

## BIEN PREPARER LA SEANCE

### EXERCER DANS UN LIEU ADEQUAT

---

Chacun est libre d'agir à sa guise fonction de ses possibilités, mais il est souhaitable que les séances puissent avoir lieu dans un endroit le plus au calme possible, le mieux préservé des bruits extérieurs, susceptibles à tout moment hélas, de venir parasiter le travail entrepris. Eviter également les endroits trop à l'étroit, pour prévenir toute forme d'oppression en ce sens.

Prévoir donc de ne pas être dérangé par l'activité éventuelle de l'entourage ainsi que des appareils électroniques tels que téléphones portables ou autres est gage de qualité.

### CREER UNE AMBIANCE APPROPRIEE

---

Faire en sorte de réduire la luminosité ambiante, en évitant toutefois l'obscurité totale (qui pourrait mettre mal à l'aise certaines personnes) est également favorable, car cela renvoie implicitement l'esprit du sujet au moment du coucher.

L'usage d'un fauteuil confortable (de type fauteuil-relax) dans lequel la personne est invitée à s'asseoir est conseillé car cela favorise la détente musculaire. D'autre part, le sujet pouvant demeurer un moment dans l'immobilité, cela évite ainsi tout désagrément postural susceptible de se manifester pendant toute la durée de la séance.

Il est également possible de proposer un fond musical relaxant adapté à ce type de pratique ; celui-ci devant demeurer discret car les sens du sujet sont exaltés lors de l'expérience hypnotique et ne pas couvrir la voix du praticien, qui demeure l'élément principal.

### POSER SA VOIX

---

La voix est l'instrument fondamental du praticien d'hypnose, car elle est le véhicule qui conduit les mots adressés à la personne. Elle est également le vecteur de l'intention de l'opérateur, aussi est-il bon de ne pas sous-estimer le ressenti du sujet en rapport à la bienveillance et à la manière dont les mots sont prononcés.

L'hypnose ericksonienne étant une approche douce, il sera donc souhaitable que le praticien veille à parler doucement, en prononçant les mots avec calme et en articulant bien, en adoptant un rythme permettant à la personne de prendre le temps d'expérimenter les sensations ou les images mentales proposées.

## INDUCTION PAR LA RELAXATION MUSCULAIRE

Cette approche, très simple dans sa mise en œuvre, consiste à proposer des suggestions dont l'objectif est de provoquer la détente corporelle totale du sujet.

On va s'efforcer de produire un phénomène qui intervient chaque soir lors de l'endormissement où le relâchement du corps, étendu sur un lit, entraîne le relâchement de l'esprit : l'entrée en état modifié de conscience précédant la phase du sommeil véritable.

### LA TECHNIQUE

---

- Proposer au sujet de fermer les yeux et de relâcher progressivement tous les muscles de son corps.
- Commencer par suggérer de préférence, la détente des jambes et des bras : ce sont les parties du corps que les personnes ont le plus de facilité à percevoir.
- Développer ensuite pour les autres parties du corps : le ventre, la poitrine, le dos, les muscles du cou et la tête en laissant un temps suffisant au sujet pour bien expérimenter les sensations.
- Eventuellement, approfondir l'état d'hypnose obtenu à l'aide des sensations propres aux états modifiés de conscience (lourdeur, respiration, chaleur).
- Ramener la personne en état ordinaire de conscience.

### LA PRATIQUE

---

*“Peut-être pouvez-vous maintenant fermer vos yeux... Voilà, vous fermez vos yeux...”*

*Et à présent, je vais vous proposer de relâcher progressivement... tous les muscles de ce corps...*

*Vous pouvez maintenant... vous concentrer sur les muscles de ces jambes... Voilà... vous pensez fortement à ces jambes et... vous les détendez... Voilà ces jambes s'abandonnent à... leur propre poids... elles reposent lourdement... et vous prêtez particulièrement attention au contact qui s'établit entre... ces jambes... et... la surface... sur laquelle elles reposent...*

*Peut-être même que vous pouvez vous demander... laquelle de ces deux jambes est... la plus lourde... et c'est simplement celle que votre part profonde choisit...*

*Très bien... A présent... je vous propose de faire la même chose avec... les muscles de ces bras... Voilà... ces bras deviennent souples... inertes... ces mains reposent lourdement... Et là encore... vous prêtez... particulièrement attention au contact... qui s'établit entre... le bout de ces doigts et cette peau... ces vêtements... cette surface...*

*Progressivement... à votre propre rythme... vous pouvez vous... laisser aller... à ressentir une sensation agréable de... relâchement... de... relaxation... qui va remonter... le long de cette main gauche... et le long de cette main droite... Tout le long de ces bras... jusqu'à... ces épaules... simplement pour davantage de... confort...*

*Maintenant... peut-être que vous pouvez vous... intéresser... à ce qui se passe au niveau de ce ventre, de cet abdomen... Voilà vous pensez fortement à ce ventre et... Vous le déconnectez... Vous... coupez... complètement le courant et vous... laissez... S'échapper... toutes les tensions... qu'il peut y avoir à l'intérieur de ce ventre...*

*Vous les visualisez entrain de vous quitter... Naturellement et simplement... C'est un peu comme si... en imagination ces... tensions sont retirées par des fils... Des fils aux couleurs de l'arc en ciel...*

*Vous devez atteindre... le point zéro... Le point de... relâchement total... plus aucune tension... à l'intérieur de ce ventre...*

*Pendant qu'elles continuent à s'échapper... Peut-être que vous pouvez vous intéresser à... Ce qui se passe au niveau de... cette poitrine... de ce thorax... Et relâcher ces muscles... qui participent à cette... respiration... qui va se faire de plus en plus calme... et... de plus en plus profonde...*

*Voilà vous inspirez profondément... Et... vous... soufflez... complètement... et vous recommencez...*

*Chaque fois que vous... inspirez... vous ressentez cet air frais... qui entre... par ces narines... et chaque fois que vous... soufflez... c'est un air chaud...*

*Et cette respiration calme et profonde... va... vous accompagner... tout au long de... cette séance... sans effort...*

*Peut-être qu'à présent... vous pouvez aussi relâcher... les muscles de... ce dos... Voilà... chacun de ces muscles se relâche complètement... Depuis cette nuque... et... tout le long de... cette... colonne vertébrale... C'est un peu comme si vous souhaitez... vous... ancrer... davantage... dans cet endroit... En même temps que dans cet état... confortable et... agréable...*

*Peut-être même que... vous pouvez aussi relâcher les muscles de ce cou... Simplement pour que... cette tête s'abandonne à... son propre poids... et devienne plus libre... libre de faire ce qu'elle a à faire...*

*Relâchez... Les muscles de... ce visage... de... cette mâchoire... de... ces pommettes sous ces yeux... Et tout autour de ces yeux... jusqu'à... la racine... à la racine de ces cheveux... Voilà... tous les muscles... Tous les muscles de ce corps sont... de plus en plus... détendus... parfaitement relâchés...*

*Et à présent que... tout ce corps est bien... détendu... votre esprit... peut se détendre lui aussi... Détente... profonde..."*

## APPROFONDIR L'ÉTAT D'HYPNOSE

---

Dans l'objectif d'approfondir l'état hypnotique du sujet, il est possible de poursuivre en exploitant au moyen de cette approche, les sensations corporelles spécifiques à l'état modifié de conscience qui sont :

- la lourdeur.
- la profondeur de la respiration (plus importante).
- la chaleur (liée à un phénomène de vasodilatation).

Voici quelques exemples parmi les possibles :

- **La lourdeur**

*“Tout d’abord... vous allez ressentir ce corps... devenir... lourd... Voilà... ce corps devient... lourd... De plus en plus lourd... Lourd... comme du plomb...”*

*C’est un peu comme si... Vous êtes fortement attiré par ce lieu où vous... reposez... Fortement attiré par... le centre de la terre...*

*Plus vous prenez conscience... de cette lourdeur qui... s’installe et... plus cet état de... relaxation... s’approfondit... s’approfondit toujours plus...”*

- **La respiration**

*“Vous respirez toujours... calmement... profondément... et... chaque inspiration... chaque souffle... participe à... l’approfondissement... de cet état...”*

- **La chaleur**

*“A présent... C’est un peu comme si... vous ressentez... une impression de... chaleur... vous envahir... une chaleur... douce... et... agréable... qui enveloppe peu à peu... Chacune des cellules de... ce corps...”*

*C’est un peu comme si... vous êtes... en été, sur la plage... et que... vous... sentez... s’installer au contact de... cette peau... le sable... le sable... doux et chaud... En fait... vous prenez conscience... de... votre chaleur... intérieure... de cette température de... trente-sept degrés... qu’il y a... à l’intérieur de ce corps...*

*Vous sentez ce cœur... qui la pulse... à l’intérieur... de vous... et là encore... plus vous en prenez conscience... plus cet état de relaxation... s’approfondit... s’approfondit... toujours plus...”*

## RAMENER LA PERSONNE EN ETAT ORDINAIRE DE CONSCIENCE

---

A la fin de chaque séance, le praticien ramène le sujet dans l'état ordinaire de conscience.

Certaines croyances fermement ancrées demeurent chez nombre d'individus à propos de l'hypnose, en l'occurrence qu'il soit impossible à un sujet de sortir de l'état hypnotique sans l'aide du praticien, ce qui est absolument faux.

Dans la réalité, deux possibilités se dessinent lorsque le lien est rompu :

- Le sujet sort de lui-même de l'état hypnotique.
- La transe hypnotique se transforme en sommeil naturel.

Quoi qu'il en soit, il est positif de ne pas brusquer ce retour, d'autant plus si la séance s'est avérée longue et/ou éprouvante pour le sujet.

### Voici un exemple pratique :

*“Je vais à présent compter lentement de un jusqu'à dix et à dix... Vous êtes libre de faire... ce que... je vous proposerai de faire...”*

*Un... Deux... Trois... Quatre... Cinq... Six...*

*Sept... Inspirez... profondément...*

*Huit... Soufflez... complètement...*

*Neuf... Vous reprenez peu à peu le contrôle des muscles de votre corps, vous vous sentez calme... vous vous sentez détendu...*

*Dix... A votre propre rythme maintenant, vous pouvez ouvrir vos yeux.”*

## L'ESSENTIEL

---

- Choisir un lieu au calme, préservé au maximum des bruits extérieurs.
- Créer une ambiance propice à la relaxation permet de favoriser l'accès à l'hypnose à un maximum de personnes.
- Poser sa voix et prendre son temps est gage de qualité.
- L'induction par la relaxation musculaire exploite le même phénomène que celui présent lors de la phase d'endormissement : le relâchement du corps entraîne le relâchement de l'esprit.
- Elle demande de prendre son temps dans son exécution pour ne pas forcer le rythme du sujet.
- Il est possible d'approfondir l'état d'hypnose au moyen des sensations de lourdeur et de chaleur, tout comme en invitant la personne à une respiration plus profonde.
- A la fin de la séance, le praticien ramène systématiquement la personne en état ordinaire de conscience au moyen d'un décompte progressif.