. Et quand je prononce le prochain chiffre, vous atteignez ce parfait état de détente mentale et physique totale, un sentiment de sécurité, de confiance et de calme.

UN - détendez-vous encore plus profondément »

Vogt Deepener

« Fermez les yeux, je vais compter de 1 à 15. A 10 vous ouvrez les yeux et de 11-15 il se ferment »

Fractionnement

On prend un bout de la DEI avec le fractionnement.

Respiration

« Détendez-vous plus profondément maintenant, à chaque expiration. Chaque expiration vous permet de vous détendre plus profondément et de doubler, voire tripler votre détente. »

Appui sur globes oculaires

Délicatement 5 secondes en décomptant (5-1 « sommeil de plus en plus profond »)

Appui sur vertex

Délicatement 5 secondes en décomptant (5-1 « sommeil de plus en plus profond »)

Appui sur épaules

« A chaque fois que j'appui (sur expiration), vous allez plus bas »

Appui sur mains

« A chaque appui, vous allez plus bas »

Rotation tête

« Et vous pouvez aller plus loin, plus bas plus profondément »

Balancement tête

« Dans un instant, je vais vous demander de pencher votre tête vers l'avant et de la redresser. Ce geste vous permettra d'aller encore plus profondément.

Faites-le maintenant et voyez la profondeur que vous pouvez atteindre.

Vous sentez bien cette profondeur ?

Balancement du corps

« Et vous pouvez aller plus loin, plus bas plus profondément »

Bras relâché

« Je prends ce bras, et quand il retombe vous irez encore plus profondément à l'intérieur de vous-même »

Le silence

« Et je vous laisse un moment de silence, afin d'aller encore plus bas, plus loin, plus profondément »

La musique

« Et la musique vous entraîne encore plus bas »

La ratification des signes de transe

« Et alors que ta tête tombe lentement vers l'avant, c'est tout ce corps qui peut se relâcher davantage. Et plus ces épaules se détendent (appuyez légèrement sur les épaules), et plus tous les autres muscles peuvent se détendre à leur tour. »

La boucle hypnotique

« Plus tu descends, plus tu vas dans un état agréable de confort, de détente. Plus tu vas dans cet état agréable de détente, plus tu descends. »

Mouvements idéomoteurs

« Comme les mains pédalent, vous allez encore plus profondément »

Bras en catalepsie

« Plus le bras flotte, plus vous descendez en vous, sans rien faire, en se laissant aller »

Ancrage glissant

« Quand je glisse le doigt sur l'épaule vous ouvrez les yeux, et quand le doigt glisse sur le bras les yeux se ferment et vous allez plus bas »

Interrupteur

« Quand le bras est en l'air vous fermez les yeux, et en bas vous entrouvrez les yeux et pensez au sommeil profond. »

Lévitacion

« « Plus le bras flotte, plus vous descendez, sans rien faire, en se laissant aller. Et à 3 il devient lourd et retombe tandis que l'autre bras monte et devient léger. » »

Alphabet du bien être

« Avec ce bras en l'air, imaginez-vous devant un tableau. Prenez une craie et écrivez la lettre A, vous allez composer un alphabet du bien-être. Pour chaque lettre, trouver une émotion, une image, de bien être, de bonheur. A comme amour A comme arbre, etc... Quand vous avez trouvé, laissez rayonner cette émotion positive cette sensation positive dans votre corps et votre esprit. Puis en effaçant avec un chiffon ou une éponge, doublez la détente du corps et de l'esprit. Et passez à la lettre suivante...dans un instant l'esprit et le corps seront tellement détendus que le bras retombera et vous irez en transe profonde. » »

Super suggestion

« Dans un instant, vous allez aller dans le rêve, et dans ce rêve, cette nouvelle réalité, vous entendrez, vous verrez, vous sentirez tout ce que je vous dis d'entendre, de voir et de sentir » »

Nous verrons toutes les techniques d'approfondissement et bien plus encore dans « Best practices de Dave Elman » qui est un module éminemment orienté vers la pratique.

LES TESTS EN HYPNOSE ELMANIENNE



Always test your job....

« Always test your job » est une phrase clé en hypnose Elmanienne. L'opérateur doit savoir gérer la transe du sujet et rien de mieux que les tests pour cela.

Ils ont trois fonctions essentielles :

- 1) éléments de confirmation du niveau de transe.
- 2) éléments de persuasion pour le sujet qui a vécu une expérience réelle en hypnose (trop souvent les sujets ne savent pas s'ils ont été en hypnose, juste en relaxation, les yeux fermés).
- 3) éléments d'approfondissement de la transe. Ils impliquent ainsi davantage le sujet dans la transe hypnotique et permettent une meilleure acceptation de suggestions tout en développant des phénomènes hypnotiques graduels.

Catalepsie des paupières

« Dans un instant, je vais compter à rebours de trois à un. Pendant que je compte, je vais poser mon doigt sur votre front. À chaque chiffre prononcé, sentez vos paupières se fermer davantage et quand j'atteindrai le chiffre un, vos paupières seront fermées si fortement que plus vous essaieriez de les ouvrir, plus elles se fermeront. Il suffit de vouloir les ouvrir pour pouvoir le faire. »

(Placez le doigt doucement en hauteur sur le front du client)

« Trois. Sentez vos paupières se fermer, si fort que vous avez l'impression qu'elles sont collées l'une à l'autre.

Deux, c'est comme si vos paupières avaient été soudées, si hermétiquement fermées qu'elles ne peuvent pas s'ouvrir, et Un : C'est comme si vos paupières avaient fusionné et que si vous essayiez de les ouvrir, elles se fermentaient encore plus.

Plus vous essayez de les ouvrir, plus elles se resserrent. Essayez de les ouvrir, mais vous ne pouvez pas ».

(Laissez votre sujet essayer, mais ne le poussez pas à tout prix. Une tentative BRÈVE suffit).

« Maintenant, arrêtez d'essayer et détendez-vous davantage. »

Catalepsie du bras

(Le « test du bras rigide » de l'hypnose de spectacle)

« Dans un instant, je vais prendre votre bras par le poignet » (*touchez le poignet*) « et quand je le ferai, je veux que vous raidissiez le bras jusqu'au bout des doigts ».

(Saisissez le bras). « Dans un instant, je vais compter d'un à trois. À chaque chiffre prononcé, sentez votre bras devenir encore plus raide, plus rigide et dur comme une barre de fer... si raide et si rigide qu'il ne peut pas se plier.

Un, (*touchez l'épaule du sujet*),

« Sentez cette articulation se bloquer.

Votre bras devient raide et rigide comme une barre de fer. »

Et Deux, (*touchez l'articulation du coude*)

« Sentez votre bras se bloquer à l'articulation du coude. Votre bras est de plus en plus raide et rigide. «

Et trois (*touchez le poignet*)

« Votre bras se bloque au niveau du poignet. Votre bras est aussi rigide qu'une barre de fer... si raide et si rigide qu'il ne peut pas se plier. En fait, dans un instant, je vais vous demander d'essayer de plier votre bras et vous constaterez que plus vous essayez de le plier, plus il se raidit.

Essayez de le plier, mais vous ne pouvez pas. ».

(Laissez votre sujet essayer un peu).

« Dans un instant, je vais toucher votre main et quand je le fais, votre bras se relâche et devient mou comme un bout de spaghetti trop cuit, il retombe et vous allez beaucoup plus profondément ». (*Touchez la main du sujet*). « Allez bien plus profondément. »

Main collée sur l'accoudoir d'une chaise

« Dans un instant, je vais compter de un à trois. Quand je le fais, vous sentez votre main se figer fermement sur l'accoudoir de la chaise. Un, sentez votre main se figer

sur l'accoudoir de la chaise, comme si elle y était collée fermement. Deux, votre main est comme soudée à l'accoudoir de la chaise, et vous pensez « Ma main est collée, ma main est collée » et trois, c'est comme si votre main avait été soudée à la chaise, comme si votre main et l'accoudoir de la chaise étaient sculptés dans un seul bloc de bois. Vous pensez

« Ma main est collée. Ma main est collée. » Plus vous essayez de bouger votre main, plus elle est collée. Essayez de la bouger, elle se colle davantage.

Essayez encore, elle se colle encore plus fort. Essayez encore, elle se colle encore plus fort. Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux. Quand vous le faites, vous vous plongez dans l'hypnose et votre main se colle encore plus. Ouvrez les yeux et plongez dans l'hypnose. Maintenant, regardez votre main et elle est encore plus collée. C'est assez amusant. *(La plupart des sujets sourient lorsqu'ils voient leur main se coller encore plus)*. C'est amusant, n'est-ce pas ?

[Hochement de la tête]

Maintenant, fermez les yeux et allez plus profondément. »

Faire disparaître le chiffre trois

« Dans un instant, je vais vous demander de compter de un à dix à voix haute. »
(Demandez au sujet de le faire).

« Maintenant, je veux que vous imaginiez qu'une chose intéressante est arrivée. Imaginez que le chiffre qui se trouve entre les chiffres deux et quatre disparu. Imaginez qu'il n'y a plus de place entre les chiffres deux et quatre.

Dans un instant, je vais vous demander de compter de un à quatre, et jusqu'à dix. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de chiffre entre deux et quatre. En fait, si vous essayiez de formuler un chiffre entre deux et quatre, votre gorge se bloquerait et vous ne pourriez plus le prononcer. Comptez à voix haute de un à quatre, puis jusqu'à dix ».

Anesthésie

« Dans un instant, je vais compter jusqu'à 5. A 5 la main droite et le tout le bras droit seront complètement endormis, complètement engourdis, de plus en plus. Vous n'aurez plus une sensibilité dans le bras et la main droite »

Hallucination positive

Un bon exemple serait de faire voir au sujet une peinture sur un mur vide.

Demandez au sujet de décrire le tableau en détail. L'étendue des détails que le sujet fournira (qu'il « inventera ») étonnera le public à tous les coups.

Cette méthode est particulièrement adaptée aux situations de fête.

Hallucination négative

Dans un instant, je compte de 1 à 3, et je disparaîs, vous ne me verrez plus mais vous continuerez d'entendre ma voix (super pouvoir si besoin).

LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE ET LES SUGGESTIONS



L'hypnose Elmanienne est une hypnose médicale et scientifique

Voici une brève démonstration de techniques utilisées en Hypnose Elmanienne dans un cadre opératoire, médicale et thérapeutique.

Ce n'est qu'un bref aperçu, tout ceci sera largement développé dans les modules suivants « Best practices » et surtout « Course in Medical hypnosis ».

Sachez déjà qu'en hypnose Elmanienne, on utilise des suggestions directes, dans un style simple et littéral. En aucun cas, directif signifie autoritaire, tout dépend la tonalité de la voix. On peut être directif et permissif, ce qui est beaucoup plus élégant, et augmente le taux d'acceptation des suggestions.

Faites simple...KISS = Keep it Simple and Short, mais attention simple ne veut pas dire facile !

Adressez-vous au subconscient du sujet de façon simple et littérale comme à un enfant de 10 ans, en créant des instructions. Parlez au subconscient comme un ami conseillait Ormond McGill, en lui expliquant ce qu'il doit faire pour le sujet (ce qui amplifie encore mieux la dissociation entre le conscient le subconscient et donc la transe) ou bien ce que vous attendez de lui.

Au niveau des suggestions, on fonctionne beaucoup par instructions, répétition, anticipations, et confirmations. Ne prenez jamais un patient par surprise, annoncez

toujours ce que vous allez faire, ce qui va changer extérieurement lors d'une procédure médicale par exemple, ou bien ce qui va lui arriver intérieurement.

Pour renforcer ses suggestions Dave Elman utilisait le mantra suivant « Cela va arriver... vous le voulez, vous le souhaitez, et vous le voyez » (« want it to happen, expect it to happen, watch it happen »).

L'hypnose Elmanienne est une hypnose simple et directe.

Rappelez-vous que toute hypnose est une auto hypnose guidée. Vous êtes le « dream pilote » comme disait Dave Elman. C'est une belle formule avec un pilote mais aussi un copilote. Ce qui veut dire que l'opérateur fait 50% du travail et que le patient doit faire aussi 50% du travail.

Dave Elman accordait une importance capitale à la sémantique. Un seul mot mal choisi peut créer une résistance, un refus du sujet, développer une phobie, un blocage, voire une sortie de transe.

Il insiste particulièrement pour le personnel soignant de n'employer aucun mot évoquant une image de douleur. On parlera de traitement et non pas de chirurgie, de soigner et non pas d'opérer, de cicatriser et non pas de suturer, on n'évoquera pas les mots tels incisions, bistouris, curetage, etc...mais on substituera toujours un mot générique neutre voire positif.

EXEMPLE DE SUGGESTIONS EN HYPNOSE ELMANIENNE

- Opératoire : en hypno anesthésie, afin de ne pas avoir à parler en hypnose opératoire, j'emploie la technique du cumul des suggestions (compounding), technique, que l'on verra lors des modules suivants. « Et plus les sensations sont présentes sur la main, plus vous allez plus bas, plus loin, plus profondément dans votre bulle.

Vous saurez que je travaille ici mais rien ne vous embête, rien ne vous dérange. Et plus les sensations sont présentes sur la main, plus vous allez plus bas, plus loin, plus profondément dans votre bulle. Je compte de 1 à 5 et la main s'endort, elle s'engourdit complètement, toute la sensibilité disparaît dans cette main. ». Pour un examen médical, on peut également provoquer très simplement une catalepsie du corps « je compte de 1 à 5 et le corps devient totalement immobile et pendant que je réalise l'examen, rien ne vous embête rien ne vous dérange, vous restez totalement détendu, calme et complètement immobile »

- Médicale : exemple d'une gestion de crise d'asthme « Et quand vous sentez les tensions monter dans votre poitrine, le bras devient rigide et le poing se serre, puis

une grande expiration et le poing se relâchent, vous évacuez toutes les tensions, tout le stress, dans le poing, le bras, la poitrine, tout le corps, tout se relâche et se détend ».

Exemple d'une gestion d'une douleur

« Vous avez un curseur au niveau des doigts, de l'index et du majeur, en fonction de la douleur, 1 aucune douleur, les doigts sont collés, 5 le maximum de douleur, vous êtes à combien ? Très bien maintenant diminuez la douleur.... vous êtes à combien ?...jusqu'à arriver à 1 »

- Thérapeutique pour de la régression à la cause « quand je prends ce bras et qu'il retombe vous êtes 1h avant le trauma qu'est ce qui se passe ? C'est le jour, la nuit ? seul, accompagné ?

Dehors dedans, que vivez-vous ?».

Pour gérer une peur « Voyez la scène qui vous fait peur... vous vous sentez comment ?... maintenant imaginez un moment de votre vie où vous êtes confiant, tranquille...vous l'avez ?... vous vous voyez vue de l'extérieur ou de l'intérieur ? Amenez ces émotions positives dans votre corps et votre esprit...projetez-vous dans la scène initiale... comment vous sentez vous ? »

EMERGE EN HYPNOSE ELMANIENNE



Toujours bien réassocier le patient

Il va s'agir de ramener sujet, de le réassocier, on disait avant de le réveiller (terme ambigu abandonné car le sujet ne dort jamais). Bref on l'émerge, on l'éveille.

Le patient à la sortie de la séance doit être mieux qu'à son arrivée, c'est l'objectif premier. Il doit pouvoir prendre sa voiture, etc... Il faut donc faire le maximum de suggestions post hypnotiques positives d'énergie à l'émerge !!! Rappelez-vous que le sujet est hyper suggestible juste avant l'émerge, et même encore après.

Quelques conseils :

- Plus le sujet est resté en transe longtemps, plus vous allez prendre de temps pour le ramener
- Suggérer toujours qu'ils vont se sentir, légers, joyeux, pleins d'énergie.
- S'ils sont encore en transe, continuer à donner des suggestions positives
- Quand ils ouvrent les yeux, revenir à sa voix conversationnelle
- Si le sujet ne se réveille pas, répéter la suggestion de réveil plus fermement, puis plus gentiment, en claquant des mains. Sinon faire la menace hypnotique de Dave Elman.

- En cas d'emprise hypnotique (hypnosis hangover) : remettre en hypnose, « Comme un bouchon qui flotte et remonte à la surface après être allé très bas, très loin », puis réveil classique.
- Si la voix du sujet est confuse, dire « L'énergie remonte dans votre gorge, et vous allez trouver facilement les mots, pour parler avec moi »

EXEMPLES D'EMERGE

EXERCICE « EMERGE DIRECT »

« Dans un moment, je vais compter jusqu'à cinq, et tu reviendras ici et maintenant, en te sentant merveilleusement bien. Tu te sentiras comme après une bonne sieste ou une relaxation.

Mais comprends bien que l'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil, et quand tu iras te coucher ce soir tu t'endormiras très facilement, te réveillant demain matin à l'heure souhaitée totalement reposé et revitalisé.

Un, tu peux sentir petit à petit tous les muscles et les nerfs perdre de leur relâchement, récupérer leur tonus tout naturellement.

Deux, prends une grande respiration, et sens tout cet oxygène qui te remplit d'énergie positive de la tête aux pieds.

Trois, tu peux sentir cette énergie positive qui se répand dans tout ce corps, les doigts, les mains, les bras, les jambes....

Quatre, tu peux prendre à nouveau une grande respiration, et visualiser tout cet air pur qui revitalise tout ton corps.

Cinq, quand tu le sens tu peux ouvrir les yeux, et t'étirer pour profiter de tout ce bien-être ! Comment te sens tu ? »

EXERCICE « EMERGE INDIRECT »

« Et dans un moment, à votre rythme, en prenant tout votre temps, quand vous le souhaitez, vous allez revenir, vous réveiller, comme un bouchon qui remonte à la surface... en prenant tout le temps nécessaire.... vous vous sentirez plein d'énergie... merveilleusement bien pour cette journée.... Il vous suffira de compter mentalement jusqu'à 5 » « 1 snap, on bouge les pieds, les jambes...2 snap, les bras les mains, 3 snap, une grande inspiration, on s'étire, 4 snap, on ouvre les yeux 5 , clap, on est là ...Vous vous sentez comment ? »

NB : Debriefing de la transe hypnotique : ne pas sauter sur le sujet « C'était comment ? » Juste dire « Tout va bien ? » et attendre.

PRATIQUE ET ETHIQUE



Petit rappel éthique pour éviter les problèmes :

- une hypnose bienveillante respectueuse et écologique pour le patient.
- une assistante ou une vidéo.

Contre-indications relatives

- Femme enceinte : induction douce patiente assise
- Problème cardiaque : induction douce patient assis

Contre-indications absolues

- Patient alcoolisé ou sous drogue
- Patient dissociatif (schizo, parano, trouble personnalité)

Les précautions en cas de :

- malaise vagal : il se produit rarement au début de séance, mais plutôt à la fin (décompensation), on prend les précautions habituelles (décubitus dorsal, jambes en l'air, air frais, rassurer).
- abréaction : rassurer, accompagner en hypnose thérapeutique, sortir de trances besoin.
- emprise hypnotique : ramener en transe, émerge plus long.

- patient qui tombe à côté du fauteuil en induction rapide : toujours faire des inductions assises, et surveiller son patient en transe.
- patient qui tombe en sommeil (fin de journée) : faire un pseudo émerge pour ramener de la conscience (remonter d'un palier).

Ex: mâchoire fainéante qui se referme tout le temps : catalepsie de la mâchoire bouche ouverte, ou mettre un cale bouche.

- coma hypnotique sans émerge : menace hypnotique, aller aux toilettes, facturer la séance

NB : Le patient à la sortie de la séance doit être mieux qu'à son arrivée, c'est l'objectif premier. Il doit pouvoir prendre sa voiture, etc... Il faut donc faire le maximum de suggestions positives d'énergie à l'émerge !!

LES ADAPTATIONS DE LA DEI



La DEI pour l'autohypnose

La DEI est un peu le couteau suisse de toutes les inductions, vous pouvez utiliser certaines parties pour approfondir, pour tester, etc... vous pouvez à votre guise la rallonger, la raccourcir....

Comme disait Dave Elman, il est important de comprendre l'idée derrière les mots. Avec une compréhension poussée de ce processus de la DEI, vous allez même pouvoir faire face à des situations inhabituelles et obtenir le somnambulisme.

Par exemple :

- sans aucun contact physique avec le sujet
- chez un sujet non voyant
- chez un sujet malentendant
- pour hypnotiser un sujet à distance (sur Zoom, par téléphone)
- préparer un enregistrement, sur un CD par exemple pour apprendre l'autohypnose
- tout seul en autohypnose
- pour une induction de groupe

Tout cela est possible en utilisant l'Induction Dave Elman comme un processus. Il suffit d'adapter quelques éléments de la DEI.

On suit le processus de la DEI classique mais à deux moments, on va adopter les suggestions suivantes.

- Pour tester la catalepsie du bras, il y a deux options soit on fait une catalepsie rigide du bras « Fermez le poing et le bras devient rigide comme une barre de fer. De plus en plus rigide. Plus vous essayez de le bouger plus il devint rigide » soit on fait une catalepsie molle, ne pas prendre le bras mais dire « Votre bras est tellement détendu qu'il devient totalement immobile. Plus vous essayez de le bouger, plus il se détend encore plus. Essayez de le bouger »
- Pour les chiffres, le décompte sera mental et le sujet acquiesce avec la tête quand les chiffres sont partis.

Exemple d'hypnose de groupe : pour préparation à accouchement, pour session de groupe pour contrôle alimentaire, pour session de groupe sur le tabac, sur le stress.



Hypnose de groupe avec la DEI

Exemple auto hypnose : gérer l'énergie (faire la DEI, se donner un fusible de temps 10 min), anti-stress instantané (juste faire catalepsie paupières puis suggestion positives de détente sur respiration pendant 1 min). Cela active le système nerveux parasympathique et comme les systèmes nerveux sont antagonistes, cela diminue automatiquement le système nerveux orthosympathique et donc le stress. Rappelez-vous qu'il existe un frein et un accélérateur au niveau de l'organisme, le

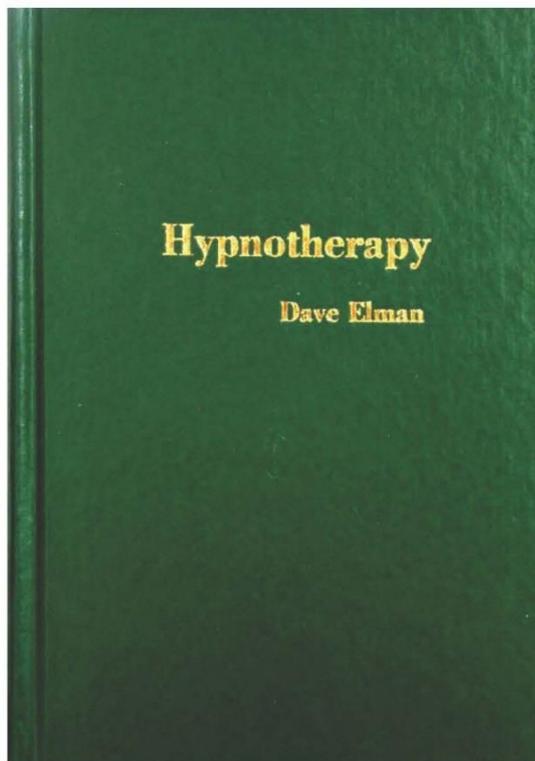
système nerveux parasympathique et orthosympathique. Les 2 sont antagonistes. Quand l'un fonctionne, l'autre s'arrête. Le but étant l'équilibre.

LA DEI HISTORIQUE

Avant de formuler la DEI en 1 minute, Dave Elman dès 1912 a formulé une première version de la DEI.

Elle vient de l'hypnose de spectacle, et vous comprendrez tous les éléments qu'il a adapté pour en faire une induction médicale et scientifique applicable au cabinet quotidiennement.

Je vous en fais la démo et nous reviendrons en détail sur cette induction historique dans le module suivant « Best practices » ainsi que toutes les inductions développées par Dave Elman Pour d'autres stades d'hypnose : état somnambulique, état Esdaile, hypno sleep...



La bible verte de l'hypnose

Notez une étape préliminaire avec l'induction par poignée de main qui vise à obtenir la fermeture des paupières.

Dave Elman s'en explique longuement dans son ouvrage « Hypnotherapy »

Puis la DEI suit le processus habituel avec une modification à la catalepsie des muscles majeurs. La suggestion donnée vise à obtenir la catalepsie rigide du bras du sujet.

Par soucis de rapidité et d'efficacité, et surtout pour l'inscrire dans un cadre médical et scientifique, Dave Elman a ensuite formulé la DEI classique en 1 minute.

CONCLUSIONS



Avec ce premier module, vous avez maintenant une première initiation à l'hypnose Elmanienne à travers son induction, la DEI, et nous avons vu plus bien toutes les notions autour de la DEI.

L'hypnose Elmanienne est une hypnose simple directe, une hypnose médicale et scientifique, pratiquée par des dizaines de milliers de praticiens et dont ont bénéficié des dizaines de milliers de patients.

Sur l'hypnose Elmanienne, nous avons un recul de plus d'un siècle (la DEI date de 1912) et les dernières avancées en neurosciences la valident scientifiquement. Mais au-delà de la dimension médicale et scientifique, j'espère que ce module vous aura fait découvrir le génie de Dave Elman une façon de faire de l'hypnose simple et directe qui va révolutionner votre pratique.

Alors pour finir quelques conseils pratiques.

Au début, entraînez-vous quotidiennement à la DEI, avec votre assistante par exemple. Mais ni la famille, ni les amis, qui ne vous suivront pas. Ils auront l'impression d'être vos cobayes et ne vous accorderont aucune confiance. Or la confiance est une notion capitale en hypnose. Aussi bien la confiance en soi quand on fait l'hypnose que la confiance que le sujet accorde à l'opérateur pour le guider.

Comment développera la confiance ?

En pratiquant, en pratiquant et en pratiquant.

N'espérez pas avoir 100% de succès au début. Et c'est bien ainsi...

Un bon étudiant comme disait Dave Elman est celui qui a une combinaison d'échecs et de succès.

Sur chacun de ces échecs, il en tire un feedback qui lui permet de progresser.

Le pire étudiant est celui qui réussit tout du premier coup, qui n'apprend rien, et qui le jour où il a un échec est démoralisé et ne comprend pas pourquoi.

Ou bien l'étudiant qui ne se sent jamais prêt et dit, « il me faut en savoir plus sur le sujet avant de me lancer », et qui court de formation en formation, sans jamais appliquer ce qu'il apprend."

L'hypnose Elmanienne est une hypnose éminemment simple, directe et pratique

C'est en fait une communication à un niveau subconscient. Dans une communication consciente vous ne vous posez pas la question de l'échec, vous discutez...

Ici c'est pareil mais à un niveau subconscient, l'opérateur donne une suggestion voit la réponse (d'où l'importance des tests) et se réajuste donc il ya toujours le feedback. Dans cette communication l'échec n'existe pas, il n'y qu'un mauvais réajustage de l'opérateur.

Ayez confiance en vous, vous êtes là pour guider votre patient.

Guider le comme un enfant à qui on apprend à faire du vélo, encouragez-le, donnez-lui confiance car vous savez déjà pédaler.

Vous avez déjà fait du vélo... et je viens à un point important en hypnose

Elmanienne, la compréhension de l'hypnose vécue de l'intérieur et non vue de

l'extérieur. Donc il est indispensable d'avoir été et travaillé en hypnose soi-même

pour savoir ce que l'on ressent, comment on se comporte, en hypnose profonde, en état Esdaile, en hypno sleep, par exemple.

Vous acquerrez non pas un pouvoir mais une autorité en hypnose de par votre expérience.

L'expérience est basée sur deux piliers :

- la théorie, et ce module vous a déjà donné pas mal de notions clés en hypnose Elmanienne. Pour la théorie, abordez l'hypnose comme une science.
- la pratique aussi bien sur vos patients que sur vous-même. Pour la pratique, abordez davantage l'hypnose comme un art.

L'hypnose Elmanienne est une hypnose de terrain, une hypnose médicale et scientifique. Elle n'utilise aucun script, mais une véritable compréhension des principes hypnotiques et ensuite on apprend à improviser, à gérer de la transe profonde complète à 100%.

Alors en guise de conclusion, je vous invite à pratiquer, pratiquer et pratiquer cette induction afin d'avoir une maîtrise complète de votre Art, vous en tirerez une grande satisfaction aussi bien pour vos patients que pour vous. Alors bonne pratique et à bientôt.



- Docteur en Chirurgie Dentaire
- Créateur du Dave Elman Hypnosis Institute France
- Instructeur en Hypnose Elmanienne certifié par le Dave Elman Hypnosis Institute (formé par Larry Elman)
- Certification en Hypnothérapie par l'Hypnotheray Training Institute (formé par Ormond MacGill)
- Certification en Hypnose Médicale par l'Hypnotherapy Training International (formé par John Butler)
- Certification en Hypnothérapie par Omni Hypnosis (formé par Jerry Kein)
- Certification en Hypnothérapie par l'International Medical and Dental Hypnotherapy Association (IMDHA)
- Certification en Hypnothérapie par la National Guild of Hypnosis (NGH)
- Certification en PNL par le NLP Life Training (formé par Richard Bandler)
- Certification en PNL par le NLPUI (formé par Robert Dilts)
- Formateur principal du D.U d'Hypnose Dentaire à la Faculté Dentaire de Nice
- Directeur scientifique du D.U d'Hypnose Dentaire à la Faculté Dentaire de Nice
- Co créateur du D.U d'Hypnose Dentaire à la Faculté Dentaire de Nice

Bienvenue au sein du Dave Elman Hypnosis Institute.

Le Dave Elman Hypnosis Institute France est le premier institut à enseigner en France l'hypnose de Dave Elman dans sa forme la plus originelle et la plus originale.

A travers ce module d'initiation, je vous invite à découvrir l'hypnose Elmanienne... et surtout à comprendre comment pratiquer ce que l'on appelle la DEI, la Dave Elman Induction, ou l'induction de Dave Elman.

Brice Lemaire



Dave Elman
HYPNOSIS
Institute France
Dr Brice Lemaire

<https://www.elmanhypnosis-france.fr/>

Copyright © 2022 – Brice Lemaire
Tous droits réservés