

HAÏM LIVAÏ

DE VIENS HYPNOTISEUR

EN

100



**La méthode infaillible
qui a déjà conquis
1 million d'abonnés.**

LEDUC ↗

ET SI VOUS APPRENIEZ À HYPNOTISER... EN 1 HEURE TOP CHRONO ?

Longtemps perçue comme mystérieuse ou réservée à des experts, l'hypnose est pourtant à la portée de tous ! Avec ses techniques simples et éprouvées, Haïm Livaï, l'hypnotiseur au million d'abonnés, vous livre ses secrets pour hypnotiser facilement, rapidement... et en toute sécurité.

Dans ce guide pratique, découvrez :

- Les bases incontournables de l'hypnose expliquées simplement ;
- Les bienfaits, les limites et les précautions à connaître avant de se lancer ;
- Des exemples concrets et des suggestions à tester sur vos proches ;
- Les pas-à-pas d'Haïm Livaï pour hypnotiser en 1 heure.

L'HYPNOSE, C'EST AVANT TOUT UN OUTIL DE TRANSFORMATION PUISSANT.

Haïm Livaï a découvert l'hypnose à 14 ans avant d'en faire son métier. Aujourd'hui hypnotiseur, directeur d'une école de formation et créateur de contenus, il partage ses techniques sur les réseaux sociaux et via sa propre académie, la H Academy. Retrouvez-le sur ses réseaux sociaux @haimlivai et sa chaîne Youtube @haim-livai.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3446-2



9 791028 534462



FABRIQUÉ
EN FRANCE



Rayon : Développement personnel

editionsleduc.com

LEDUC ➔

**DEVIENS
HYPNOTISEUR
EN 1 H**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Coordination éditoriale : Émilie Guillemin

Édition : Carole Fossati

Préparation de copie : Marie Marin

Relecture : Gaëlle Fontaine

Design de couverture : Joséphine Cormier

Illustrations de couverture : AdobeStock

Photographie de l'auteur : © Tom de Lagarrigue

Maquette intérieure : Leslie Tardif

Illustrations intérieures : AdobeStock

Illustrations p. 108, 113, 115, 145, 147, 148, 149, 151, 154 : © Joy Medelice

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3446-2

HAÏM LIVAÏ

DEVIENS
HYPNOTISEUR
EN 1 H

LEDUC ➔

*À ma mère,
Merci d'avoir cru en moi,
même quand tu ne comprenais pas
mes choix.*

*Merci de m'avoir soutenu,
même quand tu n'étais pas d'accord.*

*Sans ton amour inconditionnel,
rien de tout ça n'aurait été possible.*

SOMMAIRE

PARTIE 1 : TU AS 1H ?

VOICI CE QUE TU VAS ACCOMPLIR.....	11
CE DONT TU AS VRAIMENT BESOIN	13
80 % DE TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR	
POUR HYPNOTISER.....	18

PARTIE 2 : LA STRATÉGIE ADISS

À QUOI ÇA SERT VRAIMENT, L'HYPNOSE ?.....	39
MAIS EN FAIT... L'HYPNOSE, C'EST QUOI?.....	43
LA STRATÉGIE ADISS.....	51

PARTIE 3 : ÇA FAIT DÉJÀ 1H...

TU ES PRÊT	75
LE MANIFESTE	79
C'EST PARTI!.....	81

PARTIE 4 : TA BOÎTE À OUTILS

COMMENT UTILISER CE CHAPITRE?	141
MES INDUCTIONS PRÉFÉRÉES	142
5 SUGGESTIONS PUISSANTES...	
QUE TOUT HYPNOTISEUR DEVRAIT CONNAÎTRE	154
Bienvenue dans le monde de l'hypnose :	
TON AVENTURE NE FAIT QUE COMMENCER.....	168
CE QUE TU AS APPRIS.....	169
CE QUE TU N'AS PAS APPRIS	169
POURQUOI JE TE DIS TOUT ÇA ?	172
LEXIQUE.....	175
TABLE DES MATIÈRES	181

Partie I

TU AS 1H ?

VOICI CE QUE TU VAS ACCOMPLIR

Imagine que tu puisses transformer la façon dont quelqu'un pense, agit, ou perçoit la réalité, en seulement quelques minutes. Imagine-toi capable, avec de simples mots, d'apaiser une crise d'angoisse, de diminuer une douleur, de déclencher un fou rire ou de relaxer quelqu'un profondément en quelques secondes. Imagine ça et, maintenant, dis-toi que tu ne sauras pas le faire dans un mois, ou une semaine...
... mais dans une heure !

Mais dans une heure !

Oui, tu m'as bien lu : il te suffit de rester concentré pendant une petite heure sur ce livre, et, à la fin, tu pourras hypnotiser. Là, je sais ce que tu te dis : « *Ça semble trop beau pour être vrai.* » Et je te comprends ! On nous a tellement rabâché que l'hypnose est mystique, réservée aux « initiés » ou à une élite universitaire, qu'on a fini par y croire.

La vérité ? Rien de tout ça n'est vrai. Pour hypnotiser, tu n'as pas besoin d'un diplôme en psychologie, ni d'années d'expérience en cabinet. Tu n'as même pas besoin de croire que l'hypnose existe.

DEVIENS HYPNOTISEUR EN 1H

Pour obtenir tes premiers résultats, il te suffit de suivre une méthode simple, étape par étape. C'est l'objectif de ce livre : te transmettre la stratégie la plus accessible qui soit pour que tu puisses hypnotiser n'importe qui, le plus rapidement possible. Pas de mystère, pas d'histoire compliquée, juste une méthode directe, efficace, testée et approuvée par des centaines de personnes.

Si tu es ici, c'est sans doute parce que tu es thérapeute, infirmier, psychologue, médecin, pompier ou simplement curieux et passionné par la psychologie humaine. Sache que, peu importe qui tu es et d'où tu viens, aujourd'hui, tu vas découvrir que tu possèdes en toi des capacités que tu ne soupçonnais même pas. Et, à la fin de cette heure, tu seras capable d'aider tes proches, tes amis, ta famille – ou même de parfaits inconnus – à repousser leurs limites (et parfois les tiennes).

*Car l'hypnose,
au-delà d'être une simple méthode,
est avant tout un outil
de transformation puissant.*

Avant de commencer, je ne te demanderai qu'une seule chose : mets de côté tes croyances et tout ce que tu penses savoir sur l'hypnose, juste pour un moment. Glisse-les dans ta poche – et promis, si tu veux, tu pourras les récupérer à la fin de ta lecture.

Si tu es prêt à faire tomber tes idées reçues, alors passe à la page suivante et laisse-moi te montrer à quoi ressemble vraiment l'hypnose.

Tu as 1h ?

CE DONT TU AS VRAIMENT BESOIN

Comme pour toute activité pratique, l'hypnose nécessite un matériel de base. Imagine un photographe sans appareil, un alpiniste sans corde, ou un chanteur sans voix : ils auraient bien du mal à accomplir quoi que ce soit. La bonne nouvelle : pour hypnotiser, tu n'as besoin d'aucun équipement coûteux, ni de gadgets sophistiqués. Tout ce qu'il te faut, tu l'as normalement déjà chez toi. Ce matériel a la particularité d'être à la fois incroyablement précieux et totalement gratuit.

Laisse-moi t'expliquer... L'hypnose repose sur un art simple, mais puissant : la communication. En réalité, hypnotiser quelqu'un, c'est simplement transmettre un message, de toi (l'émetteur) à ton sujet (le récepteur). Les humains ont toujours trouvé d'innombrables façons de communiquer : en langue des signes, en morse, par pigeons voyageurs, ou par SMS en tapotant d'étranges symboles sur des claviers rétroéclairés. Mais notre principal outil de communication reste aussi le plus ancien, le plus naturel, et le plus accessible : le langage oral. C'est ta voix, tes mots, ton intonation.

Voilà ton premier
outil d'hypnotiseur :
ta voix.

Pour l'instant, rien de très compliqué, n'est-ce pas ? Le langage, aussi miraculeux soit-il, est normalement accessible à chacun de vous qui me lisez. En plus de ta voix, tu auras besoin d'un autre outil essentiel. Un outil peut-être encore plus sophistiqué que le langage

et perfectionné par des millions d'années d'évolution : l'**empathie**. Nous, les humains, sommes des êtres sociaux, profondément connectés les uns aux autres. À tel point que, lorsque les premières IA et modèles de langage comme ChatGPT-3.5 sont apparus, ils étaient déjà capables de résoudre des problèmes d'une complexité impressionnante : équations, algorithmes, stratégies d'entreprise... Ils pouvaient répondre à des e-mails mieux que la plupart des humains, rédiger des textes cohérents en quelques secondes, et parfois même proposer des diagnostics médicaux plus précis que certains experts. Et pourtant, une simple blague pouvait les désarçonner. Le second degré, l'ironie, les rumeurs à double sens... tout cela leur échappait presque totalement. Comme si ces IA, malgré leur puissance brute, n'avaient pas encore accès à ce langage invisible que nous utilisons tous les jours : le sous-entendu, l'ambiguïté, l'émotion derrière les mots (même si, évidemment, ce n'était qu'une question de temps avant qu'elles ne nous rattrapent aussi dans ce domaine).

Cela montre à quel point l'empathie et la compréhension des émotions sont des compétences complexes et d'une subtilité démoniaque, forgées par l'évolution et au cœur de notre nature humaine. Si tu lis ces lignes (et que tu n'es pas un extraterrestre ou un psychopathé !), tu possèdes normalement déjà cet outil en toi.

C'est précisément
cette capacité extraordinaire
à sentir et comprendre les autres
qui sera ta meilleure alliée
en hypnose.

Enfin, il te faudra un peu de **mémoire** (rien de bien compliqué, je te rassure). La stratégie que je vais te partager dans quelques instants repose sur 5 étapes simples, et il faudra les retenir pour que, lorsque le moment de ta première séance viendra, tu puisses hypnotiser de façon fluide et confiante.

Donc, récapitulons, tu auras besoin :

- de ta voix,
- de ton empathie,
- et d'une mémoire qui fonctionne bien.

Peut-être que ça te paraît trop simple ? Que tu penses qu'il doit forcément manquer quelque chose, et que je ne te dis pas tout ? Et pourtant, non. Tout est là.

J'ai commencé l'hypnose à l'âge de 14 ans, et mes premiers « sujets » étaient de parfaits inconnus que j'abordais en pleine rue. Certains avaient deux, voire trois fois mon âge. À l'époque, je n'avais évidemment aucun diplôme, ni aucune expérience. En fait, tout a commencé par hasard. Je me souviens encore de ce jour comme si c'était hier. J'étais avec des amis du collège et, comme chaque samedi après-midi, nous flânions dans la rue des Trois-Cailloux du centre-ville d'Amiens. Mais cette fois-là, quelque chose d'inhabituel nous a arrêtés net : un hypnotiseur de rue a attiré notre attention. Bouche bée, nous l'observions enchaîner les séances d'hypnose au milieu d'une foule fascinée. Les gens se laissaient hypnotiser les uns après les autres ! Même si j'étais très impressionné, un doute subsistait en moi : « *Peut-être qu'il a payé des acteurs ?* » Puis est venu le moment où ce fut à notre groupe de tester l'expérience. À ma grande surprise et en moins de 5 minutes, la moitié de mes amis étaient profondément hypnotisés, sous le regard satisfait de l'hypnotiseur.

DEVIENS HYPNOTISEUR EN 1H

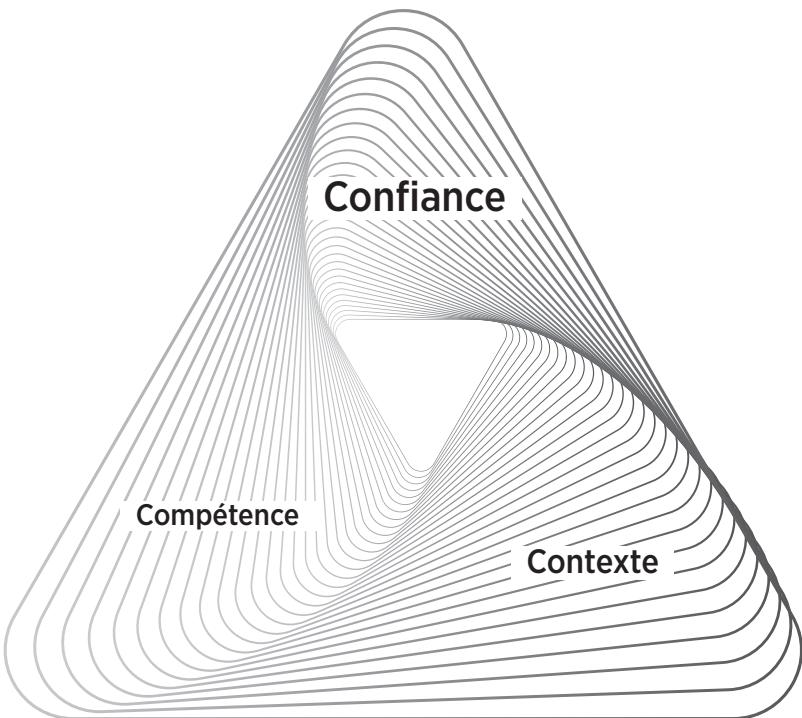
Mais tu sais... Même après avoir vu ça de mes propres yeux, j'avais encore de gros doutes. Les tests de l'hypnotiseur n'avaient pas fonctionné sur moi, et tout ça avait l'air bien trop magique pour être vrai. Il devait forcément y avoir un « truc ». Sceptique, mais curieux, j'ai demandé à cet hypnotiseur comment il avait appris l'hypnose. Et là, de façon assez surprenante, il a partagé généreusement des références, des vidéos, des livres et des ressources pour me permettre à moi aussi de devenir hypnotiseur. Même si je n'y croyais toujours pas, j'étais déterminé à apprendre.

Toutefois, avant de pouvoir ouvrir un livre, il y avait un obstacle de taille : convaincre ma mère de m'acheter ces bouquins hors de prix ! À 14 ans, j'ai dû mobiliser toutes mes compétences de négociateur, alternant promesses et supplications, pour la persuader que cet investissement en valait la peine. Pour être honnête, cette négociation a été bien plus difficile que de maîtriser les techniques d'hypnose elles-mêmes ! Heureusement, ma mère a cédé... Et, ironie du sort, elle travaille aujourd'hui au sein de la H Academy, l'école d'hypnose que j'ai fondée. Pour elle comme pour moi, cet achat restera sans doute l'un des meilleurs investissements de notre vie.

Une fois les livres en main, je me suis plongé dans l'étude et la pratique. À peine quelques jours plus tard, je réussissais déjà mes premières séances avec des volontaires... Ce que tu dois vraiment retenir de cette histoire, c'est qu'un gamin de 14 ans a appris l'hypnose en quelques jours, dans un monde où les ressources sur le sujet étaient rares et difficiles d'accès. Si j'ai pu y arriver dans ces conditions, il n'y a absolument aucune raison pour que toi, aujourd'hui, avec ce livre entre les mains, tu ne puisses pas y arriver aussi.

C'est précisément
cette capacité extraordinaire
à sentir et comprendre les autres
qui sera ta meilleure alliée
en hypnose.

**80 % DE TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR
POUR HYPNOTISER**



Tu as 1h ?

Pas besoin de relire le titre, tu as très bien compris. Dans ce court chapitre, tu vas découvrir 80 % de ce que tu dois savoir pour hypnotiser quelqu'un. Si tu fais partie de mes lecteurs les plus téméraires, tu pourras même tester ta première expérience hypnotique juste après en avoir lu la dernière ligne.

Prêt ? On commence...

La première chose que tu dois savoir : ta réalité est une illusion.

Tout ce que tu vois, entends, ressens (absolument toutes tes expériences sensorielles) se déroule à l'intérieur de cette étrange masse grise qui flotte entre tes deux oreilles : ton cerveau. Depuis ton enfance, tu grandis avec l'illusion évidente que ce que tu perçois par tes sens est une représentation fidèle de la réalité. Mais c'est un mensonge. Tes sens, les miens et ceux de n'importe qui d'autre ne captent qu'une infime fraction des milliards d'informations qui nous entourent à chaque instant. Et comme si cela ne suffisait pas, nous ne nous contentons pas de filtrer ces données : nous les déformons systématiquement. Tes pensées, ta culture, tes croyances, ton histoire personnelle, ta génétique... tout cela agit comme un prisme, modifiant continuellement tes perceptions du monde.

IMAGINE...

... une situation tragique : deux témoins assistent au même accident de voiture. Le premier ? Il reste figé comme une statue. Il voit les véhicules réduits à l'état de carcasses de métal tordu, les corps blessés. Chaque cri, chaque hurlement,

DEVIENS HYPNOTISEUR EN 1H

chaque éclat de verre amplifie son cauchemar. Son souffle se coupe, son cœur s'emballe, et des larmes coulent sur son visage. Incapable de bouger, il est submergé par une douleur insoutenable, comme si chaque image, chaque son, réveillait en lui une blessure profonde, impossible à refermer. Le second, lui, s'approche avec calme. Il prend un instant pour évaluer la scène. Il inspire profondément, vérifie la gravité de la situation, s'approche des victimes pour leur parler, les rassurer. Ses gestes sont posés et précis, son regard est serein et déterminé. Rien, dans son attitude, ne trahit la moindre panique. Il évalue rapidement que l'accident n'est pas aussi grave qu'il en avait l'air : les blessures semblent superficielles, et les passagers pourront s'en sortir sans trop de difficultés.

Comment une même scène peut-elle être vécue de façon si différente ? Parce que ces deux témoins ne voient pas la même réalité. Le premier est un père de famille ayant perdu son enfant dans un accident de voiture quelques années plus tôt. Pour lui, chaque détail de la scène est un rappel douloureux de son propre traumatisme. Le second, en revanche, est un pompier expérimenté et habitué à gérer des situations d'urgence. Pour lui, cet événement est une mission qu'il est capable de gérer grâce à son entraînement et à son expérience.

Ce que nous vivons n'est jamais la réalité brute, mais une version filtrée et modelée par notre histoire, nos expériences et nos émotions. Et l'hypnose dans tout ça ? En temps normal, il est incroyablement difficile de faire changer quelqu'un d'avis ou de perspective sur le monde. Imagine que tu t'approches de ce père traumatisé et que

tu te mettes à le secouer en lui disant : « *Allez, mec, reprends-toi et arrête de te prendre la tête, l'accident est pas si grave, regarde!* » Tu sais ce qui se passerait ? Soit il explosera de rage, soit il se renfermerait sur lui-même comme une huître. Une phrase comme celle-ci, aussi bien intentionnée soit-elle, est en réalité l'une des pires façons d'aider quelqu'un à changer. Ces mots entrent en conflit direct avec la douleur du père : plus tu essaies de forcer le changement, plus ses défenses se renforcent. C'est comme si tu tentais maladroitement d'éteindre un incendie avec un ventilateur, en ne faisant qu'alimenter les flammes. Sous hypnose, tout est différent. Nous devons beaucoup plus suggestibles, et le changement (autrefois si difficile) devient possible.

Donc, concrètement, on fait quoi pour le père ? Eh bien, si on le mettait dans la peau du pompier ? Juste le temps d'une séance d'hypnose... Il pourrait alors ressentir ce que cela fait d'être calme, confiant et capable de gérer la situation immédiatement après l'accident. Là, on arrête d'alimenter les flammes et on donne au père des outils pour véritablement éteindre l'incendie.

L'hypnose, c'est ça :
l'art de rendre quelqu'un
ouvert au changement.

Je veux que cette idée te reste bien en tête : ton job d'hypnotiseur, c'est de rendre tes sujets hypersuggestibles. De cette façon, tu pourras provoquer chez eux des transformations avec un maximum d'efficacité et le moins de frictions possible. Ces transformations peuvent être ludiques (comme coller quelqu'un au sol ou déclencher

DEVIENS HYPNOTISEUR EN 1H

un fou rire incontrôlable) ou thérapeutiques (comme stopper une crise d'angoisse en quelques secondes).

Maintenant, la question qui te brûle les lèvres : comment y parvenir ? La réponse tient en trois mots : compétence, contexte et confiance. Et tu veux savoir la bonne nouvelle ? L'une de ces trois clés représente à elle seule 80 % du succès en hypnose. Si tu la maîtrises, tu pourras hypnotiser, même si les deux autres te manquent. En revanche, sans cette clé, les deux autres ne te suffiront jamais et, peu importent tes efforts, tu ne pourras hypnotiser personne.

Alors, avant de continuer la lecture, prends un moment pour y réfléchir :

Selon toi,
quelle est LA chose
la plus importante entre le contexte,
la compétence et la confiance ?

Dis ta réponse à voix haute...

“C,, POUR CONFIANCE

Je vais te dire quelque chose de cruel. Un expert de l'hypnose qui étudie le sujet depuis 20 ans et qui n'a pas confiance en lui aura moins de résultats qu'un amateur naïf qui a appris un protocole bancal en une heure. Oui, tu as bien lu : **moins de résultats**. Peu importe ton

niveau, tes diplômes ou ton expérience – **si tu ne dégages pas de confiance, tu n'hypnotiseras personne.**

L'hypnose,
c'est une affaire de présence.

N'importe qui, avec un peu d'assurance et deux-trois suggestions, peut obtenir des phénomènes hypnotiques bluffants. Ce n'est pas juste une théorie. C'est une réalité que j'ai apprise à la dure. Tellement dure qu'à l'époque, j'ai bien failli tout arrêter.

Laisse-moi te raconter le jour où j'ai créé un monstre. On est en 2016. Je pratique l'hypnose depuis trois petites années. Je commence à me débrouiller. J'ai même une petite chaîne YouTube où je balance quelques conseils pour débutants (ces vidéos me font un peu honte aujourd'hui, mais je les ai laissées en ligne – Pour l'histoire... ou l'humiliation, j'hésite encore !). À l'époque, je sors hypnotiser dans la rue trois fois par semaine. Les résultats sont là, ça fonctionne plutôt bien, les passants sont fascinés... Mais je commence à tourner en rond. Les mêmes inductions. Les mêmes effets. Les mêmes réactions.

Alors, je me lance dans un nouveau défi : l'hypnose thérapeutique. Je bouquine comme un forcené : Milton Erickson, hypnose classique, TCC, neurosciences... Un véritable drogué d'hypnose et de thérapie, j'ingurgite tout. Puis, un samedi d'été, je retourne faire de l'hypnose de rue. Et là... rien ne se passe comme prévu ! J'enchaîne échec sur échec. Mes inductions tombent à plat. Mes suggestions glissent comme de l'eau tiède sur une vitre. Et les regards... Des regards lourds, confus, gênés. Ce mélange bizarre entre la pitié, le malaise, et ce petit air qui dit : « *Ouh là, il fait un malaise, le monsieur ? Ou c'est*

DEVIENS HYPNOTISEUR EN 1H

censé être une expérience ? » Plus je doute, plus ma voix tremble et plus je doute encore. Je n'arrive même plus à déclencher un simple « collage de doigts ».

Débrief de la journée : zéro phénomène hypnotique. Et une énorme boule dans le ventre. J'ai l'impression de ne plus rien savoir faire. Pire encore, une pensée me traverse l'esprit, brutale, paralysante : « **Et si toutes les personnes que j'ai “hypnotisées” depuis mes débuts avaient juste fait semblant ?** » J'étais en train de me convaincre que je n'avais jamais vraiment réussi. Mais attends, le pire n'était pas encore arrivé. Sur le chemin du retour, dégoûté, tête baissée, je m'apprête à rentrer. Et là, au loin, je remarque un attrouement. Je m'approche et je le vois. Un gamin, pas plus de 15 ans. Il est en train de tirer le bras d'une femme et de la faire tomber au sol comme une poupée de chiffon. Il est en train d'hypnotiser des gens de deux fois son âge. Et c'est impressionnant. Bien plus impressionnant que tout ce que j'ai fait depuis des semaines, le nez bloqué dans mes livres.

Ce gosse, c'était un de mes abonnés. Il avait vu **une seule vidéo** sur ma chaîne, et il s'en était inspiré pour aller hypnotiser dans la rue, sans aucune peur, sans se poser de questions. Pas de doute. Pas d'analyse. Pas de remises en question. Juste un protocole. De la confiance. Et un feu qui brûlait en lui.

*C'est ce jour-là
que j'ai compris que la confiance
bat la compétence.*

Et que parfois un peu d'inconscience donne des résultats que 20 ans de théorie n'offriront jamais.

IMAGINE...

... une situation un peu extrême. Tu es allongé sur la table d'un bloc opératoire, prêt pour une opération à cœur ouvert. Autour de toi, les infirmiers s'affairent, l'anesthésiste prépare la perfusion. Tout semble se dérouler comme prévu. Mais soudain, il se passe quelque chose (qui n'arrive normalement jamais) : le chirurgien entre avant que tu ne sois endormi. Mais ce n'est pas le plus étrange. Tu le sens paniqué. Il transpire de peur. Et il te dit, d'un ton fébrile : « *C'est ma toute première opération... je suis un peu stressé, mais t'inquiète, je vais faire de mon mieux.* »

Honnêtement, comment te sentirais-tu à ce moment-là ? Personnellement, ma seule envie serait... de me tirer de cette salle au plus vite ! Et en hypnose, c'est pareil. Si tu dégages du doute, de l'appréhension, de l'hésitation, la personne en face de toi le percevra. Elle ne sera pas rassurée. Et elle ne te laissera jamais « rentrer dans son esprit ». La différence entre toi et le chirurgien ? Lui a un anesthésiste. Il suffit d'un bouton, d'un produit, et *pouf* : la personne s'endort. Confiante ou pas.

Toi, tu n'as pas ce joker (heureusement). Tu n'as que ta voix, ton comportement, ton énergie. Et c'est **ça** qui fera toute la différence. Chaque année, à la H Academy, on forme des centaines de professionnels : des thérapeutes, des psychologues, des médecins, des chercheurs. Tous avec un haut niveau d'études, de grandes connaissances... et pourtant : ils galèrent souvent **bien plus** à hypnotiser qu'un gamin de 14 ans qui a juste regardé une vidéo YouTube. Pourquoi ? Parce qu'ils doutent. Parce qu'ils veulent « bien faire ». Parce qu'ils réfléchissent trop.