

JEAN-JACQUES GARET

Hypnothérapeute

LE GRAND LIVRE  
DE L'HYPNOSE  
ET DE L'AUTOHYPNOSE

---

POUR MAIGRIR, DORMIR, ARRÊTER DE STRESSER  
LES PRODIGIEUX BIENFAITS DE L'HYPNOSE  
À VOTRE PORTÉE



Une séance  
d'autohypnose  
en musique  
de 52 min  
à télécharger

# LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE

**Maigrir, dormir, arrêter de stresser, lutter contre la douleur...  
le pouvoir de l'hypnose et de l'autohypnose  
à la portée de tous !**

Le livre de référence sur l'hypnose et l'autohypnose :

- Comment fonctionne l'hypnose ?
- Pourquoi l'hypnose est-elle de plus en plus utilisée à l'hôpital ou par les pompiers chez les personnes en état de choc ?
- Comment peut-elle vous aider à arrêter de fumer ou à ne plus avoir peur d'aller chez le dentiste ?
- Comment l'hypnose peut aider un enfant hyperactif ou mal dans sa peau à grandir et s'épanouir sereinement ?
- Comment se déroule une séance chez l'hypnothérapeute ?

---

**AVEC 1 SÉANCE AUDIO D'AUTOHYPNOSE EN MUSIQUE À TÉLÉCHARGER POUR MAIGRIR,  
VAINCRE L'INSOMNIE, ARRÊTER DE STRESSER, DE FUMER...**

---

**Jean-Jacques Garet** est hypnothérapeute depuis 25 ans et exerce à Nice et à Paris, après avoir pratiqué en Irlande et en Angleterre. Spécialiste de l'amincissement et des troubles du sommeil, il anime des conférences et des séminaires partout en France.

Avec la collaboration de **Patricia Riveccio**, journaliste santé et bien-être.

ISBN : 979-10-285-0081-8



20 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRE : MÉDECINE DOUCE



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/  
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

*Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'hypnose  
et l'autohypnose sur le site [www.jeanjacquesgaret.com](http://www.jeanjacquesgaret.com),  
animé par l'auteur.*

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Sébastienne Ocampo, Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0081-8

# LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE

POUR MAIGRIR, DORMIR,  
ARRÊTER DE STRESSER...





# SOMMAIRE

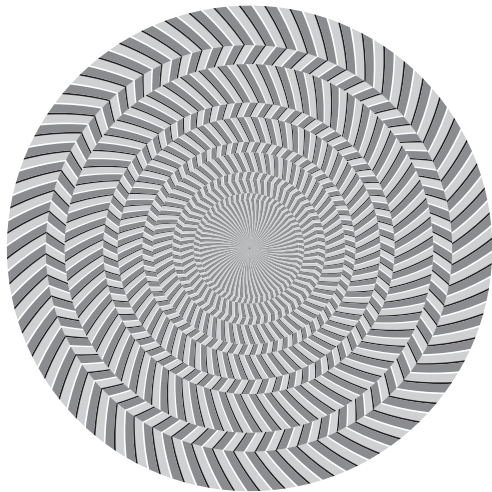
<b>PREMIÈRE PARTIE. L'hypnose</b>	<b>7</b>
<b>CHAPITRE 1.</b> Hypnotiser quelqu'un, pas si facile, mais cela s'apprend	9
<b>CHAPITRE 2.</b> Kit d'initiation	25
<b>CHAPITRE 3.</b> Une séance : les étapes d'un voyage intérieur	49
<b>CHAPITRE 4.</b> Un bon ouvrier, de bons outils	77
<b>DEUXIÈME PARTIE. De l'hypnose à l'autohypnose</b>	<b>113</b>
<b>CHAPITRE 5.</b> Je vous invite chez vous Manoir VALANCE. Tester mes outils pour le changement	115
<b>CHAPITRE 6.</b> En route pour l'autohypnose	153
<b>TROISIÈME PARTIE. L'autohypnose</b>	<b>173</b>
<b>CHAPITRE 7.</b> Étape 1 : Ouvrir la Porte des rêves. Décorer votre Manoir VALANCE	175
<b>CHAPITRE 8.</b> Étape 2 : Se servir du Capitaine pensif	219
<b>CHAPITRE 9.</b> Il était une fois un paradis sur terre dans votre imagination	249
<b>QUATRIÈME PARTIE. L'autohypnose pour maigrir</b>	<b>279</b>
<b>CHAPITRE 10.</b> Les questions	281
<b>CHAPITRE 11.</b> Mes réponses	303
<b>CHAPITRE 12.</b> Vous ! C'est qui ? Ce sera qui ?	325
<b>CINQUIÈME PARTIE. Prête ? Partez</b>	<b>347</b>
<b>CHAPITRE 13.</b> Prête ? Partez !	349
<b>ANNEXE.</b> Les conseils en plus « médecines douces » de Patricia Riveccio : 1 semaine de programme minceur et bien-être	375
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>405</b>





**PREMIÈRE PARTIE**

L'HYPNOSE





**CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ  
DÉCOUVRIR QUE...**

Sous différents noms, l'hypnose a toujours existé  
La définition exacte de l'hypnose n'existe pas  
Vous avez raison, c'est de la manipulation  
J'ai mis une année à apprendre l'hypnose  
J'ai mis deux ans à savoir m'en servir

*La liberté commence où l'ignorance finit.*

VICTOR HUGO

# CHAPITRE 1

## HYPNOTISER QUELQU'UN, PAS SI FACILE, MAIS CELA S'APPREND

### L'HYPNOSE DANS TOUS SES ÉTATS

#### L'HYPNOSE AU QUOTIDIEN

À l'école, vous avez peut-être eu un professeur que vous aimiez particulièrement, sans raison évidente, et cette année-là, vous aviez une passion pour... ce qu'il enseignait. Passion qui n'a duré que cette année-là.

Vous êtes amoureuse et le reste du monde n'existe plus, vous ne voyez que lui, n'entendez que lui, ne croyez que lui au point de douter de vos propres opinions.

C'est un dimanche d'hiver, dehors il neige, vous êtes dans un fauteuil devant un feu de cheminée. Au bout de quelques minutes, vos yeux sont fixés sur les flammes sans les voir, vos oreilles n'entendent plus le crépitement du feu, votre nez ne fait plus attention à l'odeur du bois qui brûle, votre peau ne perçoit plus la chaleur, vous ne dormez pas et pourtant vous êtes là, les yeux ouverts. Le temps passe.

Vous parlez avec un ami et, subitement, deux heures se sont écoulées sans que vous ne vous en rendiez compte.

Toutes ces expériences sont différents aspects de l'hypnose : l'empathie, la concentration, la rêverie, la perte des repères spatiaux, temporels, sensoriels...

Vous avez donc déjà connu cet état, mais il était inutile, ou juste réservé à la rêverie. L'hypnose est une technique qui provoque cet état et le maintient pendant toute la séance. En revanche, il vous faudra aussi apprendre d'autres techniques pour utiliser cet état si vous souhaitez obtenir des changements et que ces derniers soient durables.

### L'HYPNOSE AU NATUREL

Quand on voit comment certains serpents fixent leurs proies, comment certains oiseaux fascinent avec leurs plumes et comment certains singes effraient avec leurs cris, on peut penser que l'hypnose a toujours existé.

Ces techniques naturelles ont évolué, mais restent pourtant efficaces : on utilise des peintures de guerre et des musiques pour faire peur à l'ennemi, on surveille son look quand on veut séduire ou obtenir un poste, les Derviches tournent jusqu'à se mettre en transe et les tam-tams vaudous induisent une transe. Les drogues aussi provoquent cet état.

Mais depuis qu'*Homo sapiens* utilise la parole, l'homme emploie toujours ces méthodes primitives pour impressionner directement notre cerveau reptilien, mais aussi la parole, et c'est là que tout a changé.

Depuis la parole, l'hypnose a toujours existé.

Au cours des temps, on l'a appelée épopée, rite, conte, fable, magnétisme et aujourd'hui thérapie.

En réalité, le problème n'a jamais été d'induire cet état, mais de pouvoir se servir de cet état particulier pour obtenir des changements personnels : c'est comme cela et pour cela que l'hypnose est née.

### **NE PAS CONFONDRE SOMMEIL ET HYPNOSE**

Le mot « hypnose », popularisé par James Braid, un médecin anglais qui n'aimait pas le terme « mesmérisme », du nom de son créateur, Franz Anton Mesmer, a appelé le processus « hypnose » (du grec *hypnos*, qui signifie « sommeil ») parce qu'il pensait que les phénomènes hypnotiques étaient une forme de sommeil. Plus tard, s'apercevant de son erreur, il a essayé de changer le nom pour « monoïdéisme » (ce qui signifie l'influence d'une seule idée). Une tentative similaire a été faite quelques décennies plus tard par Edmonston (1991), qui a estimé que *anesis*, du mot grec pour « détente » serait plus juste. Toutefois, le nom original a tenu bon, certains praticiens ayant fait valoir que le terme « hypnose » était commercialement plus viable. En d'autres mots, la sémantique a joué un rôle important dans l'histoire de l'hypnose...

### **DE L'HYPNOSE CHAMANIQUE À L'HYPNOSE MODERNE**

La pratique de l'hypnose remonterait à la Mésopotamie, il y a plus de 6 000 ans, lorsque les Sumériens pratiquaient l'accompagnement en paroles, une « guérison par les mots ». Un manuscrit décrit des guérisons obtenues grâce aux états modifiés de conscience, les

trois états de trances hypnotiques (re)découverts au XIX<sup>e</sup> siècle par Charcot y étant même expliqués.

Sur une stèle découverte en Égypte, en 1972, on a trouvé une description d'une séance « d'hypnose » sous le règne de Ramsès II, il y a 3 000 ans. D'après un manuscrit de la même époque, il semblerait qu'il y ait eu, toujours en Égypte, des « temples du sommeil » où les prêtres parlaient doucement aux patients assoupis...

On retrouve l'hypnose plus tard chez les Grecs, Socrate s'était baptisé « accoucheur d'âmes », dans certaines coutumes druidiques et religieuses, dans le chamanisme. Depuis la nuit des temps, une grande partie de l'humanité connaît sur presque tous les continents la transe chamanique qui permet de vivre un changement d'état de conscience. Le chaman a accès à des informations, que ce soit pour trouver un endroit de chasse ou pour soigner. Il doit, pour ce faire, partir dans l'autre monde, mettre en place un rituel particulier et, pendant la transe, développer un autre regard, une vision intérieure afin d'accéder aux informations dont il a besoin en dialoguant avec les esprits. La transe repose sur le postulat qu'il y a un autre niveau de réalité, un monde visible et un monde invisible, un monde auquel on a accès avec les cinq sens et un autre monde dont l'accès nécessite d'être dans un état modifié de conscience et un lâcher-prise du contrôle mental.

## LE MAGNÉTISME ANIMAL

Après avoir quitté Vienne pour Paris, Mesmer soigne ses patients avec ses traitements basés sur le magnétisme animal qui faisaient fureur à la cour de Louis XVI. À l'époque des théories de Newton sur le mouvement des planètes, Mesmer croyait en l'existence d'un fluide universel qui réglait les interactions des humains avec les corps célestes et celle des humains entre eux. Pour Mesmer, la maladie était causée par une mauvaise distribution dans le corps de ce

magnétisme animal et la guérison demandait une restauration de cet équilibre perdu. Ce que Mesmer se disait capable de faire grâce à ses talents de magnétiseur. Pour cela, il utilisait ses mains et des incantations pour transmettre le fluide magnétique et invisible.

Parmi les patients de Mesmer : Mozart, le marquis de La Fayette...

### **1829 : PREMIÈRE INTERVENTION CHIRURGICALE SOUS HYPNOSE**

Deux commissions sur le magnétisme furent nommées en 1784 par Louis XVI pour l'Académie royale des sciences et le 5 avril pour l'Académie royale de médecine, et reléguèrent le magnétisme au rang du charlatanisme.

Le troisième rapport mené par le professeur Husson, directeur de la commission officielle chargée de statuer sur le magnétisme animal en 1827, est rendu après 5 ans d'études. Il reconnaît comme réels la plupart des phénomènes observés dans le magnétisme. Il fait notamment mention de l'ablation d'une tumeur effectuée sous « sommeil magnétique en 1829 » par le chirurgien Jules Cloquet et au cours de laquelle « la patiente n'a manifesté aucun signe de douleur ». Ce rapport ne sera jamais publié par l'Académie de médecine.

## **LA NAISSANCE DE L'HYPNOSE MODERNE**

L'histoire officielle de l'hypnose débute au XVIII<sup>e</sup> siècle sous l'impulsion de Frantz Anton Mesmer, médecin viennois, père de la théorie du magnétisme animal. En 1784, un de ses disciples, Armand-Marie-Jacques de Chastenet, marquis de Puysegur (1751-1825), décrit pour la première fois un état qui se différencie radicalement de la « crise convulsive », caractéristique du magnétisme animal :

« le somnambulisme artificiel ». Dans cet état, les sujets paraissent endormis mais restent capables de parler et d'agir et sont doués de « lucidité ». Une fois réveillés, ils manifestent une amnésie quant à ce qui s'est déroulé. En 1841, James Braid, un chirurgien écossais, rejette la théorie du magnétisme animal et se tourne vers la suggestion. Il crée sa technique de fixation visuelle d'objets comme méthode d'induction hypnotique et utilise le terme « hypnose » qu'il emprunte au baron Hénin de Cuvilliers (1755-1841), et qu'il définit comme « un état particulier du système nerveux, déterminé par des manœuvres artificielles, état amené par la concentration fixe et abstraite de l'œil mental, sur un objet, qui n'est pas par lui-même de nature excitante ». À Londres, il utilise l'hypnose comme thérapie de suggestion et pratique même quelques interventions chirurgicales sous analgésie hypnotique. Les travaux de Braid sont introduits en France par les professeurs Azam et Broca. Ils effectuent des opérations chirurgicales en utilisant l'hypnotisme comme méthode d'anesthésie, s'élevant contre l'usage du chloroforme.

## **L'HYPNOTISME DEVIENT UNE SCIENCE**

Quelques décennies plus tard, l'école de la Salpêtrière, dirigée par Jean-Martin Charcot, interne des hôpitaux de Paris en 1848 et nommé médecin chef de service à la Salpêtrière en 1862, reprendra les travaux de Braid et se consacrera à l'étude des maladies nerveuses. En 1870, il est en charge du quartier des « épileptiques simples ». Selon lui, l'hypnose est un moyen d'investigation clinique, expérimental, et non un agent thérapeutique. Face à Charcot, se dresse une série de médecins pour lesquels tout sujet peut être hypnotisé. C'est l'école française de Nancy. C'est là que Sigmund Freud achève sa formation hypnose, après être passé par les cours de Charcot à la Salpêtrière. Il délaisse ses travaux sur les anomalies morphologiques du cerveau pour s'intéresser à la psychopathologie. La pratique de l'hypnose en France a persisté de façon confidentielle,



suscitant de nombreuses études et expérimentations dans d'autres pays tels que l'Union soviétique, avec Pavlov (1849-1936) et les États-Unis, avec Milton Hyland Erickson (1901-1980). Ce dernier renouvelle complètement l'approche de l'hypnose. La caractéristique de la méthode ericksonienne, une pratique originale, induit, à la différence de l'hypnose traditionnelle qui repose sur l'injonction, un état de rêverie (un état modifié de conscience) qui permet d'accéder à l'inconscient. L'autorité est inutile dans la mesure, a expliqué Erickson, où l'entrée en hypnose est un processus produit par le sujet lui-même, s'il le veut bien. Le thérapeute est un guide qui invite le patient à participer activement à son état hypnotique, à écouter et à coopérer. C'est lui qui est acteur, qui possède les ressources nécessaires pour effectuer une transformation intérieure positive.

## **DEUX LEVIERS QUI EXPLIQUENT L'HYPNOSE**

### LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)

La PNL est un ensemble de connaissances et de pratiques fondées sur une démarche de modélisation. Essentiellement pragmatique, elle a été élaborée par l'auteur américain Richard Bandler avec John Grinder.

Ils ont observé des personnes considérées comme excellentes en matière de communication, d'apprentissage et de changement. Les premiers modèles ont été des thérapeutes d'exception tels que Milton Erickson, Virginia Satir, Gregory Bateson et Fritz Perls. Leurs observations ont permis d'identifier des schémas comportementaux, cognitifs et linguistiques de l'excellence. Ils ont enfin modélisé ces schémas comportementaux en techniques simples pour apprendre à d'autres personnes à obtenir cette excellence.

## LES NEURONES MIROIRS

Au début des années 1990, à l'Université de Parme, le neurophysiologiste Luciano Fadiga a proposé une « explication simple » de l'apprentissage par l'imitation. En enregistrant l'activité électrique d'une classe particulière de cellules du cerveau d'un singe, il a observé que certains neurones s'activent quand le singe exécute des actes moteurs simples, par exemple attraper une banane. Mais ces mêmes neurones s'activent aussi quand le singe observe quelqu'un réaliser la même action, on les appelle donc « neurones miroirs ».

Ainsi, une personne réaliserait non seulement des actions simples sans y penser, mais elle comprendrait aussi ces actes quand elle les observe, sans avoir besoin de raisonner. Plus récente encore, cette observation que ces neurones miroirs s'activeraient aussi quand on s'imagine en train d'accomplir une action, comme si cette action était réellement suivie de l'action.

Il se pourrait même bien que, pour notre cerveau, la pensée et l'action soient une seule et même chose.

## **L'HYPNOSE AUJOURD'HUI**

Bien que le mot « hypnose » évoque irrésistiblement encore, pour certains, la magie, la suggestion et donc l'influçabilité, en dépit des recherches scientifiques menées ici et là, sa vision au sein de l'hôpital a complètement changé et, désormais, nombreuses sont les personnes du corps médical qui veulent suivre cette formation. Les médecins se sont rendu compte que non seulement l'hypnose modifie leur communication avec les patients, mais qu'ils s'adaptent mieux à eux, qu'ils sont plus humains. L'autonomie et le respect de la personne sont au cœur du processus thérapeutique. Les patients sont contents et le bien-être est des deux côtés.

La création d'un Diplôme universitaire d'hypnose médicale (107 heures de formation) marque le début de la reconnaissance officielle de cette technique. Ce diplôme s'adresse aux médecins et chirurgiens-dentistes, l'hypnose intègre peu à peu les services de l'Assistance publique, Hôpitaux de Paris (AP-HP), entraînant des changements dans les pratiques opératoires et anesthésiques.

• **Franz Anton Mesmer (1734-1815)**

Le magnétisme animal est la capacité de tout homme à guérir son prochain grâce à un « fluide naturel » dont le magnétiseur serait la source, et qu'il diffuserait grâce à des « passes », dites « passes mesmériennes », sur tout le corps.

• **James Braid (1795-1860)**

Un « état de sommeil nerveux » dans lequel il est facile de plonger une personne en utilisant l'induction par la fixation sur un objet brillant.

• **Shakespeare (1564-1616)**

Nous sommes faits de l'étoffe de nos rêves. Et notre petite vie est entourée de sommeil.

• **Socrate (v<sup>e</sup> siècle avant J.-C.)**

Celui qui veut déplacer le monde se déplace d'abord lui-même.

• **L'abbé Faria (1755-1819)**

La cause immédiate du sommeil lucide et du sommeil ordinaire, qui sont de la même nature, existe dans la concentration des sens de la personne hypnotisée. Pour être hypnotisé, par suggestion, il faut du recueillement mental et du calme physique. « On ne s'endort pas tant que l'esprit est occupé, soit par l'agitation du sang, soit par des inquiétudes ou par des soucis. »

• **Bernheim (1840-1919)**

La seule chose certaine, c'est qu'il existe chez les sujets hypnotisés ou impressionnables à la suggestion une aptitude particulière à transformer l'idée reçue en acte.

• **L'Encyclopédie médicale de Russie**

État artificiel particulier de l'homme, produit par la suggestion, qui se distingue par une sélectivité particulière des réactions et se manifeste par une augmentation de la réceptivité à l'action psychologique de l'hypnotiseur et la diminution de la sensibilité aux autres influences.

• **Le dictionnaire Larousse**

L'hypnose est un état de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion. Le terme « hypnose » désigne à la fois un état particulier de conscience et l'ensemble des techniques utilisées pour parvenir à cet état de conscience. Afin de ne pas confondre les deux désignations, il est de coutume de laisser le terme en minuscule pour parler de l'état de conscience (« hypnose ») et de mettre une majuscule au mot lorsqu'on parle de la technique (« Hypnose »).

• **Sigmund Freud (1856-1939)**

Ce serait une erreur de croire qu'il est très facile de pratiquer l'hypnose à des fins thérapeutiques. La technique de l'hypnotisme est bien plutôt une opération médicale aussi difficile que n'importe quelle autre.

• **Émile Coué (1857-1926)**

Toute idée que nous avons dans l'esprit tend à devenir une réalité dans l'ordre du possible. Ainsi, l'idée de guérison peut produire la guérison. Ou bien encore, sur le plan psychologique, considérer comme facile une chose à réaliser en facilite effectivement la réalisation.

Notre être inconscient ou imaginaire, qui constitue la partie cachée de notre moi, détermine nos états physiques et mentaux. Chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.

Imagination et volonté doivent par conséquent travailler en synergie : lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles ne s'additionnent pas l'une à l'autre, mais leurs forces se multiplient. L'imagination peut être conduite par le moyen d'une autosuggestion méthodique.

• **Goethe (1749-1832)**

On ne va jamais aussi loin que si on ne sait pas où on va.

• **Emerson (1803-1882)**

Les gens ne voient que ce qu'ils sont prêts à voir.

• **Milton Erickson (1901-1980)**

L'hypnose est un état de conscience dans lequel vous présentez à votre patient une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages.

• **Bernard Werber (1961)**

L'hypnose, c'est faire vivre aux gens un roman par la voix.

• **Moi**

L'hypnose est un état provoqué d'hyper-vigilance intérieure qui permet d'utiliser les modes de fonctionnement du cerveau pour créer ou modifier des automatismes.

## LES IDÉES REÇUES ONT LA VIE DURE

### L'HYPNOTISÉ DORT

Le corps, oui ; le cerveau, non.

Si la personne hypnotisée s'endort vraiment, c'est que l'hypnotiseur est un débutant ! La personne peut ne pas se souvenir, c'est autre chose, mais dormir, non.

L'endormissement en cours de séance d'hypnose ou d'autohypnose, est dû au fait que votre cerveau consomme une grande quantité de sucre quand il travaille, environ 120 g par jour, et pendant ces séances, il travaille à 100 %. Quand il n'y a plus d'énergie dans le sang, il s'endort.

## L'HYPNOTISÉ EST INCONSCIENT

Surtout pas, bien au contraire.

Quand vous dormez la nuit, votre cerveau se réveille quatre à six fois, ce qui s'appelle le sommeil paradoxal (voir p. 97). Pendant une séance, l'hypnotiseur doit vous garder conscient en permanence : vous entendez sa voix et vous analysez ses suggestions. C'est pendant que vous analysez ces suggestions pour leur donner une place et un sens dans votre vie que vous décrochez. Lorsque votre analyse est finie, vous récupérez la voix de l'hypnotiseur. Une séance « hypnose », c'est en fait une nuit en 10 à 15 minutes.

## L'HYPNOSE EST UNE THÉRAPIE

Non, l'hypnose seule ne change rien.

L'avion n'est pas le voyage, le rabot n'est pas le meuble.

L'hypnose n'est que l'outil pour apprendre plus vite.

À vous de choisir la destination et la compagnie.

## L'HYPNOTISEUR EST UN MANIPULATEUR

Oui, c'est même pour ça que vous le payez. C'est même la base de l'accord entre vous et lui. L'hypnotiseur sait manipuler les mécanismes de votre cerveau pour obtenir le résultat que vous voulez et vous, vous l'autorisez à manipuler.

## L'HYPNOSE EST UN SHOW

Oui. Le boucher est habillé en boucher, le prêtre en prêtre... La vie est un show ! Quelle confiance accorderiez-vous à un boucher habillé en clown qui vous proposerait une séance d'hypnose ?

## ITINÉRAIRE D'UN HYPNOTISEUR

### DEUX ANS D'INITIATION

Je pense que si je n'étais pas prédestiné à être hypnotiseur, je ne le suis pas non plus devenu par une décision consciente. Une sorte de fatalité m'a conduit là où je suis aujourd'hui et a fait qui je suis. D'ailleurs à chaque fois que je veux quitter cette route, tout devient compliqué alors que si je décide de développer mon métier, les événements paraissent s'emboîter simplement et aller dans le sens du succès.

Il est toujours plus facile de reconstituer l'enchaînement des événements après qu'ils se sont passés. On arrive même à trouver le fil conducteur impossible à imaginer avant.

Voici le mien.

Plusieurs facteurs m'apparaissent évidents maintenant : je suis né dans une famille de médecins, mon père était dermatologue, deux de mes oncles médecins et deux autres pharmaciens. Mes parents avaient une vie sociale animée et plusieurs fois par semaine, les amis de mon père, généralement des médecins eux aussi, venaient dîner chez nous. La discussion portait, bien entendu, sur la santé. Ce qui a sûrement dû me donner une certaine idée d'un corps en bonne santé.

D'un naturel enthousiaste, je me suis rendu compte très jeune que lorsque je voulais quelque chose, le plus simple était de commencer, de continuer et qu'à un certain moment les choses se mettaient à devenir plus faciles. La chance intervenait et j'obtenais le résultat. Mon problème ? Entreprendre très souvent sans avoir réellement pensé aux conséquences. J'allais vite et dans la mauvaise direction.

L'événement qui a vraiment marqué ma vie est arrivé vers mes 40 ans. J'étais en Irlande et pour des raisons familiales dramatiques, j'ai, en quelques instants, sombré dans la dépression.

Après un certain temps, j'ai réalisé la situation et pris la décision de sortir de cet état. J'ai vraiment tout essayé : les psychiatres, les médicaments, la Guinness, les médecines douces... jusqu'au jour où j'ai assisté à une conférence sur l'hypnose.

J'ai été « soigné » en quelques semaines, ce qui m'a totalement bluffé.

J'ai demandé à Paul Goldin, le conférencier, de m'initier. À cette époque, il était connu en Irlande pour l'amincissement, l'arrêt du tabac et l'anxiété. Très célèbre depuis une vingtaine d'années aux États-Unis et en Angleterre dans les shows sur l'hypnose. J'ai passé une année à le regarder faire, à lire les livres qu'il me conseillait, à l'accompagner lorsqu'il organisait des séances de groupe... Puis, un jour, il décida que je savais. Pour l'expérience, je devais commencer par des spectacles, pire je devais commencer par les pubs, et les pubs en Irlande... Puis sont arrivés les vrais spectacles dans des casinos et j'ai enchaîné mes premières conférences, d'abord sur le cerveau, puis sur l'hypnose. Et un jour, j'ai reçu ma première patiente.

L'hypnose est un peu comme un art ou un artisanat, on peut apprendre à peindre, à composer un tableau, mais c'est réellement la personnalité et l'expérience qui font le tableau.

J'avais appris l'hypnose mais il m'a fallu environ deux années pour connaître vraiment les techniques, m'y habituer, puis savoir comment les assembler pour obtenir des résultats qui tiennent dans la durée.

Venant d'où je venais et avec qui j'avais appris, je me suis spécialisé dans la perte de poids, les troubles du sommeil et la motivation.



## VINGT-CINQ ANS DE PRATIQUE

Voilà 25 ans que je pratique tous les jours et je continue à être bluffé et à apprendre. Au fur et à mesure des avancées de la science, le fonctionnement du cerveau est de plus en plus déchiffré et l'hypnose de mieux en mieux expliquée. Viendra un jour où l'hypnose ne servira plus à rien. Un scan, une analyse par l'ordinateur de la faculté, un coup de laser dirigé par l'ordinateur du bloc opératoire et le cerveau sera réparé. Je ne sais pas si ça sera un progrès, mais ça sera ainsi.

Je donne toujours des conférences, mais aujourd'hui, elles sont basées sur l'expérience et non plus sur un savoir académique.

Je me suis spécialisé dans l'hypnose de groupe parce que même si toutes les voitures sont différentes, un moteur reste un moteur et une tôle, une tôle. Qu'il y ait une personne ou mille, maigrir, dormir, se motiver... les règles sont les mêmes pour tout le monde.

Avec cet ouvrage, je vous livre tout ce que je sais aujourd'hui.

### **FAISONS LE POINT**

Vous pouvez apprendre l'hypnose, sachant que certaines personnes apprennent plus vite que d'autres et que, par la suite, certaines développeront un intérêt et d'autres non.



**CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ  
DÉCOUVRIR QUE...**

L'empathie est indispensable et se crée  
Le cerveau peut être abusé facilement  
L'expérience, c'est plein de « trucs »  
Le par-cœur permet la fantaisie  
Je vous propose des exercices faciles,  
mais faciles ne veut pas dire simples...

*Dans « connaître », il y a « naître »*

VICTOR HUGO

## CHAPITRE 2

# KIT D'INITIATION

Vous poussez votre Caddie, très occupée à réfléchir à vos menus de la semaine. Arrive un démonstrateur de supermarché qui vous dit qu'il est hypnotiseur, qu'il va vous endormir et que vous allez être hypnotisée dans les secondes qui suivent.

S'il est très bon, il pourra y arriver, mais il aura beaucoup de mal.

Vous avez acheté il y a 3 semaines un billet pour un spectacle d'hypnose, pour vous distraire avec des amis avant un restaurant. L'hypnotiseur arrive sur scène avec 1 heure de retard, mal habillé, il bégaye et il vous demande de monter sur scène...

S'il est très bon, il pourra y arriver, mais il aura beaucoup de mal.

Votre meilleure amie a perdu 12 kg en 6 mois, grâce à un hypnotiseur, vous prenez rendez-vous, son cabinet est « normal », il est « normal », vous reçoit à l'heure, vous parle de votre problème avec compétence. Il vous dit qu'à présent, il va vous hypnotiser et cela vous paraît « normal » et tout a de bonnes chances de bien se passer.

L'hypnose est un cocktail de mise en scène, de présentation, de réputation et de compétence.

Le rôle de l'hypnotiseur est identique à celui d'un expert dans un musée : il a appris l'art en général, il connaît mieux cette période et ce musée, il en parle avec enthousiasme et compétence, et ça tombe bien puisque vous êtes venue pour en savoir plus sur cette période...

## IL Y A UNE MÉTHODE

Une mise en scène appropriée, une attitude confiante, un discours d'introduction qui se préoccupe de la cliente, une ambiance propice à établir un rapport de confiance avec elle sont indispensables pour établir un premier bon contact.

Puis il faut une technique minutieuse pour établir un rapport de confiance immédiat, une autre pour induire la transe hypnotique et encore une autre pour mettre en place les suggestions.

**Quand une personne est hypnotisée, le seul contact qu'elle garde avec le monde extérieur est la voix de l'hypnotiseur.**

L'hypnotiseur a une communication très particulière, sinon comment voulez-vous que quelqu'un qui ne le connaît pas l'écoute sans bouger pendant une heure ?

J'ai établi pour vous un catalogue des trucs les plus efficaces pour induire la transe hypnotique et conserver l'attention. Il y en a d'autres, mais avec ce kit de départ, cela sera parfait pour obtenir de bons résultats. Je vais vous les présenter dans leur ordre d'utilisation lors d'une séance avec une nouvelle cliente, avec vous-même dans le cas de l'autohypnose. Je vous propose des exemples et des exercices en fin de chapitre, ces exercices se font les yeux fermés, allongée sur le dos dans la musique et le parfum.

L'important est que vous ressentiez l'impact intérieur, aussi bien psychologique que physique, pour pouvoir être en avance de quelques secondes par rapport à une cliente ou à vous-même dans le cas de l'autohypnose : dites-vous à l'avance ce qui va se passer, afin de renforcer le fait que cela va se passer. Quand ça se passe, le cerveau de votre cliente ou votre cerveau se dit « il a encore raison ! », et la confiance s'installe.

Rappelez-vous, j'ai mis 3 années pour découvrir ces techniques et les maîtriser. Grâce à ce livre vous y arriverez en 3 mois !

Allongez-vous et concentrez-vous sur ce qui vous semble le plus facile.

Ne cherchez pas à faire de lien entre ces différents petits morceaux, ils s'assembleront tout seuls avec le temps ; un peu comme vos pieds sur les pédales de la voiture, le coup d'œil dans le rétroviseur, le petit doigt qui actionne le clignotant, la main qui attrape le levier de vitesse... à la fin, ça s'appelle avoir le permis et conduire.

## L'ATTENTE EXPECTATIVE

**Exemple 1.** Dans un mois, votre meilleure amie organise une soirée pour son anniversaire, vous êtes bien sûr invitée, vous aidez peut-être à l'organisation, vous vous préparez : coiffeur, manucure, robe... Vous êtes déjà dans l'esprit de la fête. Le jour de l'anniversaire, vous êtes joyeuse, la soirée est une vraie fête, comme vous l'aviez prévue.

**Exemple 2.** Vous avez acheté des places pour un concert de votre chanteur préféré, il ne passe qu'une fois par an, en attendant, vous écoutez ses chansons en boucle et le concert est une soirée que vous n'oublierez jamais.

**Exemple 3.** Vous avez acheté il y a trois semaines un billet pour un spectacle d'hypnose, pour vous distraire avec des amis. L'hypnotiseur arrive à l'heure, le décor est féerique, il glisse une blague de temps en temps, il vous demande de monter sur scène et vous y allez, un peu anxieuse, mais amusée, en fait, prête à tenter une expérience.

## QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ?

Dans le premier et le deuxième exemple, vous aviez déjà vécu cette ambiance et vous saviez par expérience que vous alliez vous amuser.

Dans le troisième exemple, vous n'aviez aucune expérience, mais vous aviez une idée de ce qui allait se passer. C'est l'affiche qui vous a hypnotisée en premier. Vos neurones miroirs ont fait le reste.

Que s'est-il passé dans les trois cas ? Vous le saviez d'avance ! Anticiper est d'ailleurs une des fonctions de votre cerveau : pendant la troisième phase du sommeil paradoxal, il anticipe votre avenir à court terme, environ 3 semaines, et juste avant votre réveil, il vit d'avance votre journée, ce qui vous permet de vous concentrer sur la nouveauté de la journée, et vivre le « ici et maintenant » !

L'hypnotiseur doit créer cette attente chez sa future cliente : une bonne réputation est ce qu'il y a de mieux, une affiche mise en place longtemps à l'avance pour un spectacle, une brochure envoyée quelques jours avant le premier rendez-vous... Plus votre cliente sait comment cela va se passer, mieux cela se passera. Son amie lui a dit : « Tu verras, ta main se lève toute seule ! », alors quand elle vient, elle trouve normal que vous parliez à sa main et que sa main se lève.

Mais l'hypnotiseur doit aussi maintenir cette attente tout au long de la séance et même préparer les séances suivantes : la personne doit être curieuse de découvrir ce qu'il y a de l'autre côté de la Porte des rêves, et le Manoir VALANCE que je vous ferai visiter au prochain chapitre, et de savoir ce qui va se passer la prochaine fois. L'hypnose doit devenir un peu comme un feuilleton.

## L'EMPATHIE

Être instantanément bien avec une personne, avoir l'impression de la connaître, de l'avoir déjà vue... nous avons tous eu cette sensation.

Vous connaissez certainement un couple, souvent marié depuis longtemps, les deux marchent d'un même pas, commencent les phrases en même temps, et ont souvent les mêmes idées.

Deux amis en train de parler d'une passion commune ont souvent la même attitude physique : si vous les observez attentivement, ils respirent à la même cadence, bougent ensemble.

Ces gens n'ont pas vraiment besoin de parler, ils se comprennent et aiment tout simplement être ensemble.

Ils sont en phase, en harmonie, en empathie.

Cela existe de temps en temps dans la vie, mais un hypnotiseur doit savoir provoquer cette sympathie immédiate, cette empathie, en créant un rapport de confiance totale avec son client !

### COMMENT CRÉER L'EMPATHIE ?

Pour créer immédiatement cette empathie, il suffit de copier deux ou trois des gestes subconscients de votre client.

Mon expérience est que la respiration, le clignement des yeux et les mouvements « oui » et « non » de la tête sont les plus faciles à identifier. Ce sont des gestes subconscients, ce qui veut dire que votre interlocuteur n'en a pas conscience et quand vous le copiez, il ne peut pas repérer votre « copiage ». S'il le repère, arrêtez immédiatement, vous perdriez la confiance. Copiez en un autre.

Imitez ces gestes pendant une minute ou deux, puis changez lentement votre rythme, il va changer le sien et vous aurez établi le contact. À partir de ce moment-là, c'est lui qui va vous copier, mais sans s'en rendre compte. Vous bougez la main, il bouge la main, vous croisez les jambes, il les croise...

Vous vous en apercevrez lorsqu'il respirera à votre cadence, qu'il s'assiera comme vous, et qu'il acceptera ce que vous dites sans vérifier.

Son subconscient est alors en phase avec le vôtre, vous avez créé l'empathie, vos deux subconscients se comprennent puisqu'ils sont en phase, vous êtes devenus amis.

Et comment pourrait-on refuser quelque chose à un ami ?

## **LES PRÉSUPPOSITIONS**

Quand une nouvelle cliente rentre dans mon cabinet, je ne parle surtout pas d'hypnose, je passe les premières minutes à créer ce rapport, puis je la laisse parler en hochant la tête pour qu'elle ait l'intime conviction que je comprends parfaitement son problème, mais le plus dur reste à faire, je dois l'amener à s'allonger sur une chaise longue, à fermer les yeux et à être hypnotisée.

Le fait qu'elle ait été envoyée par une amie ou après lecture d'un article dans un média est une aide, n'est-ce pas ? Mais cela, c'est de l'attente expectative.

Je vais donc préparer son esprit avec des présuppositions.



## COMMENT CRÉER DES SUPPOSITIONS ?

Je vais jouer à « comme si » : il n'y a aucun doute dans mon esprit, elle sera hypnotisée dans quelques instants et ce sera agréable.

Je vais donc commencer quelques phrases par « pendant que », « dès que », « au fur et à mesure que », et finir ma phrase par l'effet que je veux obtenir.

J'associe dans son esprit deux événements d'avance, cela supprime le temps de réflexion et permet de dissiper le doute.

Ces présuppositions sont très importantes en tout début de séance, surtout lors de la première, pour créer la confiance et éviter le doute en ce qui concerne vos compétences et le résultat.



### **EXEMPLE**

– *Avant de vous hypnotiser, je vais vous expliquer...*

– *Quand vous serez hypnotisée, vous ressentirez...*

La personne accepte l'idée qu'elle sera hypnotisée plus tard.

– *Pendant l'induction hypnotique, votre corps va se détendre partie par partie, c'est votre subconscient qui le gèrera, comme lorsque vous dormez la nuit. Pendant que lui s'occupera de votre corps, vous pourrez rester concentrée sur ma voix.*

Elle sait et accepte l'induction et ce qui va en découler.

– *Dès que vous ressentirez des petites secousses dans votre main, cela voudra dire qu'elle va se lever et que...*

Cela ne veut rien dire du tout, mais comme les neurones miroirs vont se mettre en action, elle va effectivement ressentir des frémissements et donc sa main se lèvera plus facilement.

## LE 3 + 1

Le fonctionnement de votre cerveau fait qu'il vérifie les trois premières informations et que si elles sont toutes les trois vraies et liées entre elles, il acceptera la suivante sans la vérifier.

C'est une des techniques les plus efficaces pour induire l'isolement sensoriel, la concentration et approfondir la transe hypnotique en cours de séance.

Vous devez faire remonter des informations contrôlées par le subconscient au niveau conscient : concentrez-vous sur ce qui est vrai maintenant autour de vous et que vous acceptez comme vrai sans y penser. Voici le rythme :

- Qu'est-ce que vos yeux voient ?
- Qu'est-ce que vos oreilles entendent ?
- Qu'est-ce que vos sens perçoivent ?
- Et que voulez-vous ?

Il est important d'aller de loin à intérieur (zoom), de visuel à auditif à kinesthésique, et toujours en gardant en tête votre objectif.

Le plus efficace est de mettre bout à bout quatre ou cinq de ces 3 + 1 en début de séance. Les 4 objectifs importants sont : sécurité, relaxation, concentration et isolement sensoriel.

Vous devez les préparer d'avance et les connaître par cœur. J'insiste sur le « par-cœur », pour la bonne raison que lorsque vous connaissez votre texte par cœur, vous pouvez vous concentrer sur l'intonation de votre voix et surtout sur les réactions que provoquent vos paroles.

La personne importante, c'est la cliente.



**EXEMPLE**

Ma cliente est allongée sur mon divan, le bras gauche posé sur une table basse et je veux provoquer la lévitation de la main gauche.

Voici comment je commencerais :

*Tout d'abord, pour rassurer votre cerveau, qu'est-ce qui est vrai pour vous maintenant ?*

*Vous êtes dans mon cabinet, allongée sur le dos, les yeux fermés, vos oreilles entendent de la musique et vous pouvez laisser votre corps se détendre, de toute façon, il ne peut pas descendre plus bas.*

*Vous entendez aussi le son de ma voix, vous sentez le parfum de la pièce, vous avez le bout de la langue à l'arrière des dents et vous vous concentrez sur votre main gauche.*

Apprenez ces deux phrases par cœur et essayez sur vous.

## LA FAUSSE SENSATION DU LIBRE CHOIX

Surtout pendant les premières séances, la personne hypnotisée doit avoir en permanence l'impression de liberté, c'est elle qui contrôle sa main, c'est elle qui choisit sa Porte des rêves, c'est elle qui choisit le décor de son paradis... tout du moins, elle doit en avoir l'impression.

Pour cela vous devez savoir ce que vous voulez : qu'elle contrôle sa main ou que ce soit vous est sans importance, ce que vous voulez, c'est qu'elle soit concentrée sur sa main pour qu'elle oublie son corps.

Quelle que soit la Porte des rêves, vous voulez qu'elle la traverse...



### **EXEMPLE**

Voici deux phrases, appréciez la différence :

#### **1**

- *Imaginez un endroit où vous vous sentez bien*
- *vous êtes allongée dans cet endroit*
- *le ciel est merveilleusement bleu, le soleil est juste au-dessus de votre tête et vous allez choisir un rayon du soleil et vous le dirigez sur votre pied gauche...*

#### **2**

- *Imaginez un endroit où vous vous sentez bien*
- *et ça peut être un endroit que vous connaissez déjà*
- *ou un endroit que vous avez vu dans un film, un magazine*
- *ou encore un endroit sorti de fantaisie land*
- *et cela peut être une plage de sable blanc*
- *ou dans le silence en haut d'une montagne*
- *ou dans le parfum des fleurs dans le fond d'un jardin*
- *le ciel est merveilleusement bleu, peut-être un petit nuage blanc et floconneux, le soleil est juste au-dessus de votre tête et vous pouvez choisir un rayon du soleil et le diriger sur votre pied gauche...*

### EXPLICATION

Dans le premier cas, si la personne se sent bien dans un cocktail, vos deux phrases qui suivent sont fausses et vous perdez toute crédibilité.

Dans le deuxième, la personne a le choix, mais dans tous les cas elle est dehors et le rayon du soleil est naturellement là. Elle avait le choix du chemin, mais pas celui de la destination.

Vous devez proposer des choix qui conduisent à ce que vous voulez, et pour cela il faut que vous sachiez ce que vous voulez. Le plus

simple : apprenez par cœur plusieurs scénarios. Vous connaissez la destination, les chemins possibles, laissez-lui le choix du paysage. Plus vous serez flou, plus votre cliente sera libre et précise.

## **LA LÉVITATION DE LA MAIN**

C'est impressionnant, c'est rapide, c'est efficace et pourtant vous le faites en permanence dans la journée sans y faire attention.

Quand vous étiez petite, vous avez appris à marcher et maintenant, vous repérez une petite robe dans la vitrine d'en face et vos pieds traversent la rue.

Vous avez appris à conduire et ce n'est pas vraiment vous qui conduisez maintenant, vos pieds bougent sur les pédales, vos mains s'occupent du volant, des clignotants... vos yeux vont de la route au rétroviseur en passant par le tableau de bord...

Vous, vous écoutez la radio !

Dans le cas de la lévitation de la main, c'est tout bonnement la même chose que lorsque vous conduisez et qu'il y a un gyrophare clignotant de la police... Votre subconscient transmet le contrôle du véhicule à votre conscient et vous faites attention pendant qu'il y a danger.

Quand vous étiez petite, attraper un objet demandait toute votre concentration, comme lorsque, plus tard, vous avez appris à conduire : avec le temps, c'est votre subconscient qui bouge votre main, en lui demandant de se lever. Votre conscient va le faire, comme lorsque vous reprenez le contrôle de la voiture en cas de danger. Ce qui explique les petites secousses du mouvement.

## EXPLICATION

En médecine, cela s'appelle un réflexe idéomoteur ou psychomoteur : quand vous désirez quelque chose, votre conscient commence à imaginer le résultat, ce sont les fameux neurones miroirs. Pour commencer à le réaliser, le cerveau envoie des signaux électriques aux muscles qui se préparent à agir. Quand le signal devient plus puissant, les muscles entrent en mode action.

Vous pouvez vous référer au fonctionnement des neurones miroirs qui peuvent déclencher des réflexes miroirs.

Chaque geste que vous faites est précédé d'une intention du geste. Si vous renversez le processus, cela fonctionne aussi bien : sans avoir besoin du geste, vous créez l'intention du geste et votre cerveau, dont c'est le rôle, provoque le geste. Pour créer cette intention, votre cerveau a besoin tout simplement d'un ordre. Ce que vous devez apprendre, c'est la façon de donner l'ordre !



### **EXEMPLE**

Seulement de la pratique, vous trouverez le texte plus loin, trop tôt !

## **CHANGEZ EN DOUCEUR LE MODE DE PENSÉE**

Le monde extérieur est toujours une vidéo en 3D, son dolby surround, dans un bain de sensations olfactives, gustatives, sensitives et dont vous êtes l'acteur principal.

Parce que la capacité d'enregistrement de votre cerveau est de 7 +/- 2 morceaux d'informations à un moment donné, il a pris l'habitude de sélectionner les morceaux d'information soit visuelles, soit auditives, soit kinesthésiques. Ces morceaux d'informations

lui permettent de recréer à l'intérieur les perceptions du monde extérieur.

Et vous, comment pensez-vous ?

Environ 60 à 65 % des cerveaux fonctionnent principalement en visuel, 30 à 35 % en auditif et 5 % en sensations. On n'est jamais 100 % visuel, auditif ou kinesthésique, c'est toujours un mélange, mais il y a pour chacun un mode prioritaire. C'est une des bases de la PNL.

Êtes-vous principalement visuelle, auditive ou kinesthésique ?

Fermez les yeux et imaginez votre maison, vous la voyez dans votre tête, ou vous vous en parlez, ou vous avez une sensation de... ?

Vous trouverez plus d'informations dans le chapitre sur le fonctionnement du cerveau (voir p. 78) ainsi que des exercices pour savoir comment vous pensez sur le site de l'auteur\*.

### **Explication**

Cette technique est importante pour stabiliser une transe hypnotique. Si vous êtes principalement visuelle, vous aurez naturellement les images que vous proposera l'hypnotiseur, mais rien de bien nouveau pour vous. En revanche, si vous êtes principalement auditive ou kinesthésique, les images qui vous seront proposées devront être traduites avant que vous puissiez les comprendre. Vous aurez l'impression que l'hypnotiseur ne parle pas votre langue, ce qui n'est pas fait pour instaurer la confiance.

Si, en revanche, avec ces images, l'hypnotiseur vous propose le son et les sensations, votre cerveau va les reconnaître, il va enregistrer cette transe comme un moment vraiment vécu.

---

\* [www.jeanjacquesgaret.com](http://www.jeanjacquesgaret.com)

Pour votre cerveau, passer d'un mode de perception à un autre est comme une autre façon de fonctionner : une transe, en fait.



**EXEMPLE**

*Comme vous imaginez une plage, vous pouvez voir la mer et donc entendre les vagues et peut-être sentir le parfum de l'ambre solaire.*

Ici, le mot important dans cette phrase est « comme » !

## LES TROUBLANTS IMPOSSIBLES « NON-CHOIX »

Exigez l'inverse de ce que vous voulez et obtenez ce que vous voulez.

*Ne pensez pas à un éléphant rose !* Que se passe-t-il immédiatement dans votre tête pour ne pas voir un éléphant rose ? Vous êtes d'abord obligée de l'imaginer puis de vous en débarrasser. C'est donc impossible.

Les mots bloquants : « essayez de », « résistez à », « essayez de ne pas ».

*Essayez de ne pas penser à un éléphant rose !* Là, votre cerveau se met à l'arrêt pour trouver une solution. La phrase n'a aucun sens réel, étudiez-la et trouvez-lui un sens.

### EXPLICATION

Votre cerveau fonctionne au présent et à l'affirmatif. Comme un ordinateur, il ne peut pas enregistrer une non-information et donc il supprime le « ne pas » et remet la phrase au positif. Il n'existe pas de « non anniversaire ».



Il est généralement admis qu'avoir le choix, c'est ou « ça » ou « non ça ». Pas pour votre cerveau : pour lui, le choix c'est ou « ça » ou « autre chose », ce qui fait que votre cerveau ne comprend pas les mots bloquants. Ses circuits tournent à vide et reviennent sans solution ou avec un « impossible ». Cela va créer deux ou trois secondes de confusion que vous pouvez mettre à profit pour forcer votre autorité.



**EXEMPLE**

*Ne pensez pas à un gâteau au chocolat !*

Pour ce faire, votre cerveau est obligé d'y penser et de s'en débarrasser. Plus vous allez essayer de ne pas y penser, plus...

Si vous avez vu des spectacles d'hypnose, avez-vous remarqué cette phrase : « Vous êtes debout devant moi, vous avez les yeux ouverts, les pieds bien sur le sol, donc vous n'êtes pas hypnotisé, n'est-ce pas ? »

La réponse est « non », bien sûr, mais dans le cerveau, l'image est « oui ».

*Essayez de fermer ce livre !*

Vous pouvez bien sûr le fermer et c'est comme cela que vous le comprenez : êtes-vous capable de... pour votre cerveau, c'est impossible, soit vous fermez ce livre, soit vous faites autre chose.

Très utile pour prouver que l'hypnotiseur contrôle la situation, alors que la situation est simplement impossible. Je vais vous apprendre à repérer les fausses logiques qui vous poussent à faire le contraire de ce que vous aimeriez faire.

## **PLUS... PLUS... MOINS... MOINS...**

Plus il y a de gruyère, plus il y a de trous ! Cela paraît vrai et pourtant c'est ridicule puisque plus il y a de trous, moins il y a de gruyère ! Plus vous marchez vite, plus vous arriverez rapidement ! Tout aussi vrai que *Rien ne sert de courir, il faut partir à point !*

## EXPLICATION

C'est uniquement une question d'habitude, il n'y a pas de logique puisqu'il manque un paramètre important, votre cerveau ne comprend pas et donc il accepte sans vérifier : combien de grammes de gruyère ? 1 kg avec 100 trous n'est pas la même chose que 1 kg avec 500 trous, mais c'est toujours 1 kg de gruyère... À propos de la distance, on ne peut pas marcher rapidement très longtemps. Les deux phrases peuvent être justes en fonction du paramètre manquant.

Mais cela fonctionne et c'est ça le plus important, surtout après une série de 3 + 1 en début de séance pour approfondir la relaxation.



### **EXEMPLE**

Allongez-vous, fermez les yeux et essayez ces phrases :

*Je suis allongée sur mon lit, les bras de chaque côté du corps, le bout de la langue à l'arrière des dents, je respire lentement et plus je respire lentement, plus je me détends profondément.*

Les deux premières phrases sont évidentes, la troisième force votre cerveau à vérifier et il est obligé d'être d'accord : le bout de la langue est toujours à l'arrière des dents, mais vous êtes rentrée dans un état de concentration intérieur ; vous respirez lentement, toujours vrai, quand on est allongée sur le dos, c'est rare d'être essoufflée !

Quel a été l'effet de ce « Plus... plus » sur votre corps ? Qu'avez-vous physiquement ressenti ?

C'est le même principe avec « moins... moins » ou même « plus... moins et moins... plus » !

*Plus vous lisez ce livre, plus vous comprenez l'hypnose, n'est-ce pas ? Moins vous mangez, plus vous maigrissez.*

*Plus vous essayez de résister à du chocolat, moins vous y arriverez !*

Cette dernière est complètement absurde logiquement mais tellement vraie dans la vie de tous les jours !

## AVOIR UNE SECONDE D'AVANCE

### 1<sup>re</sup> approche

*Au fur et à mesure que je vais compter de 5 à 0*

*Vous descendez vers une porte*

*Et à 0, vous ouvrez la porte*

*La séance peut commencer.*

### 2<sup>e</sup> approche

*Au fur et à mesure que je vais compter de 5 à 0*

*Je vous propose de vous diriger lentement vers la porte de vos rêves*

*Et vous vous posez certainement la question*

*« Comment est une Porte des rêves ? »*

*Alice descend au pays des merveilles au milieu d'une bibliothèque*

*Mary Poppins saute dans un tableau dessiné sur le trottoir*

*Les fées passent de l'autre côté du miroir*

*Harry Potter fonce et traverse un pilier de gare*

*Alors, pendant que je compte,*

*Vous avez tout le temps de choisir la vôtre*

*À zéro, la porte s'ouvre et vous apercevez un paysage*

*Paysage qui représente pour vous harmonie, sécurité, beauté.*

## EXPLICATION

Dans la première approche, votre cliente peut tout aussi bien descendre un couloir de la mort vers une porte de prison, et ce n'est certainement pas l'ambiance que vous voulez créer.

Dans la deuxième approche, vous éclairez le chemin et elle sait où elle va !

C'est plus long, mais vous ne prenez pas de risque et la cliente se laisse guider puisqu'elle vous suit comme on suit un guide qui connaît son chemin.

Vous connaissez votre scénario par cœur, votre cliente, elle, ne le connaît pas et cela peut et doit certainement créer une certaine angoisse, surtout lors de la première séance : tout ce que vous dites doit préparer la suite pour dissiper cette angoisse.

Vous cherchez à créer une ambiance de complète confiance avec votre cliente, si elle va de surprise en surprise, elle ne se détendra pas, il faut que vous fassiez sans cesse des allers-retours entre « maintenant » et la « situation suivante » pour qu'elle soit concentrée sur ce que vous dites, qu'elle oublie son corps qui, lui, se détend automatiquement.

## UN STOCK DE MÉTAPHORES

Personne n'aime expliquer sa vie pour se voir donner des conseils par un inconnu. Même quand un ami vous donne la solution à un problème que vous avez, il reste dans votre cerveau une impression de « *Quel con ! J'aurais pu y penser tout seul* » et ce n'est en aucun cas flatteur pour votre ego.

Une métaphore est une histoire que votre cerveau peut coller en parallèle à une situation qui vous préoccupe. Elle permet en fait à l'hypnotiseur de vous proposer une ou des solutions mais c'est vous qui découvrez comment l'adapter à votre vie, c'est nettement plus flatteur pour votre ego.

Personne n'a jamais vraiment cru qu'un renard parlait ? Et pourtant le message passe ! Ésope, La Fontaine, la Bible ont été les maîtres des métaphores.

Savoir utiliser les métaphores vous donnera de la souplesse, vous permet de ne pas être inquisiteur et laissera à la personne hypnotisée l'illusion du choix.

Pour pouvoir faire face au plus grand nombre de situations, un bon hypnotiseur a un stock de métaphores qu'il connaît par cœur.



**EXEMPLE**

Une cliente vient me voir pour un état dépressif, elle dort mal, se réveille vers 3 heures du matin en sursaut, se traîne dans la journée...

Elle est sous hypnose et je lui raconte une histoire de capitaine de bateau.

*Il a eu très peur petit quand son Optimist\* s'est retourné, il a dû faire de longues études pendant que ses amis s'amusaient, être à l'autre bout du monde à la naissance de sa fille, puis il a grimpé les échelons de sa carrière... Aujourd'hui, il prend le commandement d'un paquebot de croisière.*

*Pas vraiment le bon moment pour penser à toutes ces choses du passé, même sa peur de la noyade est oubliée et fait partie de son expérience.*

*Il doit se concentrer sur comment est le bateau, le visiter, apprendre à le connaître, rencontrer l'équipage, puis faire les modifications qui s'imposent. Il doit ensuite savoir de quel port il part, tracer sa route, estimer le temps pour prévoir les escales et arriver au bon moment au port de destination...*

Cela ne suffira certainement pas, mais cela installe déjà un état d'esprit.

---

\* Petit voilier solitaire.

## **FACILE NE VEUT PAS DIRE SIMPLE**

### MAINTENANT, COMMENT UTILISER TOUT CELA POUR L'AUTOHYPNOSE ?

Il vous faut d'abord un endroit calme, sans trop de bruit et dans lequel il y a un lit. Votre chambre me paraît tout indiquée.

Il vous faut aussi un diffuseur d'huiles essentielles. Choisissez de préférence un mélange original, vous allez utiliser ce parfum comme réflexe de Pavlov et l'associer à « autohypnose ». Il doit donc être unique et vous ne devez pas le croiser partout en ville.

N'utilisez ni encens ni papier d'Arménie, la fumée risquerait de vous faire tousser en plein milieu de votre expérience et ce n'est pas utile.

Il vous faut aussi une musique douce qui dure environ 15 à 20 minutes.

Il en existe plein, vous pouvez aussi télécharger sur mon site\* celle que j'utilise et qui a été étudiée par le musicien Tony Quimbel pour l'hypnose : une ritournelle descendante qui se répète toutes les trois ou quatre minutes, jouée par des instruments différents à chaque fois, donc facilement repérable par votre subconscient, lequel l'associera plus rapidement à « autohypnose ». Un souffle dissimulé au cœur de la musique et que vous n'entendrez pas, ralentit la respiration. Plus vous respirerez lentement, plus vous vous détendrez rapidement.

### EN PRATIQUE

Allongez-vous sur votre lit avec ce livre, lisez tranquillement une des sections des pages précédentes et testez-la jusqu'à ce que vous

---

\* [www.jeanjacquesgaret.com](http://www.jeanjacquesgaret.com)

en ressentiez les effets, aussi bien physiques, relaxants que psychologiques. Testez les différentes techniques que nous venons de voir, les unes après les autres, certaines fonctionneront plus rapidement que d'autres. Refaites celles qui fonctionnent le mieux jusqu'à ce que vous ayez compris les mécanismes et que vous obteniez l'effet recherché. Quand vous maîtriserez ceux qui fonctionnent le plus facilement, passez aux autres.

C'est certainement la première fois que l'on vous demande de vous allonger et de fermer les yeux pour apprendre !

C'est facile, n'est-ce pas ? Pourtant, il faut le faire mais ce n'est pas simple : il va falloir que vous soyez rigoureuse avec vous-même et vous pourrez bientôt faire des séances pour vous motiver toute seule à apprendre l'autohypnose.

## **LE LANGAGE DE LA RECHERCHE DE SOLUTIONS**

### TRANSFORMEZ LES « POURQUOI » EN « COMMENT » !

« Pourquoi » le cerveau se tourne vers le passé pour chercher des excuses ? Et une bonne excuse ne donne pas de solution !

« Comment » le cerveau se tourne vers le futur pour chercher des solutions ? Et c'est ça que vous voulez !

### SUPPRIMEZ « J'ESSAYE » OU, PIRE, « J'ESSAYE DE NE PAS... »

Votre cerveau ne sait pas essayer, il est obligé de penser à ce qui arrive si ça ne marche pas : essayez de rire, ce n'est pas possible ; ou vous riez ou vous faites autre chose.

Et essayez donc de ne pas avoir envie de chocolat !  
Que se passe-t-il dans votre tête ? Que faites-vous ?

### REMPLECEZ « MAIS » PAR « ET » OU « OU »

« Mais » limite vos choix et vous force à aller vers le négatif.  
« Et », « ou » multiplient vos choix et vous vous sentez libre.  
Plus vous aurez de choix, plus vous vous sentirez libre.

### PARLEZ AU PRÉSENT ET À L’AFFIRMATIF

Vous serez mieux comprise et vous vous comprendrez mieux aussi.  
Le passé : ce sont les mémoires et vous ne pouvez plus les réécrire.  
Le présent : il traite les informations maintenant et c’est maintenant que vous vivez.

Le futur : des morceaux d’informations du passé que le cerveau est obligé d’assembler pour créer une réponse future à une demande de maintenant.

L’important, c’est ce que vous voulez. Ce n’est pas parce que vous saurez ce dont vous ne voulez pas, que vous saurez ce que vous voulez.  
Rappelez-vous : ne pensez pas à un éléphant rose !

### SUPPRIMEZ « POURVU QUE », « J’ESPÈRE QUE » « SI... »

Ils créent le doute et le doute engendre la peur ou, pire, la peur de la peur. Celle qui n’existe pas, mais à qui vous aller donner vie en l’imaginant. Ce n’est pas vraiment utile au moment de prendre une décision.

Amusez-vous : écoutez les gens parler et repérez ces formulations, vous vous rendrez compte que les peureux, les gens qui doutent, les menteurs les utilisent beaucoup. Mais pas vous !



### FAISONS LE POINT

**Exercice :**

- Mettez votre main en l'air et essayez de ne pas la pousser vers le bas.

**Exercice :**

- Qu'est-ce qui est vrai pour vous maintenant ?
- Qu'est-ce que vos yeux voient ?
- Qu'est-ce que vos oreilles entendent ?
- Quel est le contact de vos pieds sur le sol, de votre corps sur la chaise ?
- Votre nez sent-il quelque chose ?
- Le fait de vous concentrer sur vos sens change quoi ?

**Exercice :**

- Qu'est-ce qui est vrai, en termes de paramètre, dans une chambre, dans votre chambre ?

**Exercice :**

- Quelle serait une bonne métaphore pour une personne impatiente qui entreprend un régime qui va durer 12 mois ?

**Exercice :**

- Complétez cette phrase pour obtenir : « Plus..... plus je me concentre sur ma main gauche. »

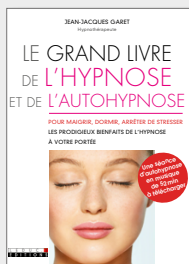
**Exercice :**

- Si vous dormez avec quelqu'un, attendez qu'il ou elle s'endorme, calez votre respiration sur la sienne, 1 à 2 minutes, puis lentement ralentissez, elle doit ralentir, sinon, recommencez, c'est que vous avez soit mal copié soit voulu être trop rapide.

Vous trouverez également des exercices pratiques et des vidéos de démonstration sur le site de l'auteur :

[www.jeanjacquesgaret.com](http://www.jeanjacquesgaret.com)

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le grand livre de l'hypnose  
et de l'autohypnose**  
Jean-Jacques Garet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S