

**TECHNIQUES
SECRETES
DE L'HYPNOSE** 

Pr Kurt Tepperwein

**À LA DÉCOUVERTE
DE L'HYPNOSE** 

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Pr Kurt Tepperwein

VOLUME I

À LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

L'édition originale

" Die Hohe Schule der Hypnose "

a paru chez Ariston Verlag Genf

Copyright © Ariston Verlag Genf

© 1981 Editions Godefroy - ECHG

pour l'édition française

ISBN 2-902468-09-1

SOMMAIRE

NOTE DE L'EDITEUR.....	P.5
PREFACE.....	P.13
ABREGE DE L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE.....	P.15
DU MAGNETISME A L'HYPNOSE SCIENTIFIQUE.....	P.21
INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?.....	P.32
DIFFERENCES ENTRE L'HYPNOSE ET LE SOMMEIL.....	P.40
QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION ?.....	P.44
L'HYPNOSE EST-ELLE DANGEREUSE ?.....	P.57
DES AUTORITES EN LA MATIERE PRENNENT LA PAROLE.....	P.62
TECHNIQUES POUR QUESTIONNER LE SUBCONSCIENT.....	P.65
LA RELAXATION.....	P.74
TABLE DES MATIERES.....	P.76

NOTE DE L'ÉDITEUR :

Vous voici en possession de la méthode complète "Techniques Secrètes de l'Hypnose", du Pr. Kurt Tepperwein. C'est - à ma connaissance - la méthode pratique *la plus complète* parue à ce jour en langue française, et je vous félicite de votre choix.

Le Pr. Kurt Tepperwein, éminent praticien, va vous conduire pas à pas aux confins de l'univers de l'Esprit. Cette passionnante découverte ne doit pas être bradée : prenez tout le temps nécessaire pour bien vous imprégner des idées et des techniques nouvelles qui vont vous être présentées. La grande différence entre une méthode et un

livre est, mis à part la qualité et la rareté des informations qui vous sont révélées, la *façon* de les absorber, et leur aspect *pratique*.

N'hésitez pas à vous munir d'un crayon à papier, d'une gomme, et à prendre des notes en regard de chaque page. Recopiez-les sur des fiches. Mémorisez-les. Les textes des suggestions que vous devez apprendre sont imprimés en italique. Si cela vous aide à les mémoriser, vous pouvez les recopier eux aussi dans un cahier.

Cette méthode est présentée de manière aussi simple et directe que possible. Le Pr. Kurt Tepperwein vous aidera à assimiler la *théorie* de l'hypnose en même temps que sa *pratique*. Sa méthode est simple et vous demandera peu d'effort : juste de la persévérance.

Pour tirer tous les avantages de la méthode, ne la considérez pas comme un roman , et essayez de résister à l'envie de la "dévorer" à toute vitesse. Tout comme la marche à pied permet de mieux profiter d'un paysage que la voiture, regardez chaque détail, assurez-vous que vous

avez bien compris avant de passer au chapitre suivant. Si vous le souhaitez, vous pouvez commencer par lire ce premier volume d'un trait, mais à la condition que cette première lecture soit une mise en place qui vous prépare au vrai travail d'assimilation. Travaillez chaque volume l'un après l'autre et ne passez pas au volume 2 avant de bien posséder le volume 1.

C'est en *mettant en pratique* que vous apprendrez. Ne vous contentez pas de la simple connaissance intellectuelle. Vous retiendrez beaucoup mieux au fil de vos expériences, et celles-ci susciteront en vous des questions qui vous ramèneront à la méthode.

Avec "Les Techniques Secrètes de l'Hypnose", vous allez être pris en main par un Maître qui vous transmettra tout ce que des années de pratique et d'expérience lui ont appris. Même si certains passages vous semblent trop simples pour être vrais, même si certaines idées s'opposent à vos convictions personnelles, faites-lui confiance. Le Pr. Tepperwein ne vous demande pas de le *croire* sur parole. Il vous demande *d'essayez*, et de le vérifier par vous-même. Mais souvenez-vous que l'Hypnose est un domaine où la

pensée positive est très importante : vos doutes seront amplifiés, vos peurs ralentiront vos progrès.

N'hésitez pas à passer du plus facile au plus complexe. Fixez-vous des objectifs *progressifs*. Enhardissez-vous au fur et à mesure de vos progrès. Et souvenez-vous : si vous rencontrez un échec, relisez cette phrase :

"La plupart d'entre vous ne feront pas ce que je leur demande de faire".

Vous trouverez sans doute dans cette constatation la ou les raisons de votre échec. Utilisez ce dernier comme un défi, trouvez ce qu'il peut vous apprendre, et recommencez : pour devenir un vrai maître des techniques de l'hypnose, vous devez pratiquer, pratiquer, et pratiquer encore.

Assez de précaution : je vous sens impatient de vous lancer dans l'aventure. Je dois avouer que j'envisage un peu l'exaltation que vous allez connaître dans les semaines, dans les mois qui vont venir. Quoi de plus passionnant en effet que l'hypnose ? Elle vous conduira à la découverte

des mécanismes les plus secrets de l'être humain. Elle vous guidera vers la connaissance de vous-même et vous permettra de révéler la force, la confiance en vous, la maîtrise qui sont potentiellement en vous et qui vous permettront de transformer radicalement votre vie.

Bonne route donc, et tous mes voeux de succès!

Christian H. Godefroy

Christian H. Godefroy,
éditeur.

PRÉFACE

du Pr Helmut Jansen

Cette méthode : "Techniques secrètes de l'hypnose", a été écrite à la suite de : "Geistheilung durch sich selbst" (Psychokybernétik, Hypnoméditation), du Pr Tepperwein. "Techniques secrètes de l'Hypnose" est un enseignement pratique. L'auteur, directeur du "Centre International de Travaux et de Recherches sur l'hypnose", s'adresse au simple amateur comme au praticien. Tous les secrets et les techniques de l'hypnose y sont dévoilés. Après lecture de cette méthode, vous serez capable de les appliquer sur les autres et sur vous-même. Il vous suffira d'acquérir de l'expérience dans leur mise en pratique.

Grâce à l'auto-hypnose, vous perfectionnerez vos qualités et vous corrigerez vos défauts. L'hétérohypnose est un moyen efficace pour venir en aide à votre prochain. Mais si, par l'hypnose, vous désirez dominer ce dernier, vous n'en avez pas saisi l'essence même.

Le premier pas vers la sagesse, c'est de vouloir se faire une juste idée de sa valeur personnelle. Mettez-vous honnêtement à l'épreuve. Considérez le résultat de cette

auto-analyse comme une étape sur le chemin de la perfection car votre "MOI", potentiellement, est déjà parfait.

Rio de Janeiro, Mars 1977

Prof. Dr. Med. HELMUT JANSEN
doyen de la faculté de médecine
à l'université Santa Ursula à
Rio de Janeiro/ Brésil

ABRÉGÉ DE L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE

Pratiques anciennes de l'hypnotisme

Historiquement, l'hypnose commença avec la naissance de l'homme. Quatre mille ans avant Jésus-Christ, les Sumériens la pratiquaient déjà. Cette civilisation, la plus ancienne connue sur la terre, l'appliquait selon certaines méthodes toujours utilisées à l'heure actuelle.

Preuves : les caractères cunéiformes bien conservés des pays du bord de l'Euphrate et du Tigre.

Sumer.

Depuis des temps immémorables, la célèbre Ecole des Prêtres d'Erech conservait un manuscrit maintenu en partie en bon état. Il contient les preuves incontestables de

guérisons obtenues par suggestions sous hypnose. On y distingue déjà trois grades : l'hypnose légère ; l'hypnose moyenne ; l'hypnose profonde.

Inde.

Une graduation similaire figure dans le livre de La Loi de Manou : ancienne science sanscrite des Indiens. Ce sont : "le sommeil à l'état de veille", "le sommeil-rêve", "le sommeil-extase".

L'auto-hypnose est déjà utilisée dans certaines techniques de yoga élaborées à cette époque.

Égypte.

L'Égypte ancienne se servait de l'hypnose comme moyen thérapeutique. Ses méthodes d'application sont exposées sur le Papyrus Ebers, vieux de trois mille ans. Les procédés employés sont équivalents aux nôtres.

Les prêtres égyptiens, médecins du peuple, utilisaient leurs pouvoirs suggestifs. Leurs patients observaient des disques de métal. La fatigue ainsi provoquée, déclenchait le sommeil hypnotique. La méthode de la fixa-

tion était née. Un vieux document égyptien parle de l'imposition des mains :

"-Pose tes mains sur lui...calme la douleur de ses bras et dis : "La douleur disparaît..."

L'esprit populaire attribuait les guérisons aux dieux. Les malades les sollicitaient dans certains temples comme celui de Sérapis à Canope, et celui D'Isis.

Grèce.

Les Grecs désireux de guérir sous hypnose dormaient dans les temples. Les malades se soumettaient à la diète et à des préparatifs spéciaux : bains odorants et ablations rituelles. Puis un prêtre leur relatait des guérisons antérieures. Le but de ces commentaires : stimuler l' "attente", créer une ambiance favorable à la réalisation de l'événement à venir.

Pendant leur sommeil, les prêtres leur répétaient des suggestions de guérisons. Ces dernières amenaient le malade à pratiquer l'autosuggestion, l'autoguérison.

La signification du rêve tenait une place importante

dans le traitement. Pour l'Egyptien, rêve veut dire : conseil des dieux. Comme il s'agissait d'images mentales des suggestions données par les prêtres, ces derniers les expliquaient aisément aux malades. Ils leur ordonnaient d'obéir aux conseils des dieux.

Les insomniaques avaient à leur disposition des Mediums. Ces derniers, en transe, entraient en contact avec les dieux. Dans le célèbre temple de Delphes, consacré à Apollon, une prêtresse était assise sur un trépied doré, placé au-dessus d'une crevasse dans un rocher. Des vapeurs émanant de cette fente favorisaient ses trances. Elle communiquait sur demande les conseils des dieux. En d'autres temples, cet état était suscité par la combustion de certaines herbes.

Pendant des millénaires, ces prêtres-médecins, sumériens et grecs, des mages et des yogis hindoux se servirent de l'hypnose.

Rome.

Des médecins servaient d'intermédiaires entre les dieux et les malades. Certains philosophes adoptèrent la puissance suggestive. Le poète romain, Porphyryus (deuxième

siècle après Jésus-Christ), rapporte un conflit entre deux philosophes : Plotinus et Olympius. Leurs élèves se disputaient à propos des connaissances de leurs maîtres respectifs. De guerre lasse, Plotinus engagea Olympius à se justifier de ses dons dans "l'art magique". Le duel se déroula en présence des élèves des deux rivaux.

Plotinus s'approcha d'Olympius, l'observa quelques minutes, puis s'écria :

"- Regardez, son corps se rétrécit comme une bourse!"

Une douleur fulgurante traversa le corps d'Olympius. Dès lors, ce dernier reconnut à Plotinus une force mentale supérieure à la sienne.

L'hypnose et la chrétienté.

L'application de l'hypnose fut remplacée par des pratiques religieuses, au milieu du sixième siècle. Des moines chrétiens avaient succédé aux prêtres-médecins. Nouveaux moyens utilisés : la prière, l'eau bénite, les reliques des martyrs, l'imposition des mains. Des papes et des rois se référèrent au Nouveau Testament pour réaliser ces "guérisons miraculeuses". Il est dit : "- Vous imposerez vos

mains en mon nom, et les malades guériront".

Au onzième siècle, des moines de l'ordre des Hésichastes, retirés dans la montagne Athos, inaugurèrent le principe de l'auto-hypnose. Ils la déclenchaient en observant leur nombril. Tout adepte de leur méthode est appelé : omphalopsychiste ou contemplateur du nombril.

Paracelse.

Théophrast Bombast de Hohenheim, dit Paracelse (1433-1541) enseignait :

"- Le facteur qui décide d'une guérison, est le "médecin intérieur".

Il rapporta :

"- A Kärnten des moines guérissent des malades qui contemplent des boules de cristal brillantes. Les patients tombent en profond sommeil. Puis les moines leur donnent les suggestions de guérisons. La plupart des patients s'en retournent guéris".

Inquisition.

Sous l'Inquisition, cette façon d'opérer des guérisons sombra dans l'oubli. Toute personne qui pratiquait cet art se rendait coupable de conjurer satan. Elle risquait de se faire brûler vive.

DU MAGNÉTISME À L'HYPNOSE SCIENTIFIQUE

Athanase Kircher (1606-1680).

Dans son livre - Experimentum Mirabile -, paru en 1646 à Rome, ce père jésuite rapporte "l'ensorcellement" d'un coq. On peut considérer ce premier traité scientifique sur le phénomène de l'hypnose de l'animal comme l'ancêtre du "Magnetismus Animalis" de Mesmer.

Maximilien Hell.

Ce père jésuite, célèbre astronome, réalisait des "cures magnétiques". Il plaçait des "magnets", images de l'organe malade, sur la partie douloureuse du corps. Il obtenait des résultats surprenants : 60 à 80% de guérisons et une amélioration de l'état général.

Franz Anton Mesmer (1734-1815).

C'est le père de l'hypnose moderne. Sa doctrine :
"- La réalisation des phénomènes ne nécessite ni le magnétisme astral, ni le magnétisme minéral, ni celui du fer. Le "Fluidum" individuel suffit à magnétiser le malade. Ce "fluide" se transmettait par des "passes" : mouvements des mains effectués de haut en bas le long du corps. En 1775, Mesmer envoya une circulaire à toutes les académies célèbres à l'époque. Il y exposait sa doctrine.

Ses succès et la guérison d'une pianiste aveugle depuis l'âge de quatre ans, lui valurent des ennemis puissants. Il quitta Vienne pour Paris. Parmi ses adeptes les plus enthousiastes, citons Marie-Antoinette et d'autres membres de la cour.

Voici son procédé. Les malades, autour d'un baquet rempli d'eau magnétisée, tiennent chacun en leur main une tige de fer. Le fluide provoquait des "crises". Celles-ci se transmettaient par contagion collective .

En 1784, l'académie des Sciences forma sur ordre du roi Louis XVI une commission chargée d'examiner la doctrine de Mesmer. Cette commission était composée de médecins tels que Guillotin, Jolie et Sallin-D'Arcet ; des délégués de l'académie des sciences tels que Bailly, de Bory et Lavoisier. La théorie sur le fluide animal fut discréditée, ridiculisée. Les guérisons mesmériennes furent imputées à l'imagination. Cette coalition prit une ampleur internationale. Des médecins du roi de Bavière, du roi du Danemark et du tsar de Russie la raillèrent également.

Ainsi, Mesmer devint le pionnier du combat mené par l'hypnothérapie moderne.

L'abbé Faria (1755-1815).

Ce portugais , venu de Goa à Paris en 1813, imposa la théorie de la suggestion et réfuta le fluide mesmérien. Selon lui, la suggestion suffit pour provoquer le sommeil

hypnotique. Son livre - De la cause du sommeil lucide en étude sur la nature de l'homme -, parut en 1819. Faria nomme l'hypnotiseur : "concentrateur" ; l'hypnotisé : "concentré" ; le sommeil hypnotique : "concentration" ou sommeil lucide.

Voici son procédé. Vous vous placez très près du malade. Vous le regardez fixement, un instant ; puis vous ordonnez : "Dormez!". 50% des patients tombaient en état hypnotique. Cette méthode précède "l'hypnose par le choc" de Charcot.

James Braid (1795-1860).

Cet ophtalmologiste anglais assista aux expériences réalisées par le magnétiseur La Fontaine à Manchester. Sceptique, il en étudia les phénomènes à seule fin de dénoncer l'imposture. Ses patients étaient son épouse, son ami Walker et son domestique. Ces derniers observèrent un bouton brillant placé à hauteur de la racine de leur nez. Surprise! Tous trois sombrèrent en un profond sommeil hypnotique. Braid le nomma "hypnose" du nom grec : hypnos, démon du sommeil.

Dans la plupart des cas, l'hypnose intervenait au bout de quelques minutes. Aucune suggestion verbale n'est nécessaire. En 1842-43, parut son oeuvre la plus importante : "Neurohypnology or the rational of nervous sleep considered in relation with animal magnetism". Ses collègues ridiculisèrent sa doctrine.

A.A. Liébeault.

Ce médecin parisien examina les théories de Braid. En 1886, il publia son livre : "le sommeil artificiel et des états semblables". Cet ouvrage ne trouva pas la considération méritée.

Hyppolyte Bernheim (1843-1917).

Professeur à l'université de Nancy. Il s'intéressa aux théories de Liébeault. Il publia son livre : "traité sur la suggestion et son application", en 1886. Il imposa l'hypnothérapie en clinique de Nancy.

L'école de Nancy.

En collaboration avec Liébeault, il créa l'Ecole de Nancy. L'application scientifique de l'hypnose commence.

Sigmund Freud.

Cet élève de l'Ecole de Nancy est fondateur de la psychanalyse. Il fit des recherches sur l'hypnose et tenta de prouver son utilité. Ses travaux furent repris par Emile Coué et Ch. Baudouin.

Émile Coué (1857-1926).

Développa la doctrine de l'autosuggestion : "Toute hypnose est auto-hypnose". L'hypnotiseur crée dans le subconscient du patient une image de l'effet désiré. Celle-ci est réalisée par le sujet lui-même. Sa maxime : "Ce n'est pas la volonté qui nous fait agir, mais notre imagination".

Coué déduit : tout individu est hypnotiseur en puissance.

Il disait à ses malades :

"- Apprenez à vous guérir. Vous le pouvez. Je n'ai jamais guéri personne. Ce pouvoir est en vous. Appelez votre esprit à votre secours. Faites-en le serviteur de votre bien-être mental et physique. Il sera présent ; il vous guérira. Vous serez heureux".

Ensuite, Coué leur enjoignait de se répéter vingt fois le matin et soir :

"Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux".

Jean-Martin Charcot (1825-1893).

Il était médecin-chef à la Salpêtrière à Paris, professeur d'anatomie, neurologue de réputation mondiale. Ses travaux sur les maladies nerveuses, révolutionnèrent les connaissances de toute une époque.

L'école de Paris.

Elle fut ainsi nommée par Charcot en opposition à l'Ecole de Nancy. Son opinion : "Toute hypnose est une réaction hystérique". Cette idée erronée était conditionnée par ses patients, tous des malades mentaux.

Il inaugura la technique de "choc". Les moyens : explosion, exposition subite à la lumière, gong brutalement frappé à l'improviste. Les malades, effrayés, tombaient par groupes sous hypnose.

Son leitmotiv : "La foi, seule, guérit".

I.P. Pavlov (1849-1936).

Ce chercheur russe découvrit un autre aspect de l'hypnose. La célèbre expérience du "chien de Pavlov", apporta un éclaircissement sur les relations psychosomatiques. Grâce à lui, l'hypnose perdit de son mystère. Selon lui, l'hypnose et la suggestion sont des phénomènes inhérents à la vie.

Voici l'ordre d'exécution de l'expérience :

- Donner une portion conséquente de viande à un chien. Réaction obtenue : une sécrétion salivaire importante.
- Faire retentir simultanément une sonnette
- Répéter le procédé plusieurs fois.

Voici l'effet obtenu : la sonnerie seule suffira à provoquer la sécrétion de salive. Notez l'absence de viande.

Après plusieurs expériences de ce genre, Pavlov conclut :

- "Toute excitation répétée, durable ou systématique qui atteint un certain point du néo-cortex, par certaines voies nerveuses, provoque une somnolence impérative. Suit le sommeil, et par extension, l'hypnose".

Pavlov distingue : -les réflexes non conditionnés qui sont
innés
-les réflexes conditionnés, acquis au
cours de notre vie.

Sa théorie sur les réflexes conditionnés permit de faire des recherches concluantes sur le subconscient humain et sur les fonctions automatiques des activités nerveuses supérieures.

J.H. Schultz.

Il mérite d'être mentionné. Sa méthode est le "Training Autogène" du mot grec : autogen, produit par soi-même. En voici le principe : la concentration et l'influence sur soi-même. L'effet visé : la détente totale.

La concentration dans le calme absolu, l'auto-éducation, renforcent la profondeur de cette relaxation. Ce training vous permettra d'influencer mentalement des maux d'ordre fonctionnel et organique, conséquences de refoulements et d'angoisses psychiques.

Voici les six exercices de base du professeur Schultz:

Exercice 1- La mise en train : relâcher les muscles.

Exercice 2- La sensation de chaleur : stimuler la circulation sanguine.

Exercice 3- Le coeur : contrôler les battements de son coeur.

Exercice 4- La respiration : calmer le rythme respiratoire.

Exercice 5- Les abdominaux : régulariser les fonctions des organes abdominaux.

Exercice 6- La concentration : sentiment de "rafraîchissement" du front.

Positions requises pour exécuter ce Training Autogène:

1- la position couchée

2- la position dite "du fauteuil"

3- la position dite "du cocher"

Dans le second degré de ce Training on obtient la vision d'une image mentale, forme symbolique de la situation vécue par le subconscient.

L.M. Le Cron.

Ce praticien américain enseigna à des milliers de médecins et de psychologues les techniques de l'hypnothérapie.

Ses oeuvres : "Auto-hypnose et Hétérohypnose"- et "Auto-hypnose"-, recueillent des procédés simples, efficaces, accessibles au grand public.

Ses méthodes éliminèrent les préjugés défavorables formulés contre l'hypnose.

INTRODUCTION

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Un exemple.

Au Tanganika, un médecin fut appelé au chevet d'un nègre malade ; le diagnostic : péritonite aigüe. L'opération s'imposait d'urgence. Le malade, épouvanté, s'enfuit voir le guérisseur de sa tribu.

Ce dernier procéda aux rites d'usages : incantations ; herbes malaxées ensemble appliquées sur la partie douloureuse. Le nègre observait l'opération, médusé...Laisait faire...

Le guérisseur ordonna :

-"Sens ! tes douleurs disparaissent".

Surprise! Le patient s'en retourna guéri! Le sorcier l'avait tout simplement traité par suggestion sous hypnose.

L'hétérohypnose et l'auto-hypnose.

Comment définir la nature exacte de la suggestion et de l'hypnose ? Aucune théorie ne donne un énoncé précis à ce sujet. Ce serait un état de semi-inconscience situé entre l'état d'éveil et le sommeil. Voici des faits vérifiés : sous hypnose, les fonctions physiologiques diminuent ; les activités psychiques s'accroissent. Voici la définition donnée par la British Medical Association :

"L'hypnose est un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vaso-motrices peuvent être, dans l'état hypnotique, produits ou supprimés".

(Citation d'après "L'hypnose", Dr Chertok, Payot, 1969)

Qu'est-ce que l'hétérohypnose ? C'est imposer une idée librement acceptée par le patient : Le libre consentement du sujet est indispensable. J'en conclus : toute hypnose est une auto-hypnose, voire une autosuggestion. Il est important de répéter plusieurs fois votre idée. Celle-ci engendrera un réflexe conditionné, et s'identifiera à la personnalité du patient.

Loi du réflexe conditionné.

Pavlov écrit :

- " Toute excitation invariable et continuelle qui atteint, un point du néo-cortex par des voies nerveuses bien déterminées, provoque un sommeil impératif".

Voici les conditions requises pour obtenir un bon résultat : une pièce calme, une lumière tamisée. Le patient ne doit pas être distrait par l'environnement. Maintenant, provoquez une excitation, toujours la même. L'hypnose déclenchée, procédez à l'"hypnose-éclair".

Hypnose-éclair.

C'est, en somme, une auto-hypnose. L'hypnotiseur se contente de suggérer l'idée. Celle-ci est transformée par le patient, qui réalise l'effet désiré.

La conviction et la confiance conditionnent l'accomplissement. Créez une ambiance faite de sympathie et de compréhension, au moyen d'un dialogue.

Effets.

Les réactions sous hypnose s'appliquent à l'ensemble de l'organisme. Exemple : vous pouvez ralentir ou accélérer les mouvements respiratoires et les battements du poul. Ses effets influencent aussi d'autres fonctions : la sécrétion de suc gastrique, la sudation, la toux, le vomissement, le baillement, l'éternuement, les fonctions sexuelles, la menstruation, les échanges fondamentaux, les mouvements de la pupille, la miction et l'évacuation des selles.

Des illusions des sens, négatives ou positives peuvent également intervenir sous hypnose.

Illusion des sens négative.

A suggestion négative égale illusion négative. J'explique : le patient ne peut plus percevoir certains objets.

Je vous cite un exemple. Suggérez à une personne sous hypnose :

- " Vous êtes dans une pièce vide. Traversez-la! "

Elle ne verra pas la table placée au centre et s'y cognera.

Un jour, j'ai fait l'expérience suivante :

J'avais suggéré à une patiente en état hypnotique :

- " Vous êtes seule dans cette pièce " .

Mais un ami et moi, nous nous y tenions, immobiles. Un instant. Puis, nous lançâmes des coussins à tort et à travers. Grande irritation du sujet hypnotisé! Sa frayeur fut telle que nous nous vîmes dans l'obligation d'arrêter net l'expérience. Remise de ses émotions, la patiente nous fit part de ses impressions : Des coussins volants, venus de nulle part, quel effroi!

Notez sa conviction absolue sous hypnose, d'avoir été seule dans cette pièce.

Le docteur Krafft-Ebing, rapporte une expérience analogue :

Il avait donné la suggestion :

"Le docteur H. est parti en voyage pour quelques jours. Vous êtes tout à fait seul!"

Mais le docteur H. traversa la pièce, une cigarette allumée à la bouche. Grande frayeur du patient! Epouvanté, il suivait du regard ce point lumineux qui semblait se déplacer tout seul. Le sujet hypnotisé imputa ce phénomène à quelque "truc" magique.

Autre exemple :

Vous pouvez provoquer une cécité absolue par simple suggestion. Répétez ce qui suit :

"Lentement, tout s'assombrit autour de vous... de plus en plus... Tout disparaît dans un nuage

opaque...Maintenant, vous distinguez à peine les objets environnants...plus du tout...vous êtes dans le noir total".

La personne se comportera comme un aveugle. Il est nécessaire de confondre une éventuelle simulation. Pour cela, placez un objet sur le chemin du patient. S'il est vraiment sous hypnose, il s'y cognera.

Il est important de dire au sujet hypnotisé :

-"Vous serez aveugle un instant seulement".

Il faut limiter cette cécité afin d'évincer toute angoisse, toute peur qui programmeraient l'échec.

Illusion des sens positive.

Voici une expérience classique : celle du jeu de cartes. Mettez le sujet sous hypnose. Suggérez :

-"Un point noir figure au dos d'une carte. Retirez-la du jeu".

La personne sortira effectivement la carte à laquelle vous pensez, du jeu. Pourtant aucun signe distinctif n'existait au dos de cette carte.

État de conscience limitée.

A priori, l'hypnose ressemble au sommeil : Mais, ne confondons pas sommeil ordinaire et sommeil hypnotique. Pendant ce dernier, la conscience est restreinte. Mais à l'intérieur de cette "bulle restreinte" du conscient, toutes les transitions imaginables sont possibles entre la somnolence et l'état de veille.

D'après Pavlov, seules certaines fonctions cérébrales seraient limitées, voir anéanties. En voici l'explication. A une circulation ralentie, égalent des activités cérébrales amoindries. Les fonctions des centres supérieurs du cerveau, irrigués par les vaisseaux capillaires, seront considérablement diminuées. La personnalité subconsciente entrera en action.

Il existe effectivement une relation entre le sommeil et l'état de la conscience, tombée en dessous du seuil des sensations c'est-à-dire au minimum de la perception cons-

ciente. Une analogie n'est jamais possible. Dans l'éventualité d'une parfaite similitude, l'hypnose ne serait qu'un simple sommeil.

Remarquez : les différentes parties du cerveau créent constamment des variations successives, des inhibitions ou des excitations. Les inhibitions dominent à l'état de sommeil. Les excitations l'emportent quand on est réveillé.

Selon Pavlov, inhibitions, sommeil et hypnose sont les résultats de processus physiologiques identiques. Aucune partie du néo-cortex n'est tout à fait au repos pendant le sommeil.

Je conclus : le sommeil normal est différent de l'hypnose.

DIFFÉRENCES ENTRE L'HYPNOSE ET LE SOMMEIL

Structure de l'hypnose.

- 1- Une attention accrue qui s'attache à une suggestion donnée.
- 2- Une perception de chaque mot et de chaque bruit.
- 3- Un esprit critique amoindri.

- 4- Le champ de la conscience est restreint ou limité, mais le conscient reste en éveil.
- 5- Une présence d'un sens de l'orientation temporaire et limité.
- 6- Hormis un ordre contraire, la mémoire continue à fonctionner.
- 7- L'hypnotisé est réceptif à la parole.

Structure du sommeil.

- 1- L'attention est inexistante.
- 2- La réceptivité à l'excitation est quasiment nulle.
- 3- L'esprit de critique est totalement absent.
- 4- La conscience est bloquée.
- 5- Le sens de l'orientation est anéanti.
- 6- La mémoire est bloquée.
- 7- Le patient n'est plus réceptif à la parole.

Le rapport.

Sous hypnose, la conscience du patient se dirige vers l'hypnotiseur. Il se crée un contact appelé : le "rapport". Le subconscient, détaché de toute excitation extérieure, enregistrera fidèlement les ordres de l'hypnotiseur. Remarquez : pendant ce rapport, la faculté critique, net-

tement diminuée, subsiste. Par conséquent, les sugges-
tions en désaccord avec les tendances fondamentales de la
personnalité annuleront immédiatement l'hypnose.

Exemple :

Suggérez au patient de se dévêtir ou de tuer une per-
sonne. Cette dernière, ni exhibitionniste, ni assassin, se
réveillera immédiatement.

Facteurs susceptibles de provoquer l'hypnose.

Retenons ce qui suit :

- 1- L'hypnose n'a rien de commun avec la magie ou des
phénomènes supranormaux
- 2- L'hypnose n'est pas un sommeil artificiel
- 3- L'hypnose ne signifie pas suggestion. Cette der-
nière est seulement reçue et transformée plus fa-
cilement sous hypnose.
- 4- Sous hypnose, vous pouvez influencer positivement
ou négativement des maladies d'ordre fonctionnel
ou de graves perturbations organiques.

- 5- Le grade de l'hypnose et l'influence "hypnosuggestive", sont fonctions de l'état neurovégétatif, de l'activité ou de la passivité psychique de l'hypnotisé.
- 6- On peut suggérer au sujet sous hypnose, des illusions des sens négatives ou positives.
- 7- L'hypnose n'égale pas sommeil. Mais tous deux sont inhérents à la vie humaine et animale.
- 8- Toute personne capable de dormir est hypnosensible. Les symptômes qui se produisent pendant un sommeil ordinaire diffèrent des effets provoqués sous hypnose.
- 9- L'hypnose n'est pas le remède à tous les maux. L'hypnotiseur expérimenté y trouvera le moyen efficace pour aider au mieux son prochain.

QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION ?

Définition.

La suggestion est le moyen de créer en son subconscient ou dans celui d'une autre personne, une image d'une idée donnée. C'est le procédé infaillible pour influencer vos sentiments, vos jugements et votre volonté. Si l'image ou idée est claire et précise, elle sera facilement enregistrée. Les effets n'en seront que plus durables.

Hétérosuggestion et auto-suggestion.

Par l'hétérosuggestion, nous recevons une idée donnée par une autre personne.

Par l'autosuggestion l'image est créée par nous-même.

Mais toute hétérosuggestion est une autosuggestion. J'explique : l'idée produite par l'opérateur s'incruste dans notre subconscient, s'identifie, se transforme en

auto-suggestion.

Sa réalisation dans le subconscient.

Une suggestion ne se réalise jamais dans notre conscience. C'est une transformation de l'auto-suggestion en une image mentale de l'objet suggéré. J'en conclus :

Tous les phénomènes de l'hypnose sont les résultats de suggestions ou d'auto-suggestions.

Je cite une expérience :

Un savant suggéra à plusieurs personnes :

-"Vous buvez chacun un litre de liquide".

Chaque personne urina un litre de plus qu'en temps normal. Pourtant, tous n'avaient bu que très peu d'eau, tirée de la même cruche.

Comment se réalise la suggestion ? Par la pensée. Celle-ci engendre l'image mentale qui programme la réalisation. Fait important : sans conviction, ce phénomène de cause à effet est impossible. Je m'explique : sous hypnose, les auto-suggestions et les hétérosuggestions sont acceptées ou refusées selon le degré de notre croyance.

Voici d'autres facteurs à ne pas négliger :

- La bonne disposition du sujet à hypnotiser,
- Le pouvoir de persuasion de l'hypnotiseur.

Ce dernier change ce qu'il "veut", en une idée librement acceptée par le sujet ou en une image mentale de l'objet "voulu" dans le subconscient du patient.

Qui peut suggérer ?

Certains êtres subjuguent d'emblée. Les critères requis sont : une grande assurance, une personnalité marquante.

Le docteur Charles Baudouin remarque :

"La suggestion est la réalisation inconsciente d'une idée présentée".

Le psychologue Fritz Lambert affirme :

"Toute suggestion est une influence mentale. Nous nous y soumettons car nous y croyons".

Suggestions conscientes et inconscientes.

Dans la vie, nous soumettons à certaines emprises de notre environnement ; nous nous influençons nous-mêmes. J'en conclus: notre destin est déterminé par des suggestions conscientes et inconscientes. L'auto-suggestion occupe une place capitale, car chacune de nos idées forge notre personnalité.

Je vous conseille de ne jamais forger des idées négatives.

Les pensées positives, très puissantes, sont les clefs de votre réussite.

Apprenez à les dominer, éliminez toute pensée néfaste.

Remarquez : celui qui connaît et utilise les lois de la suggestion, se préserve de tout ennui et réalise tout ce qu'il désire.

Suggérez ce qui peut se réaliser.

Avant de formuler une suggestion, essayez de savoir si votre patient est capable de reproduire une image mentale de votre idée. Seul ce dont nous pouvons nous faire une image précise, tend à se réaliser.

Exemple : Faites-vous une image de votre respiration.

A l'inspiration, imaginez : vous emmagasinez une
force nouvelle. Celle-ci
s'installe et se répand
dans tout votre corps.

A l'expiration, sentez : vous expulsez l'air vicié.

Dix respirations suffiront. Votre suggestion aura pris forme.

Je vous fais remarquer qu'une suggestion n'est pas forcément logique. La logique ne conditionne pas le succès. Celui-ci dépend de la précision avec laquelle on plante l'image mentale.

Tout homme capable de croire, fait preuve de suggestibilité. Le moyen infallible pour stimuler l'efficacité

est la répétition d'une suggestion claire et verbale. Ne dépassez pas plus de trois par séance.

Comment apprendre à obtenir ce que vous désirez.

Le succès commence avec l'image mentale. Les échecs aussi sont des réactions qui s'acquièrent. Exemple : identifiez-vous à vos défauts et répétez :

- " Je ne le peux pas...Cela ne me convient pas...Je suis ainsi fait..."

Vous vous forgerez une personnalité négative.

Je vais vous donner un exemple d'exercice qui vous prouvera la puissance de la suggestion.

Hypnotisez une personne. Basez vos suggestions sur des sentiments ou des impressions qu'elle a déjà vécu. Vous pourrez obtenir une accélération de la pulsation ; de l'hypotension, une sudation importante et des sanglots. Puis, sans aucune transition, vous produirez un éclat de rire et de l'euphorie.

D'autres mouvements indépendants de notre volonté sont produits par suggestions : une respiration plus profonde ; une évacuation des selles plus facile ; un accouchement sans douleur ; la suppression de l'insomnie.

Comment augmenter l'effet de la suggestion ?

Plusieurs facteurs interviennent :

1- L'individualité de celui qui traite.

- a) L'ascendant exercé par sa personnalité sur le patient
- b) La parole : son contenu sera intelligible. Le ton sera monocorde, doux mais ferme.
- c) La tenue et le comportement du thérapeute jouent un rôle important. Le comportement et les gestes stimulent ou diminuent l'efficacité de la suggestion donnée.

2- L'individualité du patient.

Adaptez votre suggestion à son pouvoir de créer une image mentale de l'idée donnée.

Notez : ce qui impressionnera telle personne demeurera sans effet sur telle autre.

3- Le contenu de la suggestion.

Tout ordre en désaccord avec les tendances du patient, s'oppose à la réalisation. Celui-ci sera donc à éviter.

Suggestions directes ou indirectes.

Souvent, la conscience rejette la suggestion directe. Indirecte, elle se soustrait plus facilement à la censure de la raison, encline à la critique. Donc cette forme de suggestion sera plus aisément acceptée et suivie. Dans ce cas, le sujet ignore que celle-ci est le début d'une succession de causes à effets.

Exemple : un enfant refuse de dormir sans l'aide d'un sédatif. La mère lui donne un bonbon à la place de la pilule et dit :

-"Prends ce cachet et tu dormiras" (suggestion indirecte).

L'enfant s' imagine avoir avalé un sédatif (suggestion qui succède à la précédente). Le sujet s'endort. C'est l'effet.

Autre exemple : après une rude journée, dites-vous :

"Je compte jusqu'à trois puis, je me sens frais et dispos".

Vous n'avez aucun effet. Le subconscient, fatigué, n'en sera pas convaincu. La raison s'opposera au sens illogique de ces termes (suggestion directe).

La suggestion motivée.

Si dans cette même situation, vous formulez la suggestion :

"Je vais prendre une douche froide, puis je serai frais et dispos".

Cette suggestion se réalisera.

Le docteur Liek raconte dans son livre "Das Wunder in der Heilkunde".

- "A l'âge de dix ans, j'avais d'innombrables verrues aux mains. Lors d'un séjour à la campagne, la servante me fit faire une cure pour mes verrues. Elle noua un fil à coudre autour de chaque verrue. Elle fit couler de l'eau sur chacune, et enterra ce fil à l'endroit où la pluie tombait du toit sur le sol. - "quand les fils auront pourri, les verrues auront disparu", dit-elle. Six semaines après, sans avoir subi aucun traitement, je n'avais plus de verrues".

Cet exemple vous démontre le pouvoir de la suggestion motivée du "si...alors".

Par exemple : Si je me rends au théâtre ce soir, alors, j'aurais sûrement ma migraine.

Hélas, le plus souvent, nous utilisons la suggestion dans sa forme négative.

Formulez-en des positives dans le genre :

- "Si je prends régulièrement les médicaments prescrits par le médecin, je guérirai bientôt".

Le pire ennemi : le doute.

Nous "voulons" croire mais nous ne le "pouvons" pas. Les obstacles sont la peur et le doute. Pour obtenir un résultat, faites un choix entre les pensées négatives et positives. Souvenez-vous d'Edison. Il fit trois mille expériences pour arriver à construire une seule ampoule électrique. Trois mille essais! Trois mille échecs! Mais la suggestion positive l'emporta en ces termes :

- "Je réussirai coûte que coûte !"

Il a réussi.

Voici une règle : Toute suggestion qui essaye de s'implanter en une personne sceptique, ricoche sur l'indifférence de son subconscient.

La confiance en soi.

Croyez en vos pouvoirs. Utilisez la puissance de la suggestion. Aucun doute ne doit subsister. Vous changerez votre vie. Ressassez vos ennuis et vos échecs, vous les installerez définitivement dans votre vie.

Voici quelques expériences.

Certaines suggestions se réalisent dans l'immédiat.
Les expériences décrites dans les ouvrages du docteur
Franz Völgyesi - Menschen und Tierhypnose -- die Seele ist
alles (Ed. Orell-Füssli) en sont les preuves.

Voici une expérience :

Pour effectuer un examen de l'estomac, il avait fait
avalier une sonde à quelques patients. A la fin de
l'opération, ces derniers furent mis sous hypnose. La
sonde était toujours en place. Il leur suggéra qu'ils
avaient différents mets.

Voici les résultats des analyses en laboratoire :

*la sécrétion gastrique avait changé en quantité et en
qualité selon la nourriture suggérée.*

Par exemple : -une cuillerée d'huile augmenta la sé-
crétion biliaire et celle du pancréas.
-le met favori produisit un afflux im-
portant du suc gastrique.

Le médecin fit la remarque suivante :

- "Comme il serait bon d'avaler votre met favori en réalité!"

Immédiatement, l'estomac stoppa toute fonction, comme vexé de la supercherie. La suggestion d'autres délices gastronomiques lui fit reprendre son travail.

Voici une autre expérience :

Völgyesi suggéra à un patient une insensibilité totale d'un oeil. Un interne enfonça une aiguille dans le tissu conjonctif, habituellement hypersensible. Le patient ne manifesta même pas le moindre clignement de l'oeil.

Éléments de la suggestion.

Commençons par l'expérience de L. Benedek :

Il suggéra à une femme : *- "Je verse de l'eau chaude sur votre bras".*

La température de la peau s'éleva de trois degrés.

Voici les éléments qui composent la suggestion :

●Le patient s' imagine qu' une transformation physique ou psychique s' est produite ou va se réaliser.

●La concentration consciente est restreinte. L' attention est fixée sur une idée hors du champ de la conscience.

La suggestion est à la base de toute hypnothérapie. Son pouvoir sert à juguler une maladie ou à la guérir d' une façon naturelle.

Conclusion : l' hypnose peut être efficace là où toute thérapie échoue.

L'HYPNOSE EST-ELLE DANGEREUSE ?

Beaucoup de mes collègues soutiennent : "L' hypnose est dangereuse". J' objecte! J' en ai exécuté des milliers. Je n' ai jamais été confronté à une situation réellement dangereuse. Je vais vous conter en toute sincérité quelques incidents ou "panne" survenus au début de ma carrière.

Rétrograder l'âge d'une personne.

Un jour, j'ai mis sous hypnose une journaliste trop curieuse. Ma suggestion :

- "Vous avez l'âge mental de trois ans".

Mon fils avait le même âge à cette époque. Ce dernier comprit très vite que la "tante" était grande, mais... c'était une enfant. Il l'emmena dans sa chambre.

Je les regardais jouer, tranquillement. J'intervins une seule fois. La journaliste voulut monter dans le petit lit...! Puis, elle découvrit la télévision. Fascinée, elle allumait, éteignait, changeait de programmes selon les instructions de mon fils. Remarquez : dans son enfance, les téléviseurs n'existaient pas.

Et voici l'incident dont je vous parlais. Je voulus mettre fin à l'hypnose. Aucun effet : La patiente, trop longtemps en état hypnotique, revivait totalement son rôle. Que faire ? Je me souvins avoir appris : en cas de "panne", gardez votre sang-froid et approfondissez l'hypnose.

Je posai mes mains sur les yeux de la journaliste et prononçais les suggestions d'approfondissement :

"Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous ouvrirez les yeux...vous vous sentirez fraîche et dispose...Vous avez vingt trois ans...Tout sera comme avant...1-2-3-"

La patiente ouvrit les yeux, sans se souvenir de rien.

Blocage de l'auto-hypnose.

Voici un autre incident. J'avais suggéré à une personne :

"Vous pouvez pratiquer une seule auto-hypnose en ma présence. Mais confiez-moi vos ordres."

Aussitôt dit, aussitôt fait. J'entendis le patient se dire :

"Je compte jusqu'à trois...A trois, je m'endormirai...Personne ne pourra me réveiller...1-2-3!"

Dans son ignorance, il avait commis une erreur phénoménale! La dernière partie de sa suggestion nous mettait tous deux, dans l'impossibilité de mettre fin à l'hypnose.

Il s'agissait d'éliminer ce "blocage".

Anéantir le blocage.

Je procédais aux suggestions d'approfondissement :

*- "Vous dormez profondément...très profondément...
Personne ne vous réveillera...Vous vous réveillerez de vous-même...Maintenant, vous êtes réveillé...Ouvrez les yeux".*

Ce qu'il fit immédiatement, car : j'avais admis sa suggestion. En lui insinuant de se réveiller par ses propres moyens, je permettait à son subconscient d'exécuter l'ordre sans entrer en conflit avec sa suggestion. Son souhait fut de recommencer sans commettre d'erreur. Impossible! J'avais suggéré une seule auto-hypnose en ma présence. Elle faisait effet d'ordre posthypnotique.

J'en conclus : Il faut procéder selon des critères

bien définis. Ne donnez jamais une suggestion contraire à la précédente.
En cas de "panne", approfondissez là plutôt. Suivez ces conseils. Les incidents éventuels seront négligeables, inoffensifs.

Autres exemples.

Le docteur Franz Völgiesi relate une "panne" curieuse:

Un jour, une mère vint le consulter avec sa fille qui souffrait de perturbations menstruelles. Cette dernière, sous hypnose, reçut la suggestion suivante :

"A midi de tel jour..., vos règles apparaîtront"

La mère avait tenu à assister au procédé. Le jour dit, la menstruation se manifesta chez la fille et...chez la mère!

Où est le danger ? Il est conditionné par des suggestions mal formulées et non répétées.

Voici une expérience classique :

Un patient boit un grand verre d'eau. Suggérez :
"Vous buvez du cognac". Il sera en réel état d'ivresse.
Dans ce cas, une suggestion contraire sera efficace. Par
contre, si celle-ci est incomplète, la personne sera
saoûle toutes les fois qu'elle boira un verre d'eau.

DES AUTORITÉS EN LA MATIÈRE PRENNENT LA PAROLE

L'hypnose est-elle dangereuse, nuisible ? De célèbres
hypnothérapeutes réfutent cette hypothèse.

Le docteur Liébeault, fondateur de l'hypnothérapie,
écrit :

"J'ai pratiqué l'hypnothérapie de longues années
durant. Je suis donc en mesure de proclamer ceci : elle
dépasse de loin tout traitement médical. Contrairement à
ce dernier, elle est sans danger, sans contre-indication
et agit très vite".

Le docteur Brügelmann de Baderborn répond :

- "A la question : une hypnose exécutée selon les règles de l'art, est-elle dangereuse ? Je réponds par un "non" catégorique".

Le docteur Moll ajoute :

- "A la question : la suggestion sous hypnose convenablement exécutée, est-elle un danger pour la santé ? Je réponds par un "non" absolu".

Le docteur Ringuier de Zürich :

- "Je répète ce que j'ai déjà affirmé : je n'ai jamais détecté une influence nuisible lors d'une hypnothérapie".

Le docteur Scholtz de Brême dit :

- "Je n'ai jamais constaté de suites dangereuses ni pendant ni après l'opération. Celles-ci ont été élaborées par nos détracteurs, sur la base d'informations fausses."

Le Dr. Möbing affirme :

- "Des médecins mettent en garde contre l'hypnothérapie

Ce sont les détracteurs de la suggestion sous hypnose.
Ils se basent uniquement sur des suppositions théoriques".

Le Dr. Otto Wetterstrand commente :

- "Je prédis un grand avenir à l'hypnotisme. Je suis de l'avis du professeur Bernheim. Ses remarquables travaux prouvent que l'hypnothérapie est une des plus précieuses conquêtes de la médecine actuelle".

Et moi, je rajoute :

- "Le seul danger existant vient de l'ignorance du thérapeute ou de l'amateur".

TECHNIQUES POUR QUESTIONNER LE SUBCONSCIENT

L'effet Carpenter et la loi idéomotrice.

En 1874, le docteur W.B. Carpenter découvrit :

- "L'idée d'un mouvement engendre une réaction physique amoindrie de ce dernier".

La même année, il publia un recueil de ses découvertes. Le titre de son livre : "La loi idéomotrice".

Nous appliquons cette loi dans nos expériences du pendule . Ce phénomène est appelé "effet-Carpenter".

Par exemple : l'idée d'un mouvement s'impose à la conscience à l'état d'éveil. A l'état d'éveil subsiste un obstacle : la faculté critique du conscient. Par conséquent, le champ de la conscience est restreint d'où une faible réalisation de l'idée conçue.

Sous hypnose, l'image mentale, hors du contrôle de la conscience, tend à se réaliser. Il est important de suggérer des idées liées à de vives émotions, transformables en images.

Expérience du pendule.

Pour vous prouver l'efficacité des effets-Carpenter, je vous propose d'expérience suivante :

En voici le procédé :

Tracez une croix sur une feuille de papier blanc.

Fabriquez un pendule : en suspendant un anneau après un fil à coudre de 50 centimètres de long.

Le diamètre, le poids et le matériau n'influencent pas le résultat.

Enroulez le fil autour de votre index. Il reste 20 centimètres entre l'anneau et le doigt.

Faites l'expérience :

Tenez ce pendule exactement au-dessus du centre de la croix ou point de croisement des deux traits. Le pendule est immobile. Votre main ne bouge pas. Faites-

vous une image mentale du dessin. Concentrez-vous davantage. Le pendule ne tardera pas à décrire des cercles vers la croix.

Immobilisez celui-ci. Maintenant, identifiez-vous à cette image mentale. Votre idée deviendra réalité. Les mouvements circulaires du pendule, représentent concrètement vos idées.

Nous venons de découvrir *La première loi*.

Première loi.

Toute image mentale qui s'impose tend à se réaliser.

Quelles sont les conditions requises à la réalisation ? Ne jamais formuler une idée opposée à la première.

Si le cas se présente, les deux effets doivent se neutraliser. Exercez vos pensées à se diriger selon une direction donnée. Le résultat sera garanti.

Concluons : Eliminez le doute. C'est un obstacle à la réalisation de l'image mentale.

La conviction programme le résultat.

Nous venons de découvrir la deuxième loi.

Deuxième loi.

Si la volonté et la conviction s'opposent, cette dernière l'emportera.

Exemple : nous ne "voulons" pas bouger la main mais nous "croyons" au mouvement du pendule. Le mouvement escompté se produira.

Nos images mentales, reflets de nos pensées, dirigent notre vie. Laissez ces images s'implanter dans votre subconscient, ouvrier docile. Vous deviendrez maître de votre destin.

Enviez-vous les individus qui réussissent leur vie ? Quel est leur secret ? Ils se concentrent uniquement sur l'image mentale du but visé. Ils éliminent toute idée défaitiste qui s'insinue.

C'est le principe de la troisième loi.

Troisième loi.

Tout effort produit une idée contraire.

J'explique. Un simple effort de volonté demeurera stérile en effet . Vous obtiendrez le contraire du résultat désiré. Je répète : vos pensées forgent votre destin. Ne les laissez pas vagabonder au gré de votre fantaisie. Maîtrisées, elles seront les éléments positifs d'une vie bien réussie.

Déterminer un code.

Pour réaliser les expériences de pendule, déterminez trois mouvements : "oui", "non", "je ne sais pas". Votre subconscient en décidera.

Voici comment procéder :

Le pendule est immobile. Pensez maintenant :

- "Quel mouvement signifiera "oui" ?"

Observez le pendule. Il oscillera dans un sens. Re- commencez l'exercice pour définir "non", et "je ne sais pas".

Commençons par une expérience.

Première expérience du pendule.

Asseyez-vous à une table. Tenez le pendule de votre main droite. Immobilisez-le à l'aide de votre main gauche. Laissez l'image mentale s'imposer.

Maintenant, le pendule décrit des cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez à haute voix :

-"Le pendule tourne vers la gauche..."

Votre idée était : le pendule tournera vers la droite. Il en résulte une opposition entre votre pensée et l'idée mentale qui l'emporte. Les mouvements se feront vers la droite.

Nous en concluons : cette première expérience prouve
la réalité de la deuxième loi et
la puissance de l'image ou idée.

Deuxième expérience du pendule.

Elle est réalisable par une ou plusieurs personnes.

Donnez le pendule à une personne de l'assemblée et dites :

- "Tenez le pendule immobile au-dessus de la croix. Si vous ne réussissez pas, retenez-le de la main gauche. Maintenant, ne vous occupez plus ni du pendule ni de votre main. Concentrez-vous sur mes paroles. Sentez : le pendule tend à tourner de gauche à droite...de plus en plus... A présent, il commence à tourner...de plus en plus...de gauche à droite".

Je conseille d'adapter vos paroles aux réactions de la personne qui fait l'expérience. Répétez chaque suggestion. Votre image mentale se transférera sur l'imagination du sujet.

Il est nécessaire de choisir la personne la plus suggestible. Augmentez verbalement cette suggestibilité ;

- "Voyez : vos idées se réalisent dans votre subconscient. Vous obéirez à mes ordres".

Troisième expérience.

Comment interroger le subconscient ?

A question correcte, réponse précise : oui ou non.

Comment procéder ? Tenez le pendule immobile au-dessus de la croix.

Question : -"*Suis-je un hypnotiseur en puissance ?*"

Si votre subconscient répond "oui", continuez :

-"*Serai-je un bon hypnotiseur ?*" ou : "*suis-je hypnotisable ?*" ?

Nous en déduisons que cette technique vous permet de questionner votre subconscient.

Par conséquent : vous apprendrez à mieux vous connaître.

Recommandation : entraînez-vous. Vous pourrez interroger votre subconscient sur votre prochain, qu'il soit présent ou absent.

Mouvements involontaires des doigts.

C'est un autre procédé qui utilise l'effet-Carpenter, l'exploration de votre subconscient au moyen d'une technique très simple : Pour ce faire, reprenez l'expérience précédente. Définissez les "oui" et "non" avec vos doigts. exemple : le mouvement involontaire de l'index : signifiera "oui"
le mouvement involontaire du doigt du milieu : signifiera "non".

Votre subconscient décide.

Laissez votre subconscient en décider. Choisissez la méthode qui vous convient le mieux, le pendule ou le mouvement des doigts. Voici comment procéder pour provoquer ce dernier. Placez une main sur la table, les doigts légèrement écartés. Maintenant, attendez la réponse du doigt.

La réponse du doigt.

Sentez un léger piccotement ou tressaillement se produire. Le doigt se raidira plus ou moins. Evitez tout effort conscient : le doigt répondra.

Laissez-vous surprendre. Toute "attente" fausserait le résultat.

Si vous devez prendre une décision, questionnez votre subconscient au moyen de l'un ou de l'autre de ces deux procédés.

LA RELAXATION

Yang et Yin.

L'univers repose sur l'équilibre réalisé par deux forces opposées : la tension et la détente. Yang et Yin en chinois.

L'homme, partie intégrante de l'harmonie cosmique, atteint son état "idéal" par la relaxation. L'harmonie engendre le bonheur et la santé. Que cet équilibre soit rompu, et l'être humain sera perturbé. (théorie de Lao-Tse, il y a 2500 ans)

La relaxation véritable.

Son but est de nous libérer de nos crispations, de notre survoltage. La véritable relaxation élimine la surtention, obstacle sur la route vers le bonheur.

Son effet sera la détente. L'homme en harmonie avec lui-même, et avec les lois cosmiques, sera dans sa meilleure forme physique et psychique. La décontraction élimine la maladie : signe extérieur d'une disharmonie.

Moyens d'atteindre la relaxation.

Voici différents moyens : Le Training Autogène, la méditation, et la prière. Mais les procédés les plus efficaces sont : l'hétérohypnose et l'auto-hypnose.

La suggestion peut opérer une relaxation totale.

Dans cette méthode, je vous explique ces procédés. Ils vous aideront à vaincre vos difficultés.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....	5	James Braid.....	24
NOTE DE L'EDITEUR.....	7	A.A. Liebeault, H; Bernheim,	
PREFACE (Pr Jansen).....	13	L'école de Nancy.....	25
ABREGE DE L'HISTOIRE		S. Freud, E.Coué.....	26
DE L'HYPNOSE.....	15	J.M. Charcot, Ecole de	
Pratiques anciennes de		Paris.....	27
l'hypnotisme.....	15	I.P. Pavlov.....	28
Sumer, Inde, Egypte.....	16	J.H. Schultz.....	29
Grèce.....	17	L.M. LeCron.....	31
Rome.....	18	INTRODUCTION :	
L'hypnose et la chrétienté		QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?	
.....	19	Un exemple.....	32
Paracelce.....	20	Hétérohypnose et auto-hyp-	
Inquisition.....	21	nose.....	33
DU MAGNETISME A L'HYPNOSE		Loi du réflexe conditionné	
SCIENTIFIQUE.....	21	34
Athanase Kircher.....	21	Hypnose-éclair, Effets..	35
Maximilien Hell, Franz		Illusion des sens négative	
Anton Mesmer.....	22	36
L'abbé Faria.....	23	Illusion des sens positive	

.....	38	Suggestions directes	
Etat de conscience limitée		ou indirectes.....	51
.....	39	La suggestion motivée...	52
DIFFERENCE ENTRE L'HYPNOSE		Le pire ennemi : le doute	
ET LE SOMMEIL.....	40	La confiance en soi.....	54
Structure de l'hypnose..	40	Voici quelques expériences	
Structure du sommeil....	41	55
Le Rapport.....	41	Eléments de la suggestion	
Facteurs susceptibles de		56
provoquer l'hypnose.....	42	L'HYPNOSE EST-ELLE DANGE-	
QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION		REUSE ?.....	57
Définition.....	44	Rétrograder l'âge d'une	
Réalisation dans le		personne.....	58
subconscient.....	45	Blocage de l'auto-hypnose	
Qui peut suggérer ?.....	46	59
Suggestions conscientes		Anéantir le blocage.....	60
et inconscientes.....	47	Autres exemples.....	61
Suggérez ce qui peut se		DES AUTORITES EN LA MATIERE	
réaliser.....	48	PRENNENT LA PAROLE.....	62
Comment apprendre à		TECHNIQUES POUR QUESTIONNER	
obtenir ce que vous		LE SUBCONSCIENT.....	65
désirez.....	49	L'effet Carpenter et la	
Comment augmenter l'effet		loi idéomotrice.....	65
de la suggestion ?.....	50	Expérience du pendule...	66

Première loi.....67	des doigts, Votre subcon-
Deuxième loi.....68	scient décide, la réponse
Troisième loi69	du doigt.....73
Déterminer un code.....69	LA RELAXATION
Première expérience du	Yang et Yin.....74
pendule.....70	La relaxation véritable
Deuxième expérience.....71	Moyens d'atteindre la
Troisième expérience....72	relaxation.....75
Mouvements involontaires	



La technique de fixation pour déclencher l'hypnose.



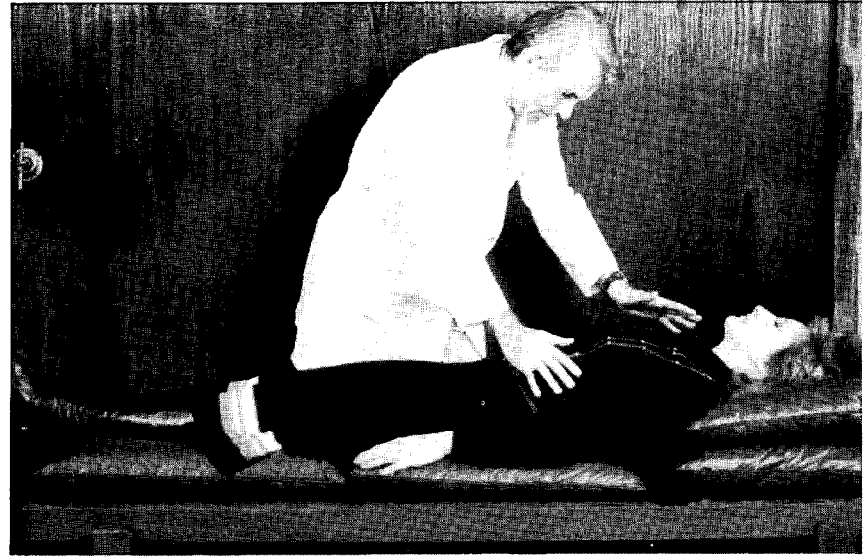
L'hypnose déclenchée est approfondie au moyen d'une pression exercée sur la racine du nez.



On peut la renforcer par « l'effet du fauteuil du barbier » ou effet « siège à bascule » :



■ **Expérience du pendule** : exercice de concentration.



La technique des passes mesmérionnes qui déclenche l'hypnose.

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Comment influencer les autres

Méthode complète

Pr. Kurt Tepperwein

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.

Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

PR. KURT TEPPERWEIN

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.

**TECHNIQUES
SECRETES
DE L'HYPNOSE** 

Pr Kurt Tepperwein

VOTRE PRATIQUE 
DE L'HYPNOSE

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Pr Kurt Tepperwein

VOLUME II

VOTRE PRATIQUE DE L'HYPNOSE

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

SOMMAIRE

PREFACE DE L'EDITEUR.....	P.7
DANS QUELLES CONDITIONS PEUT-ON PRATIQUER L'HYPNOSE.P.	13
TECHNIQUES REQUISES POUR DECLENCHER	
UNE PREMIERE HYPNOSE.....	P.20
QUELS SONT LES ACCESSOIRES UTILISES	
POUR DECLENCHER UNE PREMIERE HYPNOSE ?.....	P.56
SIGNES DISTINCTIFS DE L'HYPNOSE.....	P.62
LES TRENTE GRADES SELON DAVIS ET HUSBAND.....	P.65
COMMENT PROCEDER EN CONSULTATION.....	P.74
METHODE DE LA FIXATION.....	P.83
METHODE DE LA FASCINATION.....	P.86
METHODE DE CONTRASTE DES COULEURS.....	P.90
HYPNOSE RAPIDE.....	P.94
METHODES DES GRANDS MAITRES.....	P.98
HYPNOSE INDIENNE.....	P.121

VOTRE PRATIQUE EN MATIERE D'HETEROHYPNOSE	
ET D'AUTO-HYPNOSE.....	P.128
L'ADAPTATION AU PATIENT.....	P.133
LA REDACTION DE SUGGESTIONS EFFICACES.....	P.137
METHODES EFFICACES SERVANT A APPROFONDIR L'HYPNOSE.	P.147
REMONTER LE TEMPS.....	P.152
TEST : PEUT-ON VOUS HYPNOTISER ?.....	P.157
TEST.....	P.159
MODIFICATION DE LA PERSONNALITE AU MOYEN	
DE L'HYPNOSE.....	P.163
L'ECRITURE AUTOMATIQUE.....	P.167
LES TESTS : COMMENT CONTROLER L'HYPNOSE	
PREMIER TEST : LE BLOCAGE DES YEUX.....	P.171
DEUXIEME TEST : LE BLOCAGE DES BRAS.....	P.174
TROISIEME TEST : LA CHUTE.....	P.177
QUATRIEME TEST : JOINDRE LES MAINS.....	P.179
CINQUIEME TEST : L'INHIBITION DE LA MEMOIRE.....	P.182
SIXIEME TEST : LE BLOCAGE DU LANGAGE.....	P.184
TABLE DES MATIERES.....	P.187

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Vous voici maintenant prêt à aborder la partie la plus importante de ce cours : la mise sous hypnose, ses différentes méthodes, ses tests et ses possibilités.

Rappelez-vous que vous avez entre les mains une vraie méthode professionnelle, parfaitement au point. C'est un Maître qui vous parle. Chaque jour, il pratique cet art. Chaque méthode qu'il vous propose, il l'a essayée, vérifiée, perfectionnée avant de vous la proposer.

Les textes qui sont en italiques doivent être appris par coeur ; chaque mot compte, et avant que vous ne puissiez faire vos propres formulations, vous devez être sûr de connaître des formules éprouvées qui vous éviteront le silence gênant du manque d'inspiration.

A la façon des grands peintres, commencez par recopier l'oeuvre de votre maître de la façon la plus parfaite possible. Vous vous libérerez ensuite du modèle et prendrez votre propre style au fur et à mesure de votre pratique de l'hypnose.

Dans ce volume vous apprendrez le langage du subconscient. Vous découvrirez l'art de formuler des suggestions qui agissent, l'art d'influencer autrui et d'obtenir des effets quasi-miraculeux. La puissance formidable de l'esprit subconscient va être dans vos mains. N'abusez pas de vos nouveaux pouvoirs. Comme le fait remarquer le Pr. Tepperwein, si vous n'agissez que pour votre propre profit sans tenir compte de l'autre, si vous agissez sans conscience ("Science sans conscience n'est que ruine de l'âme" disait Rabelais), votre subconscient prendra le rôle

implacable du justicier et ce que vous aurez gagné en agissant mal vous sera repris tôt ou tard.

Cette loi naturelle de l'équilibre entre les forces du bien et du mal, entre les puissances de la santé et de la maladie, entre le succès et l'échec - entre l'ombre et la lumière -, vous allez apprendre à l'influencer par l'hypnose, et, dans le volume 4, par l'auto-hypnose.

Les méthodes des grands maîtres de l'hypnose vous seront révélées. Le Pr. Tepperwein vous dira comment lui-même procède, ce qu'il dit à ses patients, comment il met au point avec chaque sujet les suggestions qu'il formulera sous hypnose, et de quelle façon il rassure complètement son sujet en effaçant toute appréhension et en lui remettant ensuite l'enregistrement de la séance sur cassette.

Cette forme moderne d'une séance d'hypnose est plus conforme à l'état d'esprit de la médecine holistique, à la sophrologie, aux voies modernes d'expansion de la conscience qui cherchent à *libérer* l'individu et non à

l'asservir.

En maîtrisant les techniques de l'hypnose, vous aiderez votre prochain à libérer ce qu'il a de plus positif en lui. Vous en bénéficierez vous aussi, mais cette conséquence ne doit pas être votre seul but.

La Force que vous allez développer en vous, les pouvoirs dont vous disposerez ne seront pas gagnés aux *détriments* des autres : ce sont des qualités que vous possédez déjà potentiellement en vous, et que vous développerez graduellement en mettant vos nouveaux talents au service des autres.

Ce volume est le plus important : vous devez le maîtriser parfaitement et éviter tout "bricolage", toute "manipulation" du subconscient de votre sujet. Je vous rappelle l'engagement sur l'honneur que vous avez pris en vous procurant cette méthode :

"Je m'engage à n'employer l'hypnose que dans les do-

maines thérapeutiques où je suis qualifié.

Si je ne suis pas thérapeute qualifié, je m'engage à n'employer l'hypnose qu'à des fins qui ne sont pas de nature médicale, comme : correction de mauvaises habitudes, amélioration de l'apprentissage, développement de la mémoire et de la concentration, amélioration de la confiance en soi et de l'assurance en public, entraînement sportif, collaboration avec la police dans les cas de recherches et de témoignages, etc. : tout ce qui n'est pas du domaine médical ou thérapeutique.

Je m'engage à ne pas pratiquer l'hypnose sur un sujet mineur, sans le consentement écrit de ses parents ou de son tuteur.

Je m'engage par ailleurs à respecter les droits et les désirs de mon sujet, et à toujours lui donner des suggestions de bien-être et d'harmonie avant de l'éveiller.

Je certifie que mon désir d'acquérir votre méthode

est uniquement motivé par des buts louables et que je n'utiliserai mes nouvelles connaissances que dans le cadre des lois en vigueur dans mon pays..."

Je vous souhaite plein succès dans vos premières expériences, et..."que la Force soit avec vous!".

Christian H Godefroy

Christian H. Godefroy,
éditeur.

DANS QUELLES CONDITIONS PEUT-ON PRATIQUER L'HYPNOSE ? COMMENT APPLIQUER SES TECHNIQUES ?

Personnalité de l'hypnotiseur et de la personne à hypnotiser.

Différentes formes de la force suggestive.

Tout individu possède un pouvoir suggestif à un degré plus ou moins élevé. On distingue : des natures psychiquement *actives* et des natures psychiquement *passives*. L'individu psychiquement actif impressionne son entourage. Ses caractéristiques principales sont une évidente conscience de soi et une assurance à toute épreuve. Une telle personne à toutes les qualités requises pour devenir un bon hypnotiseur.

Par contre, l'être humain psychiquement passif influence peu son prochain. Bon sujet à hypnotiser, il deviendra hypnotiseur au prix d'énormes efforts. On peut donc affirmer que tout individu intelligent, doté

d'une assurance certaine, et sûr de lui, possède des talents d'hypnotiseur incontestés. Ceux-ci ne requièrent ni don mystique, ni un regard pénétrant. Les conditions indispensables qui permettent à un être de s'élever au-dessus de la moyenne générale sont les suivantes : une personnalité marquante et le pouvoir de pénétrer une pensée étrangère.

Par conséquent, il ne vous reste plus qu'à développer votre confiance en vous-même. Pensez au vieil adage : on ne croit pas en celui qui ne croit pas en lui-même.

Pourquoi faut-il convaincre avec enthousiasme ?

Le chercheur A. Forel émet l'opinion suivante :

- Le meilleur hypnotiseur n'est pas forcément celui qui persuade les autres de ses dons. Dans ce cas, il les intéressera plus ou moins à l'hypnose. Seul son enthousiasme personnel les entraînera à croire. Pour convaincre, soyez donc convaincu vous-même. Un talent de comédien n'est pas requis. Les meilleurs moyens de persuasion (par exemple une expérience vécue et un résultat positif déjà obtenu), conditionnent la dénommée "hypnose contagieuse", la suggestion des masses, mal assimilées et très controver-

sées. L'enthousiasme vient à bout de toute opinion
opposée à la vôtre".

Admettons que les journaux et la télévision vous citent comme étant un hypnotiseur infallible, capable de réaliser une hypnose en quelques secondes. Précédé de ce genre de publicité, vous essayerez de mettre en état hypnotique tel ou tel sujet. Vous réussirez toutes vos expériences car vos candidats, conditionnés par une publicité abusive, attendaient ce phénomène, confiants et soumis.

Cette expérience est appelée la suggestion des masses : le mass-média.

Je vais vous donner un exemple contraire :

Si vous vous approchez d'une personne en disant par exemple :

-Je n'ai jamais réussi une seule hypnose. J'aimerais essayer une dernière fois.

Dans ce cas, vous n'obtiendrez aucun résultat car le candidat n'attend rien de vous. Il se comportera d'une façon négative.

Attendre le succès.

Le véritable succès de l'hypnotiseur n'est pas possible s'il ne crée pas auparavant l'indispensable tension due à l'attente. Ensuite, il appliquera le principe de l'image mentale qui doit s'imposer. Il est important de gagner la confiance de la personne à hypnotiser et de la disposer à se soumettre à votre influence. Cette confiance, liée à l'espoir de pouvoir croire en un résultat, conditionne cette attitude positive de l'attente et conduit à la création d'images mentales. Dans cette condition, le succès est garanti.

Beaucoup de gens viennent me consulter, entièrement programmés sur l'échec.

J'entends souvent :

"J'ai déjà été dans trois cliniques. J'ai consulté de nombreux médecins. J'ai tout essayé, sans résultat. Je suis désespéré, découragé".

Dans ce cas, je rééduque la personne, en lui apprenant à avoir confiance en elle. Ensuite seulement, je commence à déclencher l'hypnose.

Quelles sont les qualités à développer ?

Voici les qualités du parfait hypnotiseur. Je vous en donne une classification :

- une personnalité marquante
- le don de l'observation
- le pouvoir de pénétrer une pensée étrangère
- le goût du contact
- de la présence d'esprit
- une assurance absolue
- une voix agréable
- une tenue soignée
- beaucoup de patience

Instinctivement, le patient devinera ces qualités. Son comportement se calquera sur la plupart d'entre elles. La pratique de l'hypnose vous donnera une idée de votre vraie personnalité.

Le dialogue - L'information.

Quelle est la structure de la personnalité du patient? Un dialogue vous-en donnera la réponse. Les personnes très hypnotisables sont les individus psychiquement passifs, les instables, les drogués, (drogues légères). Ces derniers, particulièrement réceptifs à toute suggestion, présentent un état psychique parallèle à l'état hypnotique.

On note l'absence de volonté et une totale inaction de la conscience.

Quelles sont les conditions favorables à l'hypnose ? Tout d'abord, l'expérience doit se dérouler sans incidents. L'environnement joue donc un rôle important. Pour éviter une réaction physique négative, tamisez la lumière de la pièce. Le patient enregistre ces préparations. Il ne sera que plus disposé à se soumettre à l'hypnose. Quelquefois, une pièce sombre provoque la peur. A vous de le découvrir. Par conséquent, réfléchissez bien aux moyens à utiliser pour déclencher l'hypnose. Voyez si le sujet est apte à subir une telle expérience et ne perdez jamais de vue son bien-être. Si un procédé favorise rapidement et approfondit l'hypnose, s'il ne nuit pas au patient, son application sera justifiée.

Le patient a-t-il déjà été hypnotisé ?

Le patient a-t-il déjà été hypnotisé ? Au moyen de quelle méthode ? Ce sont là deux questions à ne pas omettre. En général, une première hypnose laisse des traces. Il serait préférable d'adopter la même méthode ; le patient le souhaitera.

Beaucoup de gens croient que les suggestions ne sont

efficaces que sous hypnose profonde. Je vous conseille de corriger cette opinion érronée . Il s'agit de persuader le patient que le degré de profondeur de l'hypnose, n'influe pas sur l'efficacité de la suggestion. Dans tous les cas, il est important de répondre à l'attente du sujet, lors d'une première hypnose. Veillez à conditionner un état d'esprit favorable et mettez la personne à l'abri de toute excitation extérieure.

Musique et couleurs.

Le patient se repose quelques instants, dans une pièce calme à lumière tamisée. Une musique douce approfondit ce sentiment de paix. La couleur dominante du décor contribue dans une proportion non négligeable, à favoriser cette sensation de quiétude bienfaisante. Ces couleurs sont le *vert* et le *bleu*.

Vous pouvez remplacer la musique par le tic-tac d'une pendule ou d'un métronome. La monotonie de ce bruit, favorise la somnolence. Mais l'effet de loin le plus apaisant, est celui produit par les bruits de la mer. Personnellement, je les enregistre sur une cassette sans fin. Vous pouvez vous procurer des bandes magnétiques sur lesquelles sont enregistrés des bruits particuliers.

Le jeûne.

C'est une excellente préparation à l'hypnose. Comme chacun souhaite maigrir, le patient accueillera favorablement votre proposition de suivre un régime. Celui-ci fait disparaître toute résistance aux méthodes appliquées par la suite.

TECHNIQUES REQUISES POUR DÉCLENCHER UNE PREMIÈRE HYPNOSE

L'hypnotiseur a le choix parmi de nombreuses méthodes. Je vais vous aider à trouver la vôtre et à **réaliser une** combinaison de plusieurs techniques.

Voici d'abord un bon conseil :

Ne dites jamais à votre patient : "Maintenant, je commence à déclencher l'hypnose". Vous obtiendrez **de la** crispation et une tension négative.

Dites plutôt :

"Je voudrais savoir si vous pouvez vous décontracter. Commencez par baisser votre bras".

Saisissez-vous de ce bras et soulevez-le légèrement. Puis, laissez-le retomber. Recommencez l'opération avec l'autre bras. Maintenant, il s'agit de rassurer le patient en lui disant par exemple :

"Tout ira très bien...Maintenant, respirez calmement, régulièrement...Fermez les yeux...Rien ne peut vous distraire".

Ensuite vous commencez à déclencher l'hypnose. Voici quelques techniques.

Technique n° 1 : les passes de Mesmer.

Ces passes s'effectuent à cinq centimètres au-dessus de la personne. Ces mouvements seront exécutés lentement de la tête aux pieds. Arrivé aux pieds, remontez vers la tête. Faites ces passes pendant cinq à dix minutes. Les yeux du patient finiront par se fermer.

Voici comment procéder. Commencez à effectuer les passes à la tête. Descendez lentement jusqu'aux pieds en suivant une trajectoire bien définie. De temps en temps, longez les bras, passez sur le buste, puis redescendez jusqu'aux pieds. Maintenant, remontez vers la tête en décrivant de larges cercles avec vos mains. Vous serez surpris de l'efficacité de cette méthode.

Technique n° 2 : fixation de l'index.

Tenez votre index à vingt centimètres au-dessus des yeux du patient. Celui-ci l'observe, fixement. Ses yeux se fatiguent rapidement puis se ferment. Lorsque ces derniers commencent à clignoter, vous pouvez accélérer leur fermeture en donnant l'ordre suivant :

- "Fermez vos yeux maintenant... Vos yeux sont hermétiquement fermés... Vous ne pouvez plus les ouvrir..."

En règle générale, le succès est garanti.

Technique n° 3 : première méthode de la lévitation.

Cette technique repose sur un mouvement automatique des doigts. On engage le patient à observer constamment sa main. Cette sorte d'autofixation passive, crée une forte tension due à l'attente et favorise le mouvement espéré. Ce dernier se produit rapidement. Dites par exemple :

- "Voyez : l'index de votre main droite commence tout doucement à se soulever. Il est de plus en plus léger...de plus en plus léger...il ne se soulève pas davantage".

Dès le premier tressaillement du doigt, donnez la suggestion suivante :

- "Voyez : votre index commence à bouger...Ce mouvement s'amplifie...de plus en plus...il devient de plus en plus fort...de plus en plus...vous ne fournissez aucun effort...il se soulève automatiquement...de plus en plus haut...de plus en plus haut".

Si l'index se soulève, enchaînez par la suggestion :

*- "Sentez : l'hypnose commence à se déclencher...
Abandonnez-vous de plus en plus à cet agréable
sentiment de lassitude et de lourdeur... Vous
êtes de plus en plus fatigué... Rien ne vous dis-
trait... vous sombrez toujours davantage en cet
agréable sentiment... Vous vous sentez tout à
fait bien".*

Suggérez sans cesse au patient :

*- "Vous êtes tout à fait bien... Rien ne vous dis-
trait".*

Technique n° 4 : deuxième méthode de la lévitation.

Donnez au patient, assis confortablement dans un fau-
teuil, la suggestion suivante :

*- "Votre bras devient de plus en plus léger...
Bientôt, il commencera à flotter... Dès qu'il
touchera votre front, l'hypnose sera profonde".*

Répétez cette suggestion et observez attentivement le
patient. Je vous conseille de renforcer chacun de ses mou-

vements, au moyen d'une suggestion appropriée. En voici les termes :

"Sentez comme vos doigts deviennent de plus en plus léger...vos doigts deviennent de plus en plus légers".

Répétez ces paroles jusqu'à ce que vous obteniez un léger tressaillement.

Enchaînez :

"Voyez, votre doigt (celui qui tressaille) est tout à fait léger et commence à flotter.. Bientôt, toute votre main flottera...Votre main devient de plus en plus légère et commence à flotter... Elle s'élève de plus en plus haut...de plus en plus haut...Dès que votre main touchera votre front, l'hypnose sera profonde...Sentez : votre main s'élève de plus en plus haut...Maintenant, elle touche votre front...Sentez : votre hypnose est profonde...Vous êtes profondément sous hypnose...Mais, vous entendez tout ce que je vous dis...Vous obéirez à tous mes ordres".

Technique n° 5 : la pression du bras contre le mur.

Le patient, placé contre un mur, frôle légèrement ce dernier avec son avant-bras. Celui-ci exerce une pression de trente secondes. Celle-ci sera augmentée les dix dernières secondes. Dites :

-"Votre bras est tout à fait souple...Maintenant, il commence à se soulever automatiquement".

Cette réaction est une conséquence naturelle à tout effort de ce genre. Cette expérience vous donnera une idée sur le degré de la suggestibilité du patient.

Technique n° 6 : soulever le bras.

Le patient soulève un bras et ferme les yeux. Donnez-lui la suggestion suivante :

-"Vous sombrez de plus en plus profondément en état hypnotique...Votre hypnose devient de plus en plus profonde...rien ne vous distrait...vous sombrez toujours davantage,..en état hypnotique...plus votre hypnose sera profonde, plus votre bras s'abaissera..."

Au bout de cinq minutes, le bras sera abaissé, les muscles se relâchent. Une agréable sensation de lourdeur favorisera l'hypnose.

Approfondissez cette dernière à l'aide des suggestions appropriées :

- "Votre bras est abaissé... Il est lourd comme du plomb... Votre bras se détend... Tous les muscles de votre corps se délient... Maintenant, ils sont tout à fait détendus... Cette agréable détente se répand dans tout votre corps... Asseyez-vous confortablement... Maintenant, je vous entraîne vers un fauteuil... Laissez-vous tomber en arrière... Sentez : votre hypnose devient de plus en plus profonde... pendant ce mouvement, votre hypnose devient de plus en plus profonde... Rien n'a plus d'importance... Laissez cette merveilleuse détente gagner votre corps tout entier... Maintenant, vous êtes sous hypnose profonde... Votre subconscient enregistre tout ce que je vous dis... Vous obéirez à ces ordres".

Donnez ces derniers au patient. Il vous obéira.

Technique n° 7 : le pivotement.

Placé au centre de la pièce, le patient ferme les yeux. Saisissez-le par les épaules et tirez-le en arrière. Faites-lui décrire des cercles soit vers la droite, soit vers la gauche. Le patient pivotera sur lui-même et traversera ainsi la pièce en décrivant un huit. Au bout d'un certain temps, il vous suivra délibérément et réagira à la moindre de vos pressions.

Maintenant, tirez-le vers une chaise et faites-le s'y asseoir. Les mouvements précédents occasionnent un léger vertige, propice à déclencher l'hypnose.

Si celle-ci commence à se manifester, approfondissez-la en ces termes :

- "Sentez : l'hypnose commence à se déclencher... laissez-vous aller... laissez-vous tomber, je vous retiens... Rien ne doit vous dissiper... vous sombrez de plus en plus profondément... Maintenant, vous êtes assis confortablement... Une agréable sensation de détente se répand dans votre corps... Votre hypnose s'approfondit toujours davantage... Maintenant, vous êtes sous hypnose profonde... Chacune de mes paroles s'ins-

talle dans votre subconscient...Vous exécuterez mes ordres".

Technique n° 8 : le point noir.

Le patient est couché confortablement sur un divan. A hauteur de ses yeux, fixez un point noir de la taille d'une pièce de cinq francs, au plafond. Le patient se concentre sur ce point, sans cligner des yeux. Donnez-lui la suggestion :

- "Sentez : vous maintenez difficilement vos yeux ouverts... Vos yeux deviennent de plus en plus lourds... Bientôt, ils se fermeront... Maintenant, vos yeux sont très lourds... Vous pouvez à peine les ouvrir... Sentez : vos yeux se ferment... Une merveilleuse sensation de détente se répand dans votre corps... Vous vous abandonnez à cette détente... Rien ne peut plus vous distraire... Vous vous sentez léger... libre... Vous vous décontractez de plus en plus... Rien n'est important... Laissez-vous aller... Laissez faire... Laissez produire... Vous n'entendez que ma voix... Votre subconscient enregistre toutes mes paroles... Vous obéirez à ces ordres".

Technique n° 9 : l'hypnose sous hypnose.

Passé maître de la technique de l'hypnose, vous pouvez essayer "l'hypnose sous hypnose". Mettez-vous vous-même sous hypnose et approfondissez-la au moyen des techniques appropriées. Puis, donnez-vous la suggestion suivante :

- "Mon hypnose est profonde... Rien ne peut me distraire, .. Mais je peux parler... Pendant que je parlerai, mon hypnose s'approfondira toujours davantage... A chacune de mes paroles, elle deviendra de plus en plus profonde".

Enregistrez ces termes sur cassette. En cet état, hypnotisez votre patient. Un fluide mystérieux émanera de votre personne. L'hypnose se déclenchera très vite chez le sujet à traiter.

Technique n° 10 : le système yin.

Le patient, couché sur un divan, les bras et les jambes souples, ferme les yeux. Provoquez le yin ou force centrifuge soit du côté droit, soit du côté gauche du patient. Il est indifférent de commencer à gauche ou à droite.

Cette technique chinoise, à effet très calmant, peut s'insérer à toute autre, pour déclencher l'hypnose.

Voici comment procéder :

Placez-vous derrière le patient. Posez vos mains sur sa tête, puis entourez celle-ci de vos mains. Faites-les glisser de la tête sur les bras du patient, en passant par les épaules. Maintenant, mettez vos mains autour du bras. Descendez jusqu'aux pieds. Entourez la jambe puis le pied, et allez au-delà de trente centimètres de celui-ci.

Ensuite, vous recommencerez l'opération en partant de l'autre côté de la tête. N'exercez aucune pression ; laissez faire le poids de vos mains. Vous reprendrez ces mouvements huit fois de suite et de chaque côté.

Cette technique procure au patient une parfaite détente et un sommeil profond.

Transformez ce dernier en hypnose en ces termes :

"Votre paix est profonde...très profonde...Vous pouvez m'entendre...Vous entendez distinctement tout ce que je dis...Votre subconscient enregistre chacune de mes paroles...Vous obéirez à mes ordres...Soulevez votre main droite!"

Si le patient soulève la main, le rapport sera établi. Dans ce cas, vous pouvez donner les suggestions désirées. S'il ne réagit plus à vos ordres, soufflez-lui au visage et répétez-les.

Technique n° 11 : compter.

Le patient assis ou couché, ferme les yeux. Donnez-lui la suggestion suivante :

- "Bientôt, je commencerai à compter... A chaque nombre, vous ouvrirez et vous fermerez alternativement les yeux... lentement... calmement... De nombre en nombre, vos yeux s'alourdiront... vos yeux s'ouvriront de plus en plus difficilement... Bientôt, il vous sera impossible de les ouvrir... Maintenant, je commence à compter... A chaque nombre, vous ouvrirez ou vous fermerez vos yeux... De nombre en nombre, vos yeux s'alourdiront... Un : vos yeux sont lourds comme du plomb... Deux : Ils sont de plus en plus lourds... de plus en plus lourds... Bientôt, vous ne pourrez plus ouvrir vos yeux... 3-4-5-6-7-8-9-10..."

Si au nombre dix, le patient ouvre encore les yeux,

recommencez l'opération. Ensuite, les yeux resteront fermés même si vous continuez à compter. Approfondissez l'hypnose à l'aide des suggestions appropriées :

"Maintenant, vos yeux sont hermétiquement fermés et restent fermés...Vous ne pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus...Vous vous abandonnez entièrement à cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Vous êtes de plus en plus fatigué...De plus en plus fatigué...Votre paix est très profonde...Vous obéirez à tous mes ordres".

Technique n° 12 : compter de 1 à 10.

Cette technique s'avère efficace si le patient possède de une grande suggestibilité. Couché confortablement, il ferme les yeux. Donnez-lui la suggestion suivante :

"Mettez-vous à votre aise...Rien ne peut vous dissiper...Vous n'écoutez que mes paroles...A part mes paroles, rien n'a plus d'importance... Vous n'écoutez plus que mes paroles...Je compte lentement jusqu'à dix...De nombre en nombre, vous sombrez de plus en plus profondément en un

merveilleux sentiment de paix et de détente...A chaque nombre, vous y sombrez de plus en plus profondément...A dix votre paix sera profonde... Vous obéirez à tous mes ordres...Maintenant, je commence à compter...Un - deux - trois...etc... dix. Maintenant, votre paix est profonde...Vos yeux sont hermétiquement fermés...Vous ne pouvez plus les ouvrir...essayez...vous n'y réussissez pas...Vous ne pouvez plus ouvrir vos yeux...vous n'essayez plus de les ouvrir...vous vous abandonnez de plus en plus ce merveilleux sentiment de paix et de lourdeur...Vous entendez tout ce que je vous dis...vous obéirez à mes ordres".

En cas d'échec, recommencez immédiatement le procédé.
En règle générale, le succès vous est garanti.

Technique n° 13 : compter de 1 à 100.

Le patient, couché ou assis, ferme les yeux. Dites par exemple :

"Maintenant, je vais compter lentement de un à cent..A chaque nombre impair, vous ouvrirez les yeux..A chaque nombre pair, vous les fermerez".

Comptez rapidement au début. Adaptez le rythme aux mouvements des yeux du patient. Ce dernier ne doit pas se fatiguer ni fournir un effort.

Ralentissez progressivement le rythme et suggérez :

- "De nombre ne nombre, vos yeux s'alourdiront".

Maintenant, ne comptez plus d'une façon régulière. Entre chaque nombre, intercalez un silence, de telle façon que les yeux s'ouvrent un bref instant et se ferment plus longtemps. Observez le patient : s'il présente la moindre difficulté pour ouvrir ses yeux, renforcez la suggestion de la façon suivante :

- "Vos paupières s'alourdissent de plus en plus.. Bientôt vous ne pourrez plus ouvrir les yeux... bien que je continuerai à compter, vous ne pourrez plus ouvrir vos yeux... Vos yeux se ferment et restent fermés... Vous ne pouvez plus ouvrir les yeux... Vos yeux sont hermétiquement fermés.. une paix profonde vous envahit".

Technique n° 14 : fixer la racine du nez.

Placez-vous devant le patient assis. Celui-ci observe la racine de votre nez ou votre oeil droit, sans cligner des yeux. Regardez-le fixement dans les deux yeux ou dans un oeil. Ne cillez pas. Exercez-vous à cet effet, quinze minutes avant l'expérience. La pupille du patient va se dilater, puis, elle se rétrécira. Au bout d'un certain temps, sa vue se troublera. Donnez-lui alors la suggestion suivante :

"Bientôt, votre vue sera floue...l'hypnose commencera à faire de l'effet".

La pupille se dilatera de nouveau. Dites :

"Vous voyez trouble...lentement, vous sombrez de plus en plus profondément sous hypnose...vos yeux s'alourdissent de plus en plus...Bientôt, ils se fermeront...Maintenant, vos yeux sont si lourds que vous ne pouvez plus les tenir ouverts...Vos yeux se ferment et restent fermés...Sentez : un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur vous envahit...Vous sombrez de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de

fatigue et de lourdeur...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué..."

Technique n° 15 : la déglutition.

Dites-lui par exemple :

"Si vous avalez plusieurs fois de suite votre salive, j'en déduirai que l'hypnose s'est déclenchée".

Le patient attachera son attention à sa déglutition. Au bout de quelques minutes, il en effectuera plusieurs, l'une à la suite de l'autre. Renforcez immédiatement l'effet à l'aide des suggestions suivantes :

"Sentez : l'hypnose commence à faire de l'effet ...A chaque déglutition, l'hypnose s'approfondit ...cet effet s'amplifie, vous envahit...vous vous y abandonnez toujours davantage...Rien ne peut plus vous distraire...Vous sombrez de plus en plus profondément en un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

Technique n° 16 : la chaleur de la main.

Le patient, couché sur un divan, ferme les yeux. Posez votre main tiède sur son estomac. Donnez-lui la suggestion suivante :

-"Sentez : une chaleur bienfaisante émane de ma main...une merveilleuse paix se répond sur votre corps..Un certain bien-être vous envahit...Vous respirez lentement,régulièrement...A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...Rien ne peut plus vous dissiper. Cette paix et cette sécurité vous enveloppe comme un manteau protecteur...Vous vous y abandonnez entièrement...A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément...de plus en plus profondément..."

Technique n° 17 : pilules qui déclenchent l'hypnose.

Le patient se repose un instant. Avant de déclencher l'hypnose, administrez-lui une à deux pilules hypnotiques ou placebos. (hypnotiques à effet subjectif : composés de lactose). Dites-lui :

- "L'effet de ces pilules se fera sentir dans quelques minutes...abandonnez-vous entièrement à cet effet, détectable au rythme de votre respiration, lente et régulière...Les bras et les jambes deviendront lourds...les yeux se fermeront".

Certains patients vous assureront avoir nettement senti l'effet calmant des placebos. Il répondait à leur attente, provoquée par vos suggestions.

Cette technique peut se combiner à d'autres.

Technique n° 18 : la poignée de main.

Placez votre main sur la table puis, ramenez vos doigts au niveau de votre pouce de telle façon à former une "poignée". Recommencez ce procédé avec l'autre main. Maintenant, touchez la région du coeur du patient avec le bout des doigts de la main droite. Mettez le bout des doigts de la main gauche sur son front. Ces impositions, combinées aux suggestions appropriées, produiront rapidement un sentiment de lassitude et de lourdeur. Convertissez-le en hypnose.

Cette technique peut s'allier à d'autres.

Technique n° 19 : la chute.

Placez-vous derrière le patient, debout au centre de la pièce. Dites-lui :

"Bientôt vous tomberez en arrière, mais je vous retiendrai. Soyez décontracté, regardez droit devant vous... Abandonnez-vous... Préparez-vous à vous soumettre à cette force qui ne tardera pas à se manifester".

Placez chacune de vos mains de chaque côté de la tête du patient, et dites-lui, par exemple :

"Sentez : vous êtes irrésistiblement tiré vers l'arrière... de plus en plus..."

Retirez lentement vos mains et enchaînez avec les suggestions suivantes :

"Maintenant vous commencez à tomber... Vous tombez en arrière... vous ne pouvez pas vous en empêcher... vous tombez... vous tombez..."

Une personne influençable vacillera puis tombera.
Continuez à parler :

- "Maintenant, vous tombez... La force qui vous pousse se décuple... Vous ne pouvez plus y résister... vous tombez... je vous retiendrai... Vous tombez... Vous tombez..."

Répétez ces suggestions jusqu'à ce que le patient tombe dans vos bras. Si la personne hésite, ordonnez :

- "Tombez!"

Peu de personnes se soustrairont à l'influence de cette technique. Voici une astuce supplémentaire :

Placez-vous à côté du patient. Tenez une main à trente centimètres de son visage ; l'autre à cinq centimètres derrière sa tête. Approchez lentement votre main de son visage puis ordonnez-lui de tomber. En évitant instinctivement votre main, le patient jettera sa tête en arrière. Ce mouvement favorisera sa chute.

Technique n° 20 : la suggestion de la chaleur.

Regardez fixement dans les yeux du patient, placé devant vous. Celui-ci tend la main. Placez-y une pièce de monnaie, et suggérez que cette pièce s'échauffe. Dites-lui :

- "Sentez : la pièce de monnaie devient de plus en plus chaude...de plus en plus chaude...Vous sentez nettement comme elle s'échauffe...Maintenant, elle est si chaude que vous pouvez à peine la tenir en votre main...Elle devient de plus en plus chaude...de plus en plus chaude.

Vous ne pouvez plus tenir la pièce en votre main. Vous devez la laisser tomber, sinon, vous vous brûlerez...Vite, laissez-la tomber, vous allez vous brûler...Laissez tomber la pièce de monnaie".

Répétez ces suggestions. Le patient finira par lâcher la pièce. Ne vous découragez pas dans le cas contraire. Ajoutez la suggestion suivante :

- "Voyez, vous n'êtes pas parfaitement détendu... Décontractez-vous...Ne vous laissez plus dissiper...Essayez encore".

Puis vous reprenez l'expérience. Vous réussirez avec 80% de vos patients.

Technique n° 21 : la suggestion du pendule.

Placez un pendule dans la main du patient. Vous pouvez fabriquer un pendule en suspendant un anneau au bout d'un fil à coudre. Poids et matériau n'ont aucune incidence sur le résultat. Dites :

"Le pendule tournera dès que l'hypnose commencera à se manifester".

Puis, enchaînez avec les suggestions suivantes :

"Vous êtes calme... Tout à fait calme... Une merveilleuse paix se répand dans votre corps... Vous vous sentez tout à fait bien... Un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur vous envahit. Abandonnez-vous entièrement à ce sentiment... Respirez lentement, régulièrement... à chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément en ce sentiment de quiétude et de sécurité... L'hypnose fait de plus en plus d'effet. celui-ci croît et le pendule commence à balancer de plus en plus... Votre hypnose s'approfondit de plus en plus... Maintenant, vous êtes sous hypnose profonde... Vous obéirez à mes ordres... Vous

sentez une obligation absolue d'exécuter mes ordres".

Technique n° 22 : le compte à rebours.

Le patient compte de cent à un. Inhabituel, le compte à rebours occupera le conscient. Pendant ce compte, donnez la suggestion suivante :

-"Vos bras et vos jambes deviennent de plus en plus lourds...vous serez de plus en plus fatigué".

Le conscient étant occupé, votre suggestion atteindra facilement le subconscient. Le patient commencera par compter distinctement, puis le rythme ralentira. Le sujet omettra des nombres, puis des groupes de nombres. A ce signe, vous reconnaîtrez le degré d'efficacité de vos suggestions. Répétez celles qui s'avèrent efficaces, puis terminez de déclencher l'hypnose en ces termes :

-"Vous comptez de plus en plus difficilement... Vous êtes très fatigué et vous aimeriez vous reposer...vous pouvez à peine articuler...vous vous abandonnez de plus en plus à cet agréable

sentiment de lassitude et de lourdeur...Maintenant, vous ne pouvez plus parler...Votre hypnose est profonde...Rien ne peut plus vous dissiper.. Rien n'a plus d'importance...Laissez-vous aller. Laissez venir...Laissez l'effet se produire... Vous n'écoutez que mes paroles...Elles s'installent en votre subconscient...Vous obéirez à mes ordres".

Faites suivre les suggestions désirées.

Technique n° 23 : la suggestion de l'escalier roulant.

Votre patient se repose dix minutes. Pendant ce temps, il se concentrera, calme et détendu, sur sa respiration lente et régulière. Les yeux fermés, il s'imagine se tenir en haut d'un escalier roulant, la main posée sur la rampe.

Commencez à compter et suggérez-lui :

-"Sentez : vous descendez à l'aide de cet escalier roulant...Chaque nombre représente une marche...Vous vous fatiguez de plus en plus..."

Essayez de déceler une éventuelle aversion aux esca-

liers roulants. Puis commencez à appliquer cette technique très efficace. La conscience, occupée à se représenter cette descente sur un escalier roulant ne fera plus obstacle à vos suggestions qui s'installeront dans le subconscient du patient.

Technique n° 24 : le sommet de la tête et les sourcils.

Le patient, assis devant vous, vous tourne le dos, ferme les yeux et se concentre sur toute impression à venir. Commencez au niveau de la tête.

Voici comment procéder :

Exécutez des mouvements circulaires vers le sommet de la tête. Renforcez l'effet mécanique à l'aide des suggestions appropriées.

Ces mouvements, calmes, réguliers, seront effectués avec le doigt ou le plat de la main. La légère excitation ainsi obtenue produit l'effet attendu.

Voici une variante de cette technique :

Le patient ferme les yeux. Faites maintenant des passes sur les sourcils. Donnez simultanément la suggestion :

- "Vos paupières s'alourdissent... bientôt vous ne pourrez plus ouvrir les yeux".

Au bout de cinq minutes, le patient sera incapable de les ouvrir. L'hypnose a commencé. Renforcez-la à l'aide des suggestions appropriées.

Technique n° 25 : l'huile hypnotique.

Cette technique s'inspire du célèbre effet "Placebo". Procurez-vous un petit flacon d'une huile d'une odeur agressive mais agréable à l'odorat, par exemple : l'huile médicinale chinoise ou Olbas. Assurez le patient du grand pouvoir hypnotique de cette huile.

Maintenant, votre candidat se met à son aise, ferme les yeux, et se concentre sur l'effet hypnotique à venir. Tenez le flacon ouvert sous son nez. Il respire profondément, régulièrement. Suggérez en même temps :

- "L'hypnose sera déclenchée après dix inspirations".

Approfondissez l'hypnose au moyen des suggestions de paix appropriées. Cette technique peut se combiner à

d'autres.

Technique n° 26 : l'irrésistible fatigue.

Voici une technique simple mais efficace, suivie d'un résultat au bout de dix minutes d'application. Elle requiert une certaine assurance et de la routine en la matière.

Voici comment procéder :

Le patient est assis devant vous, dans un fauteuil à dossier élevé. Il ne s'adosse pas. Son dos sera légèrement incliné vers l'avant. Voici la position du sujet à traiter :

La partie supérieure de ses bras est tendue à l'horizontale ; la partie inférieure forme un angle droit avec la partie supérieure puis sera dirigée vers le haut, un peu en oblique. Le patient ferme les yeux.

Saisissez-vous de ses mains et suggérez-lui le sentiment d'une irrésistible fatigue. Appuyez sur les mains et poussez ainsi la personne doucement contre le dossier du fauteuil. Ne soyez pas surpris si votre suggestion sera déjà exécutée dans une certaine mesure. Tout patient

se plaindra d'une grande lassitude et d'un léger vertige qui auront favorisé l'hypnose.

Cette technique convient à la pratique de l'auto-hypnose. L'effet suivant dit "du fauteuil du barbier" ou du "siège à bascule" y joue un rôle important.

Technique n° 27 : effet du « fauteuil du barbier » ou « siège à bascule ».

Le patient, assis devant une glace, observe ses yeux, sans cligner. Placez votre main gauche sur son coeur et votre main droite sur sa nuque. Commencez par la suggestion de lourdeur des yeux. Renforcez les premiers symptômes au moyen des paroles appropriées. Si les yeux clignent, donnez ordre de les fermer, puis, basculez le patient lentement en arrière. A la fin de l'expérience, celui-ci sera obligatoirement couché. Maintenant, vous approfondissez l'hypnose déclenchée.

Cette manière de procéder renforce cet "effet du siège à bascule".

Technique n° 28 : la racine du nez.

Les yeux fermés, le patient se concentre sur la racine de son nez. Maintenant, exécutez des passes en effectuant des mouvements lents, réguliers, au-dessus des sourcils. Commencez soit par la droite, soit par la gauche.

Donnez-lui la suggestion suivante :

- "Vous respirez lentement, régulièrement... Vous vous sentez tout à fait bien... A chaque expiration, vous vous abandonnez davantage à un sentiment de lassitude et de lourdeur qui vous envahit... Rien ne peut vous distraire... Rien n'est important... Vous vous abandonnez entièrement à ce sentiment de lassitude et de lourdeur et vous y sombrez de plus en plus profondément".

Dans la plupart des cas, l'hypnose se manifeste rapidement.

Technique n° 29 : la lecture.

Le patient lit un journal ou un livre, lentement, à mi-voix. Il prononce un mot en trois secondes, s'arrête puis reprend...L'effort fourni sera quasiment insupportable au conscient. Au bout de quelques minutes, le subconscient sera réceptif à toutes vos paroles. Vous pouvez donner, par exemple, la suggestion suivante :

- "L'hypnose commencera au bout de dix à vingt mots".

Ce qui se produit d'ailleurs dans la plupart des cas. Si votre premier essai ne vous réussit pas, il vous suffira de reprendre une seule fois le procédé.

Technique n° 30 : imposition des mains sur le front et la nuque.

Cette technique applique la méthode de la main sur le front et sur la nuque.

Voici comment procéder :

On pose une main sur le front, l'index étant sur la racine des cheveux. L'autre main sera placée sur la nuque,

l'index, sur la racine des cheveux. Il en résulte une respiration profonde, qui occasionne une hypnose objective et subjective.

Lors de ce procédé, il est intéressant d'observer certains phénomènes qui interviennent sous hypnose profonde. Tant que les mains reposaient sur le front et la nuque, le patient était incapable de sortir de cet état hypnotique. Ce dernier se dissipait, sitôt les mains enlevées.

Cette méthode de l'imposition des mains qui déclenche l'hypnose en passant par le front et la nuque du patient, dépasse en force l'efficacité verbale de la suggestion. A un moment donné, la tête du patient semble enserrée dans un étau car cette imposition des mains crée un semblant de cercle à l'intérieur du cerveau. Vous obtiendrez le même résultat si vous écartez vos mains de deux à trois centimètres des endroits donnés. Personnellement, j'ai interposé entre la tête du patient et mes mains, différents objets. Ceux-ci n'influencent en aucun cas la bonne marche du procédé. Cette technique remarquable est d'une efficacité garantie à chaque application.

Technique n° 31 : tendre les muscles.

Le patient couché confortablement sur un divan, respire lentement, régulièrement. A l'inspiration, il retient son souffle, huit secondes, et contracte ses muscles. A l'expiration, il relâche les muscles de son corps. Le patient fait cet exercice pendant dix minutes. Il s'en suit une forte fatigue et un ralentissement des battements du coeur. Maintenant, suggérez-lui :

- "Un sentiment de fatigue et de lourdeur vous envahit... Vous êtes de plus en plus fatigué... Votre respiration est lente, régulière... A chaque inspiration, vous vous abandonnez à ce sentiment de lassitude et de lourdeur... A chaque expiration, vous y sombrez de plus en plus... Vous vous sentez tout à fait bien... Vos muscles sont relâchés... Sentez : vos bras et vos jambes sont lourds comme du plomb... Vos paupières s'alourdissent de plus en plus... maintenant, elles sont très lourdes... Vous ne pouvez plus les maintenir ouvertes... Maintenant, vous ne pouvez plus ouvrir vos yeux... ils sont hermétiquement fermés... vous ne pouvez plus les ouvrir. Vous ne voulez plus les ouvrir... vous êtes de

*plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué..
Tout ce que je dis s'installe dans votre subcon-
scient...Vous obéirez à mes ordres".*

Cette technique m'a toujours réussi.

Technique n° 32 : une méthode spéciale.

Cette technique combine plusieurs méthodes. Je dis au patient couché confortablement sur un divan :

*-"Soulevez les bras et les jambes à trente cen-
timètres de la surface du divan, aussi longtemps
que possible".*

La plupart des patients abaissent les jambes au bout de trente secondes. Dans ce cas, j'ordonne :

-"Laissez tomber vos jambes en souplesse!"

Les bras retombent au bout de cinq minutes. J'ordonne :

*-"Au bout de trois minutes, vous laisserez tom-
ber vos bras! Vos bras et vos jambes reposent*

souples sur le divan".

Les yeux fermés, le patient se détend, une minute. Il respire calmement, régulièrement. Je lui ordonne :

"A l'inspiration, vous souleverez légèrement le tronc et les jambes et vous ouvrirez les yeux. A l'expiration, vous laisserez tomber le tronc et les jambes et vous fermerez les yeux".

Cet exercice produit un fort sentiment de lourdeur et de détente. Je l'approfondis à l'aide des suggestions verbales suivantes :

"Maintenant, vos bras et vos jambes sont très lourds...Lourds comme du plomb...ils s'alourdissent de plus en plus...sentez : cette lourdeur envahit de plus en plus vos bras et vos jambes.. Rien n'a plus d'importance...Vous vous abandonnez tout à fait à ce sentiment de lourdeur et de fatigue...vous y sombrez toujours davantage...de plus en plus profondément...laissez-vous aller.. laissez-faire...laissez l'effet se produire... Vous êtes tout à fait bien...Sentez : vous êtes gai, heureux et libre...votre subconscient est

libéré de toute entrave...mes paroles s'y installent...Vous obéirez à mes ordres".

Cette technique vous garantit un résultat à chaque essai.

QUELS SONT LES ACCESSOIRES UTILISÉS POUR DÉCLENCHER L'HYPNOSE ?

Peu à peu, tout hypnotiseur développe sa propre méthode. Par exemple, les patients du docteur Wetterstrand observent l'intérieur d'une cuillère où se reflète la flamme d'une bougie. D'autres expérimentateurs font contempler directement la flamme. D'autres encore, engagent le patient à se concentrer sur son nombril.

L'Hypnoscope.

L'hypnoscope a permis la mise au point de procédés hypnotiques mécaniques. Il réunit, à lui seul, toutes les préparations mécaniques qui agissent sur le système ner-

veux du patient.

Les hypnoscoptes simples sont : le pendule d'une horloge et le tic-tac régulier d'un métronome. Schupp a mis au point un procédé "hypnoscopique" dont voici l'expérience :

Vous masquez un pan de mur avec un bout de tissu noir sur une surface d'un mètre carré. Placez un disque de métal en son centre. Illuminez celui-ci à l'aide d'un projecteur. Le patient se concentrera sur ce point lumineux et l'hypnose se déclenchera.

Vous pouvez aussi utiliser des ampoules électriques de couleurs différentes ou des figures géométriques compliquées. Leur contemplation intensive, fatiguera les muscles oculaires du patient qui fermera les yeux. Une suggestion simple suffira à approfondir l'hypnose ainsi obtenue.

Le Stroboscope.

C'est un moyen simple pour déclencher une première hypnose. Cependant, il présente quelques difficultés. Comment procéder ?

Percez un trou au centre d'un miroir et suspendez celui-ci. Faites le tourner sur lui-même par un moyen quelconque. Maintenant, projetez un faisceau de lumière sur le trou central de ce miroir. La lumière reflètera, à rythme régulier, des formes diverses. En règle générale l'hypnose se déclenche rapidement par ce moyen.

On obtient des dessins dont la couleur dominante est proportionnelle à la vitesse de rotation du miroir ou à la vitesse à laquelle est filtrée la lumière. Par exemple, une lumière reflétée dix à vingt fois par seconde, produit les couleurs dominantes rouges et oranges. Par une réflexion de 13 et 14 fois à la seconde, vous obtiendrez une couleur verte. Un rythme de 15 à 16 fois à la seconde, produira une couleur d'un magnifique bleu profond. 18 réflexions à la seconde, donnent un blanc délavé.

Quels sont les phénomènes qui occasionnent ces formes lumineuses que vous observez à travers le stroboscope ? Aucune explication valable n'a été émise à ce sujet.

(Je vous ferais remarquer un fait important : une personne souffrant d'une épilepsie latente, peut entrer en crise. Le risque n'est pas élevé (environ un pour cent)

mais il subsiste).

Les drogues.

Tous commentaires sur les risques encourus par l'absorption de drogues sont superflus. Un grand nombre de personnes, en particulier des jeunes, en ont fait l'expérience. Des siècles durant, le haschisch servait à déclencher l'hypnose. L'Egypte, la Syrie, la Perse, en faisaient un grand usage.

Je vais vous citer une anecdote-exemple.

Des chefs de sectes promettaient à leurs adeptes de leur montrer le paradis. Drogués au haschisch, ils furent emmenés dans des jardins fleuris, où des femmes merveilleusement belles leur prodiguaient des voluptés et des sbillicitudes célestes.

Hors de leur état, le gourou les conditionnait en ces termes :

- "Une obéissance aveugle sera récompensée par un séjour éternel en ce paradis!"

Ainsi, ses adeptes exécutaient-ils le moindre de ses ordres. Ils tuaient ou se faisaient tuer dans l'espoir de

retourner en ce paradis.

L'hypnose dûe aux narcotiques.

O. Wetterstrand, Krafft-Ebing, citent des exemples d'hypnoses réalisées à l'aide de narcotiques comme le chloroforme. Moll préfère L'hydrate de chloral. Schupp utilise l'éthylène de bromure. Les palliatifs des narcotiques sont tout aussi efficaces (Hallauer). A. Friedländer décrit son livre : - Die Hypnose und die Hypnonarkose -, (1920), l'effet produit à l'aide du "Paradehyds" et de quelques dérivés des barbituriques. La brève ivresse due au chloréthylène, favorise l'état hypnotique.

Je vous fais remarquer que *déclencher l'hypnose au moyen de médicaments est strictement réservé aux médecins.*

Signaux venant de l'extérieur.

Un autre moyen efficace serait l'inhalation de bioxyde de carbone en un mélange de trois volumes d'acide carbonique et de sept volumes d'oxygène. L'aspiration de ce mélange, produit certaines modifications du psychisme comme la faculté de saisir rapidement des impressions.

J'explique : la forte concentration d'acide carbonique dans le sang, réduit l'activité du cerveau, d'où inhibition du raisonnement. Moins cette faculté fonctionne, plus nous sommes sensibles aux "signaux extérieurs".

Un événement - Exemple.

Le moyen le plus sûr de déclencher l'hypnose, reste l'expérience vécue. Commencez par choisir une personne à forte suggestibilité. Elle tombera facilement sous hypnose et servira d'exemple à d'autres candidats plus ou moins hypnosensibles. La confiance et la conviction de vos patients vous garantiront un résultat concluant.

SIGNES DISTINCTIFS DE L'HYPNOSE

Profondeur de l'hypnose.

Beaucoup de gens confondent transe et hypnose. Dans leur esprit, cette dernière serait une inconscience totale ou interviennent des facultés étrangères à leur personnalité.

Un grand pourcentage atteint une hypnose moyenne. Celle-ci suffit pour entrer en contact avec le subconscient et pour appliquer des suggestions efficaces.

Quels sont les différents degrés de profondeur ?

Nous distinguons trois degrés :

-L'hypnose légère : c'est un état de détente pendant lequel le conscient reste actif.

-L'hypnose moyenne: C'est une relaxation renforcée.
Le conscient reste à peine actif.
Toutes les suggestions en accord
avec les tendances fondamentales
de la personnalité seront exécutées.
A l'état d'éveil, le patient obéira à d'éventuels ordres posthypnotiques.

-L'hypnose profonde:C'est un état de détente absolue.
Le conscient est tout à fait
inactif. Le patient exécutera
d'éventuelles suggestions illogiques.
Réveillée, la personne ne se souvient de rien.

Pour obtenir une hypnose parfaite, vous devez observer les trois degrés successifs, qui se suivront dans l'ordre donné ci-dessus.

Les six degrés selon Liebeault.

A.A.Liébeault distingue six degrés :

1- la somnolence :

Les paupières du patient sont lourdes. Il ne peut plus ouvrir les yeux. Le conscient est tout à fait inactif.

2- La lévitation :

Effectuez un contrôle en soulevant un bras du patient, un instant. Puis, vous l'abaissez lentement. Les doigts sont souples, les paupières closes, les bras et les jambes légers. Le conscient et la mémoire fonctionnent.

3- Les mouvements rotatifs des bras :

La sensibilité du patient est nettement diminuée. A ce degré, on remarque des caractéristiques du deuxième degré. Des patients affirment : -"Je n'ai pas agi sous hypnose ; j'ai seulement obéi aux suggestions données par l'hypnotiseur".

4- L'hypnotisé dépend de l'hypnotiseur :

Le patient ne réagit plus aux influences hormis à celles de l'hypnotiseur. A ce stade, on rencontre particularités du troisième degré.

5- Le somnanbulisme léger :

La sensibilité du patient est soit diminuée, soit tout à fait inexistante. Vous pouvez suggérer des hallucinations. Le conscient est perturbé et la mémoire s'avère défaillante. On note le phénomène des "trous de mémoire". A ce stade, on rencontre des caractéristiques du quatrième degré.

6- Le somnambulisme profond :

A ce stade, interviennent certaines caractéristiques du cinquième degré, renforcées. Le conscient se trouve tout à fait hors de fonction. Réveillé, le patient ne se souviendra d'aucun fait et geste exécutés sous hypnose.

LES TRENTE GRADES SELON DAVIS ET HUSBAND

Davis et Husband ont établi la sous-division suivante:
(C'est une classification des symptômes de l'hypnose en trente degrés).

- La mise sous hypnose :
- 1- La préparation à la détente
 - 2- La détente
 - 3- Le clignotement des paupières
 - 4- Les yeux se ferment
 - 5- La détente physique complète

- La transe légère :
- 6- La catalepsie des paupières
 - 7- La catalepsie des membres
 - 8- La stimulation de l'effet
 - 9- La stimulation de l'effet
 - 10- La raideur cataleptique
 - 11- L'anesthésie (la main gantée)

- La transe moyenne :
- 12- La stimulation
 - 13- L'amnésie partielle
 - 14- La stimulation
 - 15- L'anesthésie posthypnotique
 - 16- La stimulation
 - 17- La modification de la personnalité
 - 18- Les suggestions posthypnotiques simples.

- 19- La stimulation
- 20- Les illusions kinesthésiques et l'amnésie totale

- La transe profonde :
- 21- La possibilité d'ouvrir les yeux sans diminuer la profondeur de la transe
 - 22- La stimulation
 - 23- La réceptivité aux suggestions posthypnotiques illogiques
 - 24- La stimulation
 - 25- Le somnanbulisme complet
 - 26- L'illusion optique des sens, positive et posthypnotique
 - 27- L'illusion auditive des sens, posthypnotique
 - 28- Les amnésies posthypnotiques systématiques
 - 29- L'illusion auditive des sens, négative
 - 30- L'illusion optique des sens, négative. L'hyperesthésie

Quels doutes peut-on émettre sur l'état hypnotique ?

Vous aimeriez une réponse aux questions suivantes :

- Le patient, exécute-t-il les suggestions à tous les degrés ?

- Obéit-il aussi sous hypnose légère ?

Une expérience vous répondra :

Un spécialiste américain en la matière affirme : -"Un état de l'hypnose n'existe pas". Il hypnotisa deux groupes d'étudiants à l'université de Pennsylvanie. Voici comment il procéda :

A l'un des groupes, il présenta des hypnotisés dont la main droite était immobile. Il leur affirma que cette immobilité était propre à l'hypnose. Il fit une démonstration de l'hypnose au deuxième groupe. Mais, cette fois, il ne parla pas de la main. Puis les deux groupes s'hypnotisèrent mutuellement. Les étudiants "hypnotiseurs" ignoraient le "vécu" des hypnotisés. Et vice-versa.

Voici le résultat : les participants du premier grou-

pe tenaient la main droite immobile ; ceux du second groupe la bougeaient.

Nous pouvons en conclure que le patient s'impose une hypnose selon ses convictions. Pour cette raison, il est important de trouver les suggestions les mieux appropriées avant de déclencher l'hypnose.

Si l'état de l'hypnose n'existe pas, nous pouvons diviser le phénomène en six phases.

Les six phases de l'hypnose.

Phase 1 : la préparation.

La préparation : pour la réussir, commencez par donner au patient une bonne opinion de l'hypnose. Éliminez toute idée néfaste. La pièce où se déroulera l'expérience sera de préférence calme, légèrement assombrie. La température ambiante doit être agréable et causer le bien-être. Le patient, confortablement couché, les yeux fermés, respire lentement, régulièrement. Il sera parfaitement détendu.

Quel comportement adopter ? Vous serez un exemple de calme et de maîtrise de vous-même. Prononcez vos paroles d'un ton lent, monocorde. Celles-ci seront rassurantes.

Phase 2 : la concentration.

Le patient se détache obligatoirement de toute excitation venant de l'extérieur. Il se concentre détendu, passif, sur l'événement à venir. En observant un point donné, il n'écoute que vos paroles.

Phase 3 : la détente.

Voici les suggestions appropriées :

-"Vous êtes tout à fait calme...Rien n'a plus d'importance...Vous n'entendez plus que ma voix. Vos bras et vos jambes sont souples...Vous respirez calmement, régulièrement...à chaque inspiration, vous vous abandonnez de plus en plus profondément à l'agréable sentiment de fatigue et de lourdeur...laissez-vous aller...laissez faire...laissez produire...vos idées deviennent floues...vous vous sentez tout à fait bien".

Ces suggestions sont à reprendre si nécessaire. Il est essentiel d'obtenir la parfaite décontraction du patient à cette phase.

Phase 4 : l'objectif.

Dans cette phase, on atteint le but qui a motivé l'hypnose. Voici les suggestions requises :

- "Vous vous sentez libre...détendu...rien ne peut vous distraire...Vous n'entendez que ma voix...Tout ce que je vais vous dire maintenant, vous l'exécuterez à la lettre...Chacune de mes paroles s'incruste dans votre subconscient... Vous obéirez à ces ordres...Vous ne pouvez ni ne souhaitez agir autrement...Vous obéirez".

Maintenant, vous faites suivre les suggestions qui ont motivé le patient à suivre une hypnothérapie.

Phase 5 : l'approfondissement.

Toute suggestion donnée précédemment sera renforcée et répétée. Essayez des formules différentes. Exemple :

- "Sentez : l'effet se produit...vous sentez nettement comme cet effet bienfaisant vous envahit de plus en plus...comme il s'amplifie de plus en plus...de jour en jour...De jour en jour, tout s'améliore pour vous, en toutes choses".

Phase 6 : l'arrêt de l'hypnose.

Levez toutes les suggestions en l'exception de la plus importante : celle qui a motivé l'hypnose. Donnez des suggestions contraires aux précédentes :

- "Sentez : la force s'installe dans votre corps. vos bras et vos jambes sont de nouveau souples et mobiles...ils bougent maintenant...Vous êtes plein de force et d'énergie...Je compte jusqu'à trois...A trois, vous ouvrirez vos yeux et vous serez tout à fait réveillé, plein d'énergie... Un...Deux...Trois..."

Conversez un instant avec le patient hors de l'hypnose. Ce dialogue vous permettra de vous informer sur des faits troublants. Ces derniers seront à éviter lors d'une seconde hypnose.

Un dernier conseil très utile.

En saluant une personne, vous pouvez vous faire une idée de son degré de suggestibilité. Une simple poignée de main suffira. En règle générale, vous observerez que les mains sèches dénotent un individu psychiquement actif, difficile à hypnotiser. Les mains moites, caractérisent une personne psychiquement passive qui tombe rapidement en état hypnotique.

Naturellement il existe des exceptions à la règle.

COMMENT PROCÉDER EN CONSULTATION

Le dialogue préparatoire.

Il est nécessaire de converser avec le patient afin d'établir un contact, de créer une atmosphère faite de confiance et de sympathie. Il est tout aussi primordial d'éliminer toute fausse conception de l'hypnose, et toute crainte éventuelle. N'oubliez pas de mentionner cette phrase-clef : "L'hypnose, phénomène naturel, n'est pas à confondre avec la magie".

L'"attente" ainsi créée conditionnera votre succès.

Qu'est-ce que le rapport ?

Le conscient du sujet à hypnotiser se dirige vers l'hypnotiseur. Ce contact, appelé "rapport" diminue la faculté critique de la personne, mais une certaine opposition existe toujours. Je cite un exemple : donnez un ordre contraire aux tendances fondamentales de la personnalité du patient, l'état hypnotique en sera automatiquement dissous. Cet ordre était en désaccord avec la volonté du patient.

Présentez l'hypnose par exemple en ces termes :

"Au cours de notre vie, nous sommes souvent sous hypnose : le matin à notre réveil, ou en regardant distraitement dans le vide".

Concluez ce dialogue en évinçant toute inquiétude car il ne se passera résolument rien d'inhabituel.

Maintenant, il s'agit de prendre en considération les empreintes positives et négatives. Pour ce faire, posez les questions suivantes :

"Pourquoi venez-vous me trouver ? Avez-vous déjà été hypnotisé ?".

Cette dernière question est très importante. Une hypnose antérieure laisse toujours des empreintes positives ou négatives.

Si vous détectez une empreinte positive, alors, utilisez la même technique pour déclencher l'hypnose (même si elle ne vous convient pas).

En cas d'empreinte négative : essayez de retrouver la méthode précédemment utilisée et évitez-la.

Certains gens confondent hypnose et narcose ou pensent à un sommeil profond suivi d'une inconscience totale. Persuadez le patient que cette conviction est parfaitement erronée car, sous hypnose, le patient peut tout entendre.

Je conclus : le rapport entre l'hypnotisé et l'hypnotiseur a son importance. Ce dernier inexistant ou imparfaitement établi compromettra votre influence sur le patient sous hypnose.

Maintenant, définissez l'état hypnotique comme étant "un merveilleux état de paix". Dites au patient :

- "L'hypnose est un merveilleux état de paix. Ne craignez pas de livrer un secret. Toute question, tout commentaire seront débattus lors de notre dialogue. Vous n'aborderez aucun autre sujet sous hypnose".

Le patient vous posera la question suivante :

- "Me réveillerai-je ?". Effacez ces inquiétudes par un "oui" catégorique. Dites-lui que même si l'hypnotiseur mourait sur place d'une crise cardiaque, son réveil serait assuré. L'hypnose se transformerait en sommeil et le patient se réveillerait après avoir dormi son compte.

Retenez aussi qu'une hypnose bien exécutée ne présente aucun danger. Pour éviter toute déception, essayez de deviner les désirs du patient. Mais sachez qu'une seule hypnothérapie ne suffira pas pour corriger un défaut caractériel ou pour transformer un être dépressif en un modèle d'optimisme et de joie de vivre.

Je me permets de vous faire remarquer le fait suivant : la pratique de l'hypnothérapie est exclusivement réservée aux médecins et aux praticiens de santé. Cette transformation de la personnalité n'est pas du ressort du

simple amateur.

Voici un dernier conseil : si le patient souhaite la présence d'une tierce personne, rangez-vous à ce désir. Certaines personnes sont gênées ou contractées sans la présence d'un être cher.

La véritable relaxation.

Les effets de la relaxation sont de libérer des tensions, de supprimer l'activité négative de l'hypertension et de rétablir l'équilibre psychique.

La relaxation est donc un moyen qui permet d'atteindre au bonheur et à la santé. Aussi, soyez en harmonie avec vous-même et l'hypnose opérera de véritables miracles.

Les trois lois de l'hypnose.

Je les explique ainsi à mes patients :

La première loi : toute image mentale qui s'impose, tend à se réaliser.

La deuxième loi : Si la volonté et la conviction s'opposent, cette dernière l'emportera.

La troisième loi : Tout *effort* fait sous hypnose produit l'effet contraire à celui

qu'on attend.

Maintenant, j'enchaîne et je propose des exercices préparatoires. Je commence par expliquer les six phases de l'hypnose, puis je propose l'exercice de méditation suivant : se concentrer sur un événement agréable de sa jeunesse ; de fermer les yeux, de se faire une image mentale de son déroulement.

Cet exercice , excellente préparation à l'hypnose, donne une ouverture sur l'inconscient.

Les grandes lignes d'un exemple de dialogue préparatoire.

*"Bonjour , je suis heureux de vous recevoir.
Avez-vous déjà suivi une hypnothérapie ? Il y a
combien de temps de cela ? Comment a-t-on procédé ?
Qu'attendez-vous de moi, aujourd'hui ?"*

Maintenant, établissez un contact fait de confiance :

*"Sous hypnose, vous ne serez ni en transe, ni
inconscient. Vous entendrez tout ce qui se passe
autour de vous. Réveillé, vous vous souviendrez
de tout en détail. Je ne vous poserai pas de
questions indiscreètes. Vous ne révélez aucun*

secret. Nous formulerons les suggestions ensemble, ce seront celles que je vous donnerai. Vous vous réveillerez, même si je meurs en pleine séance. Désirez-vous l'assistance d'une tierce personne ? Le traitement sera enregistré sur cassette et vous l'emporterez chez vous".

Un contact fait de confiance.

L'intelligence et la volonté ne sont pas des obstacles à l'hypnose. Au contraire : les gens d'une intelligence moyenne, de faible volonté, sont difficiles à hypnotiser.

Par conséquent, un "duel" entre deux volontés n'aura pas lieu. Celle du patient se mettra automatiquement au niveau de celle du thérapeute.

Je vous fais remarquer le fait suivant : la faculté de concentration du patient conditionne l'hypnose. L'intelligence et la volonté se combinent pour la réaliser.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Aucun effet secondaire n'est à craindre car une hypnose menée selon les règles de l'art ne présente *aucun danger.*

Le langage du subconscient.

C'est l'image ou l'idée du but à atteindre. Dites au patient :

"Soumettez-vous passivement à mes ordres et faites-vous une image mentale de leur contenu. Laissez-les se dérouler comme un film".

Je résume : l'image, l'idée sont le langage du subconscient. Une idée précise des événements, favorise l'effet. Soyez passif et ne raisonnez pas. Toute pensée consciente est un barrage : la suggestion n'atteint pas le subconscient. Aussi est-il nécessaire de faciliter la création d'une image mentale spontanée mais orientée selon l'objectif visé.

Les différentes phases.

Voici les différentes phases :

La première phase : La préparation. J'élimine toute fausse idée de l'hypnose. J'établis le contact entre le patient et moi-même. Celui-ci dirige son

attention sur mes paroles.

La deuxième phase : La concentration. Le patient ne doit pas se laisser distraire.

La troisième phase : La détente : j'engage le patient à se laisser aller, se laisser entraîner. Je constate que mes paroles commencent à faire de l'effet.

La quatrième phase : La suggestion : je donne les suggestions. Elles seront transformées en images mentales. Je renforce toute suggestion.

La cinquième phase : L'effet : je répète les suggestions. Je renforce leur effet.

La sixième phase : Arrêt de l'hypnose : je réveille le patient par les suggestions appropriées.

- "Avez-vous des questions à me poser ?"

- "Commençons".

- "Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur un événement agréable de votre jeunesse. Créez-en une image mentale très nette et revoyez-en le déroulement en détails. Remettez-vous dans l'ambiance de l'époque. Dans quelques minutes, nous commencerons à provoquer l'hypnose".

MÉTHODE DE LA FIXATION

La plus ancienne des méthodes appliquée.

En Egypte, les prêtres-médecins tenaient des disques de métal devant les yeux des patients. Ceux-ci regardaient aussi à l'intérieur de coupes d'argile où figuraient des motifs spéciaux. Ces procédés fatiguaient les yeux, produisaient le sommeil hypnotique.

Choix du moyen approprié.

Par exemple : Le patient se concentre sur un bout brillant d'un stylo, une boule de verre : un bouton brillant ; ou tout autre objet.

Les yeux se fatiguent puis se ferment. Vous pouvez aussi vous servir de l'hypnoscope ou du stromboscope.

Voici une astuce : Placez une lampe derrière le patient. Projetez le faisceau lumineux sur l'objet. L'effet en sera renforcé.

Le point de fixation.

Placez ce point à vingt centimètres au-dessus de la ligne des yeux du patient. Ce dernier regarde de biais, vers le haut. Les yeux se fatigueront rapidement.

Expérience :

J'ai utilisé une ampoule bleue comme point de fixation. Le patient se concentre sur le bleu, couleur reposante.

L'expérience est concluante.

Essayez vous-même.

Asseyez-vous dans un fauteuil confortable. Fermez les yeux. Regardez vers le haut, une à deux minutes. Maintenant, essayez d'ouvrir les yeux. Les paupières semblent

coller.

Renforcez l'effet par les suggestions suivantes :

- "Concentrez-vous sur le point de fixation... Sans ciller... Rien ne vous distrait... Regardez ce point... Rien d'autre n'est important... Sentez: vos yeux picotent... de plus en plus... Ils tiennent à peine ouvert... Vos paupières tombent... vos paupières s'alourdissent... de plus en plus.. De plus en plus souvent, vos yeux se ferment... Maintenant, vos yeux se ferment... restent fermés".

Comment obtenir la fermeture des yeux ?

- "Maintenant, vos yeux sont fermés... hermétiquement fermés... Vous ne pouvez plus les ouvrir... Vous essayez... Vous le ne pouvez... Vous n'essayez plus de les ouvrir... Vous sombrez de plus en plus... Sentez ce merveilleux sentiment de paix et de détente... vous sombrez toujours davantage. de plus en plus..."

La méthode de fixation, très ancienne, est encore

utilisée de nos jours. Elle sert de base à la plupart des techniques préparatoires.

MÉTHODE DE LA FASCINATION

C'est un procédé classique.

Selon l'opinion générale : il s'agit de regarder droit dans les yeux de l'hypnotiseur, ce qui produit l'hypnose. Cette méthode répond donc à l'attente du patient.

Regarder dans les yeux, établir le contact ; permet à l'hypnotiseur de se mettre au niveau du patient.

La position idéale.

Première position : Le patient et l'hypnotiseur sont ainsi, face à face, les genoux du premier entre ceux du second et les mains de ce dernier sur les genoux ou sur les épaule du patient.

Deuxième position : Le patient est couché, l'hypnotiseur est assis à ses côtés.

Suggestions préparatoires.

- "Je m'assois au sommet de votre tête, derrière vous. Regardez-moi sans cligner des yeux... Dans un oeil... Toujours dans le même. L'hypnose commence : vous verrez mon oeil distinctement puis indistinctement... Vos yeux piccoteront... Ils seront fatigués... vous essayerez de les ouvrir... A chaque essai, vos yeux s'alourdiront... se fermeront... Vous tomberez dans un état de paix et de détente".

Comment créer la tension de l'attente ?

Il est important d'annoncer l'état espéré par les suggestions appropriées. Ces dernières créeront la tension de l'attente dissipée peu à peu par l'hypnose.

Par exemple : Le patient est couché, l'hypnotiseur assis à ses côtés. Celui-ci tient son visage à trente centimètres au-dessus de celui du patient. La ligne des yeux de ce dernier se superpose à la racine des cheveux de l'hypnotiseur.

Suggestions :

- "Vous êtes confortablement couché...Respirez calmement, régulièrement...Regardez-moi attentivement dans les yeux...Rien ne vous distrait... Ecoutez ma voix...Rien n'est important...Ecoutez ma voix".

Effet « œillère ».

Placez vos mains près d'un côté de la tête du patient. Elles s'interposent entre la lumière et la tête, protègent comme des "oeillères". Ce procédé appelé "effet œillère", favorise le contact, évite toute distraction.

Expérience :

Les yeux se ferment : posez vos pouces sur les paupières : empêchez-en le tremblement : c'est le moyen d'obtenir un sentiment de sécurité, qui favorise l'hypnose.

Observez la pupille du patient et adaptez vos suggestions à ses réactions.

Pupille normale : vision très nette

Pupille dilatée : vision diminuée.

Exemple de suggestion préparatoire.

*- "Vous ne me distinguez pas très nettement...
L'hypnose commence... sentez : vos yeux veulent
se fermer... ils se fatiguent... de plus en plus..
vos paupières s'alourdissent... de plus en plus".*

A l'instant où les yeux se ferment dites :

- "Les yeux sont fermés... restent fermés".

Posez vos pouces sur les paupières et renforcez
l'hypnose.

MÉTHODE DE CONTRASTE DES COULEURS

Effet de contraste.

La méthode de Levy-Stuhl, oppose le bleu et le jaune. Les effets obtenus, sont la fatigue et le changement de la personnalité. Elle vous procure un avantage : l'illusion des sens, même chez les patients psychiquement actifs. Ce phénomène n'est pas un effet hypnotique, mais une réaction biologique normale.

En voici le procédé :

Placez un rectangle bleu et un rectangle jaune sur un carton. Séparez-les par un trait de deux millimètres d'épaisseur et observez attentivement le carton, quelques minutes.

Vous obtiendrez le résultat suivant :

- Sur le rectangle jaune : apparition d'un trait jaune-clair sur le côté placé contre le rectangle bleu.

- Sur le rectangle bleu : apparition d'un trait bleu-foncé sur le côté placé contre le rectangle jaune.

Voici l'expérience réalisée par Levy-Stuhl et par Stockvis.

Ils donnèrent ces cartons à leurs patients.

Ces derniers les observèrent attentivement.

A la perception des changements de couleur, les expérimentateurs suggérèrent :

- "Vous êtes sous hypnose".

Celle-ci fut approfondie par les suggestions appropriées.

Combinaison de différentes techniques.

L'hypnothérapeute H. Scharl s'est inspiré de la méthode de contraste des couleurs pour améliorer sa "Farbsukzedan-Kontrast-Methode" (Moderne Hypnosetechniken) Méthode succédanée de la méthode des contrastes de couleurs.

A noter : la méthode de la fixation peut se combiner à celle des contrastes des couleurs.

Voici l'expérience de Scharl :

Prenez un carton assez grand au milieu duquel vous collez un rectangle de tissu mat rouge. Marquez le centre de ce dernier d'un petit point noir. Sur le carton blanc, tracez un autre point noir exactement en-dessous du premier.

Le patient couché, tend la main droite vers le haut. Placez-y le carton avec le rectangle rouge. Il regarde attentivement le point noir dans celui-ci.

Information :

"Bientôt, une bordure lumineuse de couleur vert-clair se dessinera autour de la surface rouge. Votre hypnose commencera".

Les couleurs complémentaires.

La concentration sur la couleur rouge provoque une excitation. Celle-ci fait apparaître la couleur complémentaire ou contraire. Ici, le vert.

Suggestions :

-"Regardez le point noir sur le carton blanc...sans ciller... Apparaîtra un rectangle lumineux de couleur vert-clair...Regardez le point noir sur le carton rouge...Sentez : vos yeux se fatiguent...Ils veulent se fermer...Ne résistez pas...laissez vos yeux se fermer...Abaissez le bras qui tient le carton".

Scharl fait glisser sa main du front du patient sur les yeux. La laisse une minute.

Faites suivre les suggestions d'approfondissement.

Suggestions d'approfondissement.

-"Vos yeux sont tout à fait fermés...Vous êtes tout à fait calme...Vous sombrez dans un état hypnotique agréable...Vous entendez ma voix...Rien n'est important...Rien ne vous distrait...Sentez : votre tête

s'alourdit...de plus en plus".

Augmentez la pression de votre main sur le front.
Renforcez le sentiment de lourdeur de la tête. Poursuivez
avec les suggestions d'approfondissement.

HYPNOSE RAPIDE

La plus ancienne des méthodes.

Initié aux différents procédés, essayez maintenant
quelques méthodes rapides.

En 1813, l'abbé Faria venu s'installer de Goa à Paris,
instaure la plus ancienne : celle du fameux "Dormez!".

Voici comment il procédait. Il s'approchait assez
près du patient, le regardait fixement dans les yeux quel-
ques secondes. Soudain il ordonnait : "Dormez".

A peu près 50% des candidats tombaient en état hypno-
tique.

Remarquez que sa personnalité marquante, conjuguée à sa renommée conditionnaient considérablement ses succès.

Faites-en l'expérience. Mettez quelques personnes sous hypnose, avec succès. Ces dernières vous serviront de témoins, voire de publicité. Essayez maintenant sur d'autres sujets. Déjà conditionnés, ils s'abandonneront entièrement à votre action.

Méthode américaine.

Testez le sujet à hypnotiser. Confiance, sympathie physique et psychique conditionnent la réussite.

Comment procéder ? Placez-vous devant le patient, un peu de biais. Posez votre main gauche sur son épaule droite. Formez un "V" avec l'index et le doigt de milieu. Tenez cette figure à une distance de trente centimètres environ devant les yeux de la personne.

Suggérez maintenant :

- "Vos yeux s'alourdissent de plus en plus".

En même temps, approchez ce "V" des yeux. Dès que vos doigts les touchent de très près, suggérez :

"Maintenant, vous ne pouvez plus tenir vos yeux ouverts... Vos yeux se ferment".

La plupart des personnes ferment les yeux. Instinctivement, le patient essayera d'éviter vos doigts. Ce réflexe accélère l'effet.

Si nécessaire, donnez l'ordre suivant :

"Fermez vos yeux maintenant".

Posez votre main sur le front du sujet, puis glissez-la sur ses yeux. Enchaînez avec les suggestions propres à approfondir l'hypnose obtenue.

Autre méthode : compter.

En règle générale, j'obtiens un résultat rapide. Je place le patient n'importe où dans la pièce. Je suggère :

"Bientôt, je compterai de un à dix... De nombre en nombre, vos yeux s'alourdiront... de plus en

plus...Au nombre dix, vous fermerez les yeux...
Lorsque j'aurai fini de compter, vos yeux seront
hermétiquement fermés.

Je commence à compter :

-Un : vos paupières s'alourdissent...deux : elles
s'alourdissent de plus en plus...trois : elles
sont lourdes comme du plomb...quatre : vous pou-
vez à peine garder vos yeux ouverts...cinq :
sentez : vos yeux veulent se fermer...six : ils
se ferment...maintenant, vous ne pouvez plus les
ouvrir...sept : vos yeux sont très lourds...vous
voulez les fermer...huit : vos yeux se ferment...
neuf : vos yeux se ferment et restent fermés...
dix : ils sont hermétiquement fermés...vous ne
pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus.
vous sombrez de plus en plus profondément dans
cette agréable sensation de lourdeur et de fati-
gue...Sentez : elle envahit tout votre corps...
votre subconscient enregistre tout ce que je
vous dis...Vous obéirez...mes paroles s'instal-
lent de plus en plus dans votre subconscient...
Vous les exécuterez à la lettre".

Je donne mes ordres.

Cette méthode permet de provoquer l'hypnose en vingt à trente secondes. J'obtiens 50% de réussite.

MÉTHODES DES GRANDS MAITRES

Mesmer

Le médecin souabe, A. Mesmer, introduisit en France une certaine forme de l'hypnothérapie. Il étudia les théories du célèbre médecin de son temps, Théophraste Bombast dit Paracelse et celles du philosophe de la Renaissance : Agrippa von Nettesheim. La doctrine sur le magnétisme animal est une combinaison de ces théories.

Selon Mesmer, la "force magnétique" d'un être peut se transférer sur un autre, par le truchement de passes exécutées selon des tracés bien définis.

Cette doctrine du "Fluide magnétique animal", fut détractée, ridiculisée et déclarée non-scientifique. Pourtant, les phénomènes découverts par Mesmer furent reconnus par différents magnétiseurs. Ils contribuèrent à faire ac-

cepter l'hypnose comme fait scientifique.

Ces "passes" sont dîtes "mesmériennes". La méthode des passes : le mesmérisme.

Voici comment procéder :

Le patient est couché. L'hypnotiseur commence les passes à la tête, descend jusqu'aux pieds en longeant les bras et le buste. Ces manipulations s'exécutent à une distance de 5 centimètres du corps.

Variante : vous pouvez exercer de légères pressions sur les parties du corps mentionnées ci-dessus.

Durée du traitement : dix minutes maximum. Ce temps écoulé, l'hypnotiseur soulève un bras du patient, le bras doit rester dans cette position.

En cas d'échec, reprenez les passes pendant cinq minutes.

L'état obtenu est-il une hypnose telle que nous la concevons de nos jours ?

Mesmer semble avoir été essentiellement matérialiste et ne parle point de l'âme. Mais sa méthode, logique en

soi, provoque un état très similaire à l'hypnose. Le patient est réceptif aux suggestions.

James Braid

L'ophtalmologiste James Braid, découvre l'hypnose. En 1841, il avait assisté à la représentation de phénomènes hypnotiques réalisés par le magnétiseur La Fontaine à Manchester. Sceptique, il les étudia à seule fin d'en dénoncer l'imposture.

Sa femme, son ami Walker et un de ses domestique lui servirent de "cobayes". Il tint un instant un bouton brillant à hauteur de la racine de leur nez. A son grand étonnement, tous trois sombrèrent en un profond sommeil hypnotique.

Braid avait opté pour ce procédé en partant de son expérience professionnelle. Il savait que la concentration oculaire sur un objet brillant, provoquait le sommeil par fatigue nerveuse.

Il imputa l'effet hypnotique non aux passes de la main, mais à l'imagination du patient. Braid donna son essor à l'hypnose. Sa méthode de la fixation, base de la

plupart des techniques utilisées pour la favoriser, est encore fort répandue de nos jours.

Voici comment procéder :

Tenez un objet brillant un peu au-dessus des yeux du patient. Les yeux se fatiguent plus vite si le regard est maintenu vers le haut. Approchez lentement vos doigts vers les yeux du sujet. Ils commencent à cligner puis se ferment.

En cas d'échec, recommencez l'expérience. Ordonnez :

-"Sentez : vos yeux veulent se fermer. Fermez vos yeux!".

Braid baptisa le phénomène "hypnose", du nom grec "hypnos" : démon du sommeil.

Avant tout chirurgien, il s'en servit pour opérer ses malades sans douleur (l'anesthésie n'existait pas à cette époque).

Auguste-Ambroise Liebeault

Médecin de campagne et cofondateur de l'Ecole de Nancy, découvrit les valeurs thérapeutiques de l'hypnose. Il s'en servit en consultation. Ses clients : des paysans réticents. Psychologue, il leur dit :

- "Les médicaments vous coûtent cher. L'hypnothérapie, elle, est gratuite.

Argument flatteur et sans réplique, auquel la plupart se soumit bon gré.

Voici comment appliquer sa méthode :

Le patient installé dans un fauteuil confortable dirige son regard vers le vôtre. Rassurez-le sur vos connaissances en la matière. Mettez-le en confiance et ordonnez :

- "Faites le vide dans votre tête. Ne pensez plus à rien".

Son attention se concentre entièrement à vous observer. Les autres sens s'émoussent, seront peu à peu inca-

pables de capter les impressions venant de l'extérieur. Parlez-lui alors des différents grades précédant le sommeil : fatigue, lourdeur des membres, surtout des paupières. etc...

Suggestions :

"Maintenant, vos paupières s'alourdissent... Bientôt, elles se fermeront... Votre vision devient floue... les bras et les jambes s'alourdissent de plus en plus... Vos membres s'engourdissement... ma voix s'éloigne... vous êtes de plus en plus fatigué... Maintenant, vos yeux s'ouvrent difficilement".

Le patient ferme les yeux. En cas d'échec, reprenez les suggestions et fermez-lui les yeux. Ordonnez :

"Vous dormez profondément!".

Le mot "sommeil" amène l'état hypnotique au bout de deux minutes. Commencez la thérapie suggestive.

Note : les personnes naïves, des soldats et des enfants habitués à obéir, sont assez influençables. Souvent,

le simple ordre : "Dormez", suffira.

H. Bernheim

Bernheim s'intéressa aux travaux de Liébeault et étudia le phénomène de l'hypnose. Il imposa l'hypnothérapie en clinique de Nancy. Ce fut le début de l'application scientifique de l'hypnose.

En collaboration avec Liébeault, il fonda l'Ecole de Nancy.

Le docteur Cannon présente l'application de la méthode de Bernheim dans l'ordre suivant :

- 1- *Je fais s'asseoir le patient dans un fauteuil confortable.*
- 2- *Je lui ordonne de me regarder dans les yeux, une minute.*
- 3- *Je lui dis d'un ton doux, monotone mais ferme:*
 - a) *tout se déroulera très bien*
 - b) *vos yeux s'humidifient*
 - c) *vos paupières s'alourdissent*
 - d) *une chaleur bienfaisante envahit vos bras*

et vos jambes

- 4- J'ordonne au patient de se concentrer sur l'index et le pouce de ma main gauche ; je baisse en même temps ma main (les paupières suivront le mouvement)
- 5- Si les yeux se ferment, j'ai réussi l'expérience
- 6- Ils ne se ferment pas : j'ordonne : "Fermez les yeux!"
- 7- Je soulève un bras du patient ; je le presse contre le mur ou contre sa tête ;
Je dis : Votre bras est raide...Votre tête l'attire comme un aimant.
- 8- Si l'effet se fait attendre, je répète les suggestions.
- 9- Ma suggestion se précise et s'intensifie
- 10- Je suggère le vide absolu de pensées ; le conditionnement des réflexes nerveux ; une sensa-

tion de bien-être : le repos et la somnolence.

- 11- Dès que l'une ou l'autre de ces suggestions commence à faire de l'effet, je la répète. Je m'assure si le patient ressent effectivement les sensations suggérées. Questionnez-le. Il incline la tête = oui ; secoue la tête = non.
- 12 Toute suggestion positive est importante. Ap-
profondissez :
-Vous vous sentez tout à fait bien...Votre
bras se raidit de plus en plus...maintenant,
vous ne pouvez plus le baisser.
- 13- Le patient bouge encore le bras, je reprends :
-Si vous essayez de baisser le bras, il sera
bloqué à hauteur de votre tête...Sentez : je
tire votre bras vers votre tête.
- 14- Si le bras ne se raidit toujours pas, (patient
trop sceptique), j'arrête l'expérience.
- 15- Le patient ne doit jamais se concentrer trop
longtemps sur un objet. Une minute tout au
plus.

16- *Quelquefois, il suffit de regarder le patient une à deux secondes. En même temps, je donne mes suggestions. Le sommeil suit. J'ajoute : "Dormez maintenant!" Je lui passe la main sur les yeux. L'hypnose est réussie.*

Le mérite du professeur Bernheim est d'avoir donné une définition exacte de l'hypnose ; d'avoir imposé l'hétérosuggestion comme traitement rationnel par le verbe, base de l'hypnose.

J.M. Charcot

Charcot était médecin en chef de La Salpêtrière, professeur d'anatomie pathologique, neurologue de réputation mondiale.

En opposition à d'Ecole de Nancy, Charcot réfute la théorie. Selon lui, l'hypnose n'est pas provoquée par l'effet psychique de l'hypnotiseur. Sa définition : hypnose égale réaction hystérique.

Son procédé : provoquer de fortes excitations par des moyens spectaculaires ; faire subitement jaillir une lumière froide ; faire exploser un cordon explosif, rompre

le silence par un coup de gong inattendu. Les malades, effrayés, tombaient par groupes sous hypnose.

Ne traitant que des malades mentaux, il formula une fausse opinion sur l'hypnose. Malgré son idée erronée, il occupe une place importante comme chercheur dans ce domaine. Son mot : "Seul la foi guérit", est toujours d'actualité.

La méthode de Charcot peut se définir par "Hypnose par signal". Elle précède près d'un demi-siècle le "réflexe conditionné" de Pavlov.

E. Kretschmer

Le professeur Ernst Kretschmer a essayé de classer scientifiquement les facteurs susceptibles de provoquer l'hypnose, en un processus global.

1- La détente :

Le patient se détache de tout ce qui est étranger à l'objet de concentration.

2- La concentration oculaire :

Le patient, insensible à toute excitation extérieure, se concentre sur un objet placé

près de ses yeux.

3- Le conditionnement :

On procède par répétitions. On provoque des excitations ou on formule des suggestions bien précises. Cette méthode permet au thérapeute de faire réagir le patient toujours de la même façon chaque fois qu'il les répète. Il est important d'éliminer tout sentiment d'insécurité.

4- L'hypnose : but final.

Approfondissez l'état de sommeil appelé hypnose. Les suggestions s'incrument dans le subconscient du patient.

Réalisation : faites rejaillir sous forme d'images des événements enfouis au fond de la mémoire. Des réminiscences imagées de l'enfance, remontez progressivement à celles qui représentent le but visé. Collaboration active du patient, indispensable.

5- L'aide :

Tout changement suscite l'appréhension, aussi désiré soit-il. Recourez à "l'aide" sous

forme de signal ou d'un ordre bref.

Kretschmer pense que les ordres péremptoi-
res sont instinctivement exécutés par le
subconscient, stimulé par la logique du
conscient.

Le processus hypnotique de Kretschmer engage le pa-
tient à une collaboration active, étroite avec le théra-
peute. Notion actuelle de la relation du couple : médecin-
malade.

Emile Coué

Coué connut Liébeault à Nancy en 1885. Il étudia ses
théories sur l'hypnose. La méthode Coué est avant tout à
base d'autosuggestion : toute hypnose ne serait qu'une
auto-hypnose (autosuggestion).

L'hypnotiseur crée une idée dans le mental du patient.
Cette image s'incrute dans le subconscient. Ouvrier doci-
le, ce dernier la transforme en une autosuggestion sponta-
née. l'idée se réalisera.

Tous les après-midi, des gens de toutes sortes se
rassemblent dans sa petite salle de conférence. Les séan-
ces étaient gratuites. Un mot aimable à chacun, puis Coué
s'installait au milieu de cette assemblée.

Discours :

- "Mesdames et Messieurs, je ne suis ni médecin, ni praticien de santé et, surtout pas magicien. Je vais vous expliquer ma doctrine sur l'auto-suggestion et son application pratique. Mais ma méthode n'exclut pas le traitement médical : je ne veux ni ne peux remplacer le médecin. J'aimerais placer en vos mains et dans les siennes, un remède important. Laissons les connaissances médicales. Je voudrais vous apprendre les choses suivantes : comment contrer ses humeurs et ses impulsions ; comment passer maître dans l'éducation de soi-même et ce celle de ses enfants. Ne mésestimez pas le pouvoir de l'imagination. L'insomniaque s'imagine ne pas pouvoir dormir : il le voudrait, mais son imagination l'en empêche. Le bègue voudrait pouvoir parler couramment ; l'asthmatique aimerait respirer librement même par temps de brouillard : là aussi, l'imagination domine. La volonté dit : "Je veux". L'imagination répond : "Je ne le peux".

Le pouvoir de l'imagination.

Théorie de Coué :

- "Je vais vous présenter les dangers encourus si vous vous laissez dominer par votre imagination. Faites l'expérience : Fermez un poing. Serrez-le très fort, si fort que vous commencez à trembler. Pensez : "Je veux ouvrir ce poing, mais je ne le peux pas ; je ne le peux pas... Essayez, tout en pensant "Je ne le peux pas". Vous n'y arriverez pas.

Dites maintenant : "je le peux", vous finirez par ouvrir votre poing".

Coué exécutait des passes sur les endroits douloureux et malades du corps des patients. En même temps, il disait : "Le mal disparaît".*

Effectivement, la douleur cessait ou du moins, le patient se sentait-il soulagé. La plupart, s'en retournaient guéris.

* ou " ça passe " (N.D.E.)

Méthode pour provoquer l'hypnose profonde.

Coué s'est essentiellement préoccupé de sa doctrine sur l'autosuggestion. Mais sa méthode pour provoquer l'hypnose profonde est à retenir. Elle est exposée dans son livre : "le sommeil hypnotique et ses rapports avec la suggestion".

Comment procéder ?

Faites osciller un objet brillant de droite à gauche. Ordonnez au patient de suivre le mouvement des yeux. Sans bouger la tête. Suggérez :

- "Pensez très fort : "Je veux dormir"...Sentez : vous vous endormez en suivant le mouvement de l'objet... Vos bras, vos jambes, tout votre corps s'alourdissent... Vos paupières sont lourdes... de plus en plus lourdes... lourdes comme du plomb... tout autour de vous s'assombrit... vos yeux coulent... Vous ne distinguez plus que l'objet... Le sommeil s'impose... Maintenant, je vais compter jusqu'à vingt... Pendant que je compterai, votre besoin de dormir s'amplifiera... Vos yeux seront fermés avant le nombre vingt... Vous dormez pro-

fondément".

Si au nombre vingt, le patient ne dort pas, ordonnez :

-"Fermez les yeux! Dormez!".

Ajoutez les suggestions d'approfondissement :

*-"Dormez maintenant...vous dormez profondément..
votre sommeil est de plus en plus profond...de
plus en plus".*

O. Wetterstrand

Wetterstrand, élève de l'Ecole de Nancy, médecin à Stockholm, constate : une personne adoptera involontairement les "tics" d'un autre si elle les observe attentivement. Partant de ce fait, il élaborera son principe "la contagion mentale", selon lui, base de l'hypnothérapie. Il inaugura l'hypnose en groupe.

Tous les après-midi, le docteur Wetterstrand recevait quarante personnes. Celles-ci, réparties en trois pièces séparées, disposaient à volonté d'un grand nombre de divans, de fauteuils et de sièges confortables.

Son procédé : se servir de la méthode de la fascination et commencer par les patients hypnotisés avec succès lors d'une séance ultérieure.

Même les plus sceptiques sont susceptibles de succomber à l'effet de cette méthode. Cette dernière leur est appliquée en présence de sujets sous hypnose : (contagion mentale).

Wetterstrand allait de l'un à l'autre. Suggérait à tel : "Vos douleurs d'estomac disparaissent", à tel autre : "Vous ne souffrirez plus d'insomnies". etc... rassurait, détendait.

Il appliquait la même méthode à tous les patients. Ceux-ci atteignaient pourtant des grades de l'hypnose différents : hypnose profonde ou simple détente. Wetterstrand en déduisit que *le degré de profondeur de l'hypnose ne conditionnait pas les réactions des patients*. Souvent, les suggestions étaient exécutées même au niveau de la simple détente.

Autre opinion : l'hypnose en soi, n'est pas un remède

de. Elle serait proportionnelle à la réceptivité des suggestions de guérison.

Wetterstrand déclenchait l'hypnose profonde au moyen de narcotiques, de barbituriques, etc... Dans une maison spécialement aménagée à cet effet, il soignait des drogués et des alcooliques. Ceux-ci restaient des jours entiers, voire même des semaines, sous hypnose. Sans sortir un instant du sommeil hypnotique, ils subissaient quotidiennement l'hypnothérapie.

Grossmann

Sa méthode, en petits effets, en "trucs" efficaces, s'applique de la manière suivante :

D'abord, je conditionne la réceptivité du patient. Celui-ci, mi-assis, mi-couché, m'observe. Quelques secondes. Je lui suggère : une sensation de chaleur dans les membres : la lourdeur dans ses bras posés sur ses genoux. En même temps, je saisis ses poignets, les soulève légèrement, puis, je les laisse retomber...lourds comme du plomb...Une grande fatigue envahit peu à peu le patient. Si ses yeux ne présentent pas encore la fixité requise pour ordonner : "Dormez!", j'utilise le "truc" suivant :

Voici comment procéder : J'ordonne au patient de fermer les yeux, ou je les lui ferme. Ses bras sont tendus vers le haut à l'équerre ; j'en saisis les poignets. Je suggère une immense fatigue. Peu à peu, incapable de se tenir dans la position assise, il commencera à basculer en arrière. Je favorise ce mouvement en exerçant de légères pressions sur les poignets. La tête du patient doit reposer sur l'accoudoir du divan.

Si nécessaire, j'ordonne : "Dormez".

Tous les patients sentent une fatigue irrésistible. J'explique par exemple : *"Laissez-vous tomber en arrière de la position assise vers la position couchée. Vous ressentirez un léger vertige, et un sentiment de fatigue"*.

Cette expérience ne doit pas excéder dix à vingt secondes.

En cas d'échec, enjoignez au patient de ne plus résister.

Autre "truc" : le procédé Wetterstrand.

Le patient installé confortablement, ferme les yeux. Passez-lui la main plusieurs fois sur le front ; descendez vers le creux de l'estomac et exercez de légères pressions. Ralentissez le rythme des pressions au fur et à mesure que

vous descendez.

Le procédé « Riffat »

En voici l'expérience :

Tenez un masque imprégné de chloroforme ou de chloréthylène devant le visage du patient. Résultat : une narcose légère.

Si nécessaire, rajoutez une à deux gouttes. Prononcez simultanément les suggestions appropriées.

Autre manière de procéder :

Mettez simplement votre main sous le nez du patient. Décrivez l'odeur de l'un ou de l'autre des produits cités ci-dessus. Accompagnez le geste des suggestions adéquates.

Insinuez :

- "L'odeur devient de plus en plus forte...de plus en plus forte".

Le patient s'assoupit.

Si vous avez à faire à des gens sceptiques, donnez

leur l'ordre de dormir. Passez-leur votre main sur les yeux. Variante : reprenez les suggestions de lourdeur ; exercez de légères pressions sur la partie du corps en question.

A. Brauchle

Alfred Brauchle : successivement médecin en chef de plusieurs grands hôpitaux a mille séances à son effectif, Cinq cent personnes assistaient à l'une d'entre elles. De nombreux ouvrages recueillent ses observations scientifiques.

Dans son livre : "Hypnose und Autosuggestion", (Stuttgart 1961), il déclare :

"A ma connaissance, aucune psychothérapie peut venir en aide à tant de patient à la fois. Ces séances auxquelles assistent cinq cent personnes sont destinées à traiter le sujet. Mais, avant tout, chacune d'elles, doit y trouver son "aide" psychique ; apprendre à se l'appliquer comme un remède miracle. L'étroite relation entre physiothérapie et psychothérapie concoure à un résultat satisfaisant".

Remarquez : tous les assistants, ont été auscultés et traités physiquement avant de subir une hypnothérapie.

Je conclus : l'esprit crée et guérit les maladies. Le matérialisme, seul admis il y a trente ans, semble bien compromis. Nous avons trop vécu et trop souffert, pour ne pas croire aux pouvoirs de l'esprit.

Voici une expérience :

Une patiente de 21 ans, paralysée depuis deux ans, ne pouvait ni s'asseoir, ni même bouger la tête. Cause : une éventuelle tumeur cérébrale. On opère : pas de tumeur.

J'en conclus que bien des maladies physiques, sont l'effet d'une cause ou d'un conflit psychique.

HYPNOSE INDIENNE

Le phénomène de la corde indienne.

Des voyageurs racontent des pouvoirs "surnaturels" des yogis indiens. Et qui n'a pas entendu parler du symbolique charmeur de serpents . Du fameux Phénomène de la corde ?

Voici comment se déroule ce dernier. Les spectateurs se rassemblent autour d'un fakir, assis sur le sol. Un enfant de douze ans environ, s'installe à ses côtés. Son maître saisit une corde roulée sur elle-même, la lance en l'air. Celle-ci reste figée. Le garçon y grimpe, disparaît aux yeux des spectateurs. Le fakir appelle l'enfant, l'enjoint de revenir. Aucune réponse. Nouvel ordre : Silence! Contrarié, un couteau entre ses dents, le maître escalade la corde et ...disparaît à son tour. Soudain, un cri macabre...l'espace d'un instant, la tête de l'enfant tombe sur le sol. Suivent les bras, les jambes et le tronc. Le fakir, souillé de sang, glisse le long de la corde. Il ramasse les membres épars du garçon, les met dans un sac, s'en va.

Quelques pas...l'intérieur du sac se met à bouger. Le fakir dépose son fardeau ; ouvre : l'enfant se dresse indemne et s'enfuit.

Suggestion des masses.

Photographiez ces événements. Surprise! Le fakir et l'enfant restent au sol. La corde est lancée à terre dans le sens de la longueur ; le gamin la longe à quatre-pattes.

Pourquoi ces phénomènes ahurissants ? Le pouvoir suggestif du fakir donne des formes concrètes aux images mentales de ces événements suggérés au subconscient des spectateurs. C'est le transfert d'une imagination sur une autre, pouvoir latent en tout individu.

Comment entraîner le pouvoir de l'imagination ?

Apprenez d'abord à donner une forme à vos idées. Voici un exercice très simple. Faites-vous une image mentale d'un objet quelconque. Observez un objet placé devant vous. Votre "oeil psychique" doit s'en faire une image.

Effectuez le contrôle suivant :

Ouvrez les yeux, observez l'objet fer-

mez les yeux ; comparez l'objet concret de son image mentale. Celle-ci doit être reproduite en détail et en couleurs.

S'il vous est possible de retenir une image mentale longtemps, distinctement, vous pouvez essayer de la transférer sur l'imagination d'une autre personne. Placez cette dernière devant vous. Enjoignez-la de ne penser à rien de particulier. Concentrez-vous sur un objet quelconque. Retenez-en l'image reproduite par votre oeil psychique, par exemple : un carré, un rectangle, une pomme ou une banane.

Comment réaliser le transfert de l'imagination ?

Fermez vos yeux. "Voulez" que la personne perçoive votre image mentale de l'objet choisi. Votre pensée doit l'imposer. Demandez une description de l'objet au patient. Ce dernier doit être passif. Tout effort conduit à l'échec.

Important : retenez l'image. Le patient doit pouvoir se préparer à la recevoir. Initié à la méthode, vous pouvez réaliser le transfert d'images de plus en plus compliquées. Obstinez-vous à le réussir sur des personnes particulièrement sceptiques.

Mais votre formation s'étendra sur des années. *Ne désespérez pas*. On devient "fakir" au bout de nombreuses années d'entraînement. Elargissez peu à peu votre champ de transfert ce qui vous permettra de subjuguier un groupe de personnes, d'imposer un enchaînement d'images mentales, (des événements qui se déroulent comme un film).

Un événement ahurissant.

Un européen très sceptique et un guérisseur indien conversaient sur les berges d'un lac infesté de grenouilles croassantes, à propos de la réalité des pouvoirs hypnotiques. Las de discuter, le guérisseur ordonna aux grenouilles de se taire. Et...les batraciens se turent!

Il ajouta :

-Elles se tairont jusqu'à demain matin.

Effectivement, l'européen les entendit reprendre leur croassement le lendemain matin.

L'ordre posthypnotique.

Intrigué, l'européen demanda au guérisseur de reprendre l'expérience le soir suivant. Nouvel ordre : nouveau silence!

Un magnétophone à piles caché sur la berge avait enregistré les incantations et...le croassement continu des grenouilles! Nous en concluons que l'européen, sourd aux croassements, se trouvait sous l'influence posthypnotique de l'ordre donné.

Mais ne croyez pas que ces dons sont l'apanage exclusif des indiens! Essayez et persévérez. Vous en ferez tout autant! Mes expériences ont prouvé les réalités suivantes: tout être est hypnosensible et toute personne est un hypnotiseur en puissance. Les aptitudes diffèrent selon la personnalité de l'individu.

Il m'est arrivé de mettre sous hypnose profonde une personne très sceptique...au bout de 28 séances! patience et persévérance viennent à bout des pires obstacles.

Si je vous affirme : "Tout individu est hypnotisable," je pense naturellement à une personne normale.

Méthode indienne utilisée pour provoquer l'hypnose.

Voici une méthode indienne très efficace mais très éprouvante pour l'hypnotiseur.

Positions requises : le patient est couché sur un siège-couchette (partie-tête légèrement inclinée). Le visage de l'hypnotiseur se trouve exactement au-dessus de celui du sujet. (Emploi de la méthode de la fascination).

Il est nécessaire de respecter un silence absolu et de se détacher de l'environnement.

Voici comment procéder : baissez votre tête vers celle du patient. Arrêtez à une distance de douze à quinze centimètres. Maintenez cette position une à deux heures. Pensez fortement : "Le patient s'endort, il se concentre sur cette idée".

Pour atteindre un effet, attendez trente minutes, au bout desquelles les paupières de la personne clignoteront. Je vous conseille de ne pas formuler de contre-ordre. Com-

mandez en pensée. Si la concentration est insuffisante, renforcez les ordres donnés en pensée par les suggestions appropriées.

Cette méthode, infaillible, requière un énorme pouvoir de concentration. L'effort s'étendra sur des heures.

Méthode de la pression des doigts.

Autre méthode indienne, efficace, moins astreignante.

Voici comment procéder : le patient est assis devant l'hypnotiseur. Celui-ci pose ses mains sur les épaules dénudées du sujet à hypnotiser, chaque index étant placé sur un côté du cou. Les pouces se rejoignent dans la nuque.

Donnez l'ordre de respirer lentement, régulièrement. Renforcez imperceptiblement la pression de vos doigts. Attendez quelques minutes : le patient manifesterà le besoin de dormir. Retirez vos doigts du cou. Approfondissez l'hypnose ainsi déclenchée par les suggestions appropriées. Décelez le moment propice en observant le relâchement des muscles du cou.

Cette méthode s'avère efficace là où d'autres ont échoué.

VOTRE PRATIQUE EN MATIÈRE D'HETEROHYPNOSE ET D'AUTO-HYPNOSE

Le rapport.

J'ai développé ce thème et son procédé dans le chapitre : "Comment procéder en consultation ?". Je vais vous le décrire plus longuement.

Par "rapport", j'entends le contact établi entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé. Ce dernier, détaché de son environnement, se concentre uniquement sur la voix de l'hypnotiseur.

Souvent, il se crée automatiquement le dénommé "rapport isolé". Dans ce cas, la personne à hypnotiser est soumise à la seule influence de l'hypnotiseur. L'hypnotisé demeure sourd aux éventuelles suggestions formulées par une tierce personne.

Comment se produit ce rapport isolé ? Soit spontanément sous hypnose, soit par des suggestions appropriées.

Le rapport peut-il se rompre ?

Je réponds : oui. La rupture du rapport ou perte de contact entre l'hypnotisé et l'hypnotiseur, peut se produire.

Dans quel cas ? Si vous avez à faire à des individus psychiquement passifs. Ce genre de personnes augmentent le degré de profondeur de l'hypnose par autosuggestion. Autre éventualité négative : vous pouvez être confronté à un être humain introverti, incapable de se concentrer sur votre voix.

Ces cas, rares, ne sont pas motifs d'affolement. Par exemple, vous constatez que le patient sous hypnose a échappé à votre contrôle. Il ne réagit plus à vos suggestions. Gardez votre sang-froid. Surtout n'interrompez pas l'hypnose. Ce serait une erreur fondamentale. Approfondissez-la plutôt, à l'aide de suggestions adéquates.

Comment rétablir ce contact ?

Faites des passes sur le front et sur tout le corps.

Dites :

- "Vous êtes tout à fait calme... Votre respiration est lente, régulière... Vous sabbrez profondément dans un état de paix et de détente... Sentez : vous êtes tout à fait bien... Un instant, vous aviez dirigé votre attention sur vous ... maintenant, vous m'entendez distinctement... Concentrez-vous sur ma voix... Votre état hypnotique touche à sa fin... nous l'interrompons ensemble. ne vous laissez pas distraire... concentrez-vous sur ma voix... Rien d'autre n'est important... Sentez : une merveilleuse fraîcheur envahit votre corps... Vos bras, vos jambes se relâchent... Vous êtes plein de force et d'énergie... en grande forme... Bientôt, je compterai jusqu'à trois. A trois, vous ouvrirez les yeux... Vous serez frais et dispos... Un... Deux... Trois... Ouvrez les yeux! Etendez vos bras. Vous êtes tout à fait réveillé... en pleine forme".

Au cours de toute ma carrière, j'ai constaté deux

ruptures de rapport. Pour rétablir le contact, j'ai procédé comme décrit ci-dessus. Il est important d'approfondir l'hypnose avant de la lever progressivement.

Comment procéder à l'échange de rapport ?

Mettez le patient sous hypnose à l'aide des moyens habituels. Puis, donnez les suggestions suivantes :

"Dès cet instant, vous obéirez aux ordres de Monsieur X. comme aux miens. Vous les exécuterez immédiatement. Vous ne pouvez, ni ne désirez agir autrement. Ceci est incrusté en votre subconscient. Vous obéirez à Monsieur X."

Cette suggestion conditionne une obéissance même à l'état d'éveil. J'explique : tous les ordres donnés par Monsieur X. au patient hors de l'état hypnotique, seront exécutés tout de suite.

Voici un dernier conseil : évitez tout mot, tout geste qui déclencherait une hypnose accidentelle. Les suggestions de Monsieur X., ne doivent jamais faire effet d'ordres posthypnotiques.

Naturellement, ce rapport peut se transférer sur une femme.

Comment pratiquer l'auto-hypnose par échange de rapport ?

L'hypnotiseur transpose le rapport sur vous-même. C'est le moyen de vous donner des ordres posthypnotiques.

Avez-vous des difficultés à vous auto-hypnotiser ? Voici comment les résoudre.

L'hypnotiseur commence par vous mettre sous hypnose. Puis il transfère le rapport sur vous-même, en précisant un mot codé. Dès la prononciation de ce dernier, vous tomberez automatiquement en état hypnotique. C'est un procédé indirect, excellent apprentissage de l'auto-hypnose.

L'ADAPTATION AU PATIENT

Comment élaborer des techniques standard ?

Vos expériences sont à parfaire au moyen des différentes techniques proposées dans cette méthode. Certaines vous conviendront parfaitement. D'autres ne vous réussiront pas. Puisez le meilleur de chacune d'elles et faites-en une synthèse. Cette dernière sera votre technique pour déclencher l'hypnose ; votre méthode personnelle, infaillible.

Néanmoins, vous rencontrerez toujours un patient qui réagira plus ou moins bien à votre procédé. Que faire dans ce cas ? Adaptez-le à ses motivations.

Comment adapter sa méthode au patient ?

La première question à poser est la suivante :

- "Avez-vous été hypnotisé ? Par quelle méthode ?"

De cette dernière subsisteront une empreinte et une certaine accoutumance. Le patient n'admettra pas votre

procédé, considéré comme inconcevable et erroné.

Votre méthode restera sans effet.

Deux autres facteurs importants sont à considérer :
L'état d'esprit et la motivation qui conduit les personnes à vous consulter.

Commençons par l'état d'esprit. Certaines gens confondent état hypnotique et inconscience. Mis sous hypnose, ils disconviennent avoir été en cet état. Ce dernier n'a pas répondu à leur expectation.

La démarche de chaque patient est motivée par certains espoirs. A vous de les découvrir, de vous y adapter au mieux.

S'adapter au langage, au niveau intellectuel du patient.

Il est très important de formuler les suggestions selon le langage et le niveau intellectuel du patient. Elles seront efficaces si elles sont intelligibles, si elles répondent au langage du subconscient (donc transformables en images mentales). A chaque patient conviendra une certaine méthode. Par conséquent, l'hypnose est un procédé individuel.

Quelles sont les qualités requises pour un "bon" hyp-

notiseur ? Beaucoup de tact, de sensibilité et un grand pouvoir d'adaptation aux variations du tempérament de la personne à traiter. Identifiez-vous à la personnalité du patient. Sans cette assimilation, votre influence sera sérieusement compromise.

Comment faire abstraction de sa personnalité ?

Il est important de faire abstraction de votre personnalité. Certaines de ses caractéristiques pourraient se transférer sur celle du patient. Soyez impartial. Seule une force neutre de votre personnalité interviendra. Cette condition respectée, vous créerez une atmosphère faite de confiance. Le patient se laissera manipuler sans préjugés.

L'expérience requise pour pouvoir deviner en quelques minutes d'observation la personnalité et les problèmes du patient, s'acquiert. Une longue pratique vous permettra de vous faire en quelques secondes une idée de la situation, des espoirs et des soucis.

LA RÉDACTION DE SUGGESTIONS EFFICACES

Le patient décrit ses souhaits.

Lors du dialogue, le patient extériorisera ses souhaits, confus, hétéroclites. Ordonnez ces informations en une image globale, intelligible, facile à incruster dans le subconscient.

Comment rédiger vos suggestions ? Je vais vous citer un exemple.

Admettons : le patient décrit ses désirs comme suit :

- "Avant tout, j'aimerais être débarrassé de mes maux de tête, de mes insomnies. Depuis des années, j'ai recours aux sédatifs. Je me réveille chaque nuit. Je ne peux plus me rendormir. Le jour, des angoisses m'étreignent et je suis très fatigué. Certaines fois, mon coeur bat si vite qu'il semble vouloir sauter hors de ma poitrine. J'ai perdu toute confiance en moi-même. Je suis sujet à des dépressions qui durent des journées entières. Je ne peux plus regarder les gens en face. Je ne les supporte pas dans un espace

réduit dans un ascenseur. Je m'enfuis".

Comment transformer ces informations en suggestions ?

Commençons par transformer des informations simples en suggestions efficaces.

Voici des exemples =

Information :-"Avant tout, j'aimerais être débarrassé de mes maux de tête..."

Suggestion : -"*Votre tête est claire, libérée de toute douleur*".

Information :-"...êtes débarrassé de mes insomnies..."

Suggestion : -"*Tous les soirs, dès que vous serez couché, toute pensée contrariante vous quittera. Un sentiment de paix et d'harmonie vous envahira. Vous vous endormirez tout de suite. Votre sommeil sera sain, naturel, bienfaisant. Toutes les nuits, vous dormirez profondément. A votre réveil, vous éprouverez encore ce sentiment de paix et d'harmonie. Vous serez gai et heureux*".

Information : - "...Le jour, des angoisses m'étreignent et je suis très fatigué..."

Suggestion : - "*Vous êtes tout à fait calme... tout à fait calme... Vous vous sentez tout à fait bien*".

Information : - "certaines fois, mon coeur bat si vite qu'il semble vouloir sauter hors de ma poitrine..."

Suggestion : - "*Votre coeur bat lentement, régulièrement. Son rythme est calme, régulier. Votre circulation est parfaite. Sentez votre bien-être en toute situation*".

Information : - "J'ai perdu toute confiance en moi-même. Je suis sujet à des dépressions qui durent des journées entières".

Suggestion : - "*Votre assurance et votre confiance en vous-même croissent de jour en jour. Sentez : vous êtes de plus en plus sûr de vous. Vous avez de plus en plus confiance en vous. Vous vous sentez tout à fait à l'aise dans votre situation*".

Information : -"Je ne peux plus regarder les gens en face".

Suggestion : -"*Vous aimez vous mêler aux gens. Vous recherchez leur compagnie. Vous regardez chacun droit en face*".

Information : -"Je ne les supporte pas dans un espace réduit comme un ascenseur. Je m'en fuis".

Suggestion : -"*Vous recherchez la compagnie des gens. Vous vous sentez à l'aise dans un groupe de personnes. Rien ne peut vous persuader du contraire*".

Comment élaborer une suggestion globale ?

Rassemblez les suggestions données en une suggestion globale. Exemple :

- "Vous êtes tout à fait calme... Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans votre corps...Sentez : vous êtes gai et heureux. Votre assurance et votre confiance en vous-même croissent de jour en jour...De jour en jour, vous êtes de plus en plus sûr de vous...Sentez

vosre bien-être en vosre situation...Vosre coeur bas lentement, régulièrement...Vosre circulation est parfaite...Vous recherchez la compagnie des gens...Vous regardez toute personne droit en face...Au milieu d'un groupe de gens, vous vous sentez à l'aise...libéré de tout complexe... Vosre tête est claire...vosre coeur bat calmement...Vosre assurance et vosre confiance en vous-même croissent de jour en jour...Rien ne peut plus vous mettre mal à l'aise".

Formulations qui découlent des précédentes.

Je viens donc de rassembler différentes suggestions en une suggestion globale. Il est recommandé à l'hypnotiseur novice de recourir sans cesse à cette formule. Celle-ci lui permettra un instant de silence, pour ressaisir ses facultés créatives. Je vous fais remarquer le fait suivant : en aucun cas, il n'est bon d'observer une pause prolongée sans émettre de suggestion. Le rapport en serait rompu.

Voici des exemples de suggestions nécessaires :

- "Vous respirez calmement, librement"

- "Vous respirez lentement régulièrement...Vous vous sentez tout à fait bien"*.
- "Rien ne vous distrait...Vous n'écoutez que ma voix"*.
- "Vous n'avez plus aucun désir...vous êtes tout à fait passif...laissez-vous entraîner...laissez faire...Rien n'est important"*.
- "Sentez : vous êtes tout à fait bien...Vous sombrez toujours davantage en ce sentiment de paix bienfaisante"*.

Ces suggestions données, selon cet ordre, vous pouvez vous concéder une pause, propice à l'approfondissement de l'hypnose déclenchée.

Comment triompher d'un événement fictif ?

Voici une autre technique intéressante. Vous confrontez le patient sous hypnose avec une situation jugée dangereuse à l'état d'éveil. Reprenons l'exemple de "la peur des gens et de la peur dans l'ascenseur". Celui-ci nous permet de formuler la suggestion suivante :

- "Vous êtes tout à fait calme, libéré...Vous vous sentez tout à fait bien...Vous vous trou-*

vez au centre de l'immense hall d'entrée d'un hôtel. Autour de vous : de petits groupes de gens. Les uns discutent. Les autres vont de ci, de là. Pas très loin de vous se trouve un ascenseur. La porte s'ouvre. Vous y voyez votre ami. Vous allez le rejoindre. Il vous dit se rendre au restaurant à l'étage supérieur. Vous l'accompagnez. Vous vous réjouissez de cet heureux hasard. A chaque étage, des gens sortent de l'ascenseur. D'autres y entrent. Ce mouvement vous laisse indifférent. Vous êtes heureux d'avoir l'occasion de pouvoir passer un instant agréable avec votre ami. Dans le restaurant, une place est libre. Vous prenez place. C'est une journée ensoleillée. A vos pieds s'étend un magnifique panorama.

Vous commandez votre consommation. Vous vous souvenez avoir été calme, libéré de tout complexe dans l'ascenseur. Vous vous y sentiez à l'aise. Il vous était indifférent de vous retrouver parmi tant de gens. Vous êtes fier de vous, soulagé.

Votre ami doit repartir. Vous payez l'addition. Vous redescendez avec l'ascenseur".

Comment transformer une fiction en réalité vécue ?

- "Un étage plus bas, un groupe de touristes entre dans l'ascenseur. Vous êtes à l'étroit. Ils s'adonnent à une gaieté contagieuse. Arrivé à destination, tout le monde se précipite au-dehors. Quelle bousculade! Mais vous restez serein, à votre aise. Vous faites vos adieux à votre ami, puis vous partez.

Maintenant, prendre l'ascenseur vous semble être la chose la plus naturelle du monde. A l'avenir, tout se déroulera dans la réalité comme vous venez de le vivre en imagination".

Cette suggestion souvent répétée, si nécessaire, l'événement s'identifiera à la personnalité du patient. Elle créera un certain automatisme. Ce dernier, sera enregistré par le subconscient qui ne fera plus de distinction entre la fiction et la réalité. Le patient adoptera le comportement souhaité.

Il est important de départager le problème global en plusieurs étapes successives. Tous les désirs du patient sont à traiter séparément.

De quelle voix faut-il prononcer les suggestions ?

Voici un dernier conseil afin de vous faire éviter certaines erreurs.

Donnez par exemple une suggestion de paix d'une voix agacée, précipitée : vous n'obtiendrez aucun effet. Prononcez-la d'une voix calme, monocorde. Baissez le ton en fin de phrase. (CF. les 6 cassettes "Techniques secrètes de l'hypnose" - C. Godefroy - B.P.6. 27760 La Ferrière).

Je récapitule: votre voix ne sera ni trop forte, ni étouffée. Votre ton sera ni rauque ni criard. Il ne trahira aucune hésitation qui compromettrait sérieusement l'impression requise d'une assurance absolue. Mettez tout en oeuvre pour conserver la maîtrise de toute votre personne. C'est le facteur décisif, primordial. Par ce dernier, vous amènerez le patient à croire en vos dons.

MÉTHODES EFFICACES SERVANT À APPROFONDIR L'HYPNOSE

Le moyen le plus simple, le plus efficace pour approfondir l'hypnose est d'observer quelques minutes de silence. Le patient ne doit pas s'endormir pendant ce temps. Donnez-lui la suggestion appropriée.

Un silence efficace.

Voici une suggestion pour maintenir le patient éveillé :

"Bientôt, je me tairai. Pendant ce silence, vous respirerez lentement, régulièrement. A chaque inspiration, vous sombrez toujours plus profondément sous hypnose. Au bout de cinq minutes, celle-ci sera plus profonde qu'auparavant. Si je recommence à parler, vous m'entendrez distinctement. Vous m'obéirez".

Ces cinq minutes écoulées, le patient se trouvera sous hypnose profonde. Il vous entendra nettement. Conti-

nuez l'hypnose. Le bio-feedback vous aidera à en déterminer le grade. Chaque degré d'approfondissement est relevé sur l'indicateur de l'appareil.

Voici une variante très efficace : l'hypnose sous hypnose.

Le patient déjà sous hypnose, s'imagine être en état hypnotique. Vous tenez ainsi le moyen de lui faire subir plusieurs hypnoses successives.

Plusieurs hypnoses sous hypnose.

Première phase.

Déclenchez l'hypnose au moyen des procédés habituels.
Suggérez :

- "Maintenant, votre oeil psychique va se faire une image mentale de tout ce que je vais vous dire. Voyez : vous venez chez moi, en consultation. Je vous reçois près de la porte. Ensemble nous entrons dans la pièce destinée à la pratique de l'hypnose. Je vous prie de vous coucher confortablement. Vous vous voyez dans cette position. Votre respiration est calme, régulière. A chaque inspiration vous sombrez dans cet agréable sentiment procuré par l'état hypnotique. Je

vous y laissez un moment, sans vous parler. Votre hypnose est profonde. Sentez comme vous sombrez toujours plus profondément en état hypnotique. Voyez : maintenant, je viens vers vous. Je vous donne les suggestions désirées. Vous êtes réceptif à mes paroles. Sentez : elles s'incrustent en votre personnalité. Vous les exécuterez à la lettre.

Ecoutez-moi : je vais lever lentement votre hypnose. Je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous ouvrirez les yeux. Vous étirerez vos bras. Vous serez en pleine forme".

Deuxième phase.

-"Je vais vous mettre en un deuxième état hypnotique. Sentez : je vous passe la main sur le front, sur vos bras... Vos yeux, vos bras deviennent lourds comme du plomb. Vous respirez calmement, régulièrement. A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur. Sentez : cette fatigue vous envahit. Vous vous sentez en sécurité. Cette hypnose est plus profonde que les précédentes. Ma voix vous parvient de loin, mais

vous l'entendez distinctement. Rien n'est plus important...Vous désirez vous reposer...Vous vous abandonnez à ce sentiment bienfaisant de lourdeur et de fatigue. Blotti dans ce merveilleux état de paix, vous m'écoutez vous donner les suggestions désirées. Mes paroles s'imprègnent en votre mémoire et en votre subconscient. Vous êtes persuadé de ne plus pouvoir oublier. Je vous laisse un moment en cet état hypnotique sans vous parler. Pendant ce temps, mes paroles s'incrustent encore plus profondément en votre subconscient. Vous exécuterez mes ordres. Votre oeil psychique vous voit couché en cet état. Sentez : cette hypnose est plus profonde que toutes les autres. Vous distinguez comme je m'approche de vous. Ecoutez-moi : je lève progressivement l'hypnose. Vous avez le sentiment de revenir d'un autre monde. Un bien-être indicible a pris possession de vous".

(Le patient semble apte à pouvoir subir une troisième hypnose sous hypnose).

Comment lever l'hypnose ?

Le patient, toujours sous hypnose profonde, a vécu son réveil dans cet état. Maintenant, il s'agit de l'interrompre. Prononcez les suggestions :

-Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vos bras et vos jambes seront souples. Vous ouvrirez les yeux. Vous vous sentirez frais et dispos. Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux!

-Sentez : vous êtes frais et dispos. Vos bras et vos jambes sont à nouveau souples. Mouvez-les. Etendez-les. Levez-vous. Vous êtes plein de force et d'énergie.

Comment parler et écrire sous hypnose ?

Désirez-vous approfondir et renforcer la suggestion donnée ? Faites-la répéter par le patient plusieurs fois.

Suggérez d'abord :

-"Votre hypnose est profonde, mais vous pouvez parler".

Puis, le patient répétera dix à vingt fois les sug-

gestions importantes. Suggérez-lui d'ouvrir les yeux, sans sortir de l'état hypnotique. Ensuite dites-lui :

"A chaque mot que vous écrirez, votre hypnose s'approfondira".

Voici un autre procédé très efficace : l'auto-hypnose. Si vous êtes vous-même sous hypnose, l'effet de vos suggestions s'en trouvera renforcé. Je recours personnellement à cette méthode. Il est cependant nécessaire de bien maîtriser cette technique de l'auto-hypnose, appelée : "Hypnose sous hypnose".

REMONTER LE TEMPS

Un phénomène hypnotique très intéressant, est de transposer une personne dans le passé. Suggérez-lui qu'elle a un certain âge. Trois ans par exemple. Mettez-la sous hypnose. Son comportement sera conforme à la mentalité de cet âge. Mieux encore ; elle se souviendra de tous

les événements, en leurs détails les plus insignifiants.

Rares sont les personnes capables de décrire avec force détails, la robe de leur mère tel jour. Sous hypnose, elles vous citeront qui leur à rendu visite peu avant midi, il y a fort longtemps. Les événements d'une époque donnée, reviennent en cortège, accompagnés d'une foule de détails. Tous les sens sont en éveil : l'odorat, l'ouïe etc...

Ceci corrobore le fait suivant : notre subconscient enregistre même les détails les plus insignifiants des événements passés. Il les emmagasine et les conserve à l'infini même si notre conscience n'en n'a plus le moindre souvenir.

La transposition totale dans le temps.

Nous distinguons deux façons de remonter le temps. L'une est la transposition totale : le patient ne se souvient plus du tout de son âge réel. Par exemple : projeté en sa prime enfance, il se comportera comme à cette époque.

Un jour, j'ai mis une journaliste de vingt-deux ans sous hypnose. Je lui suggérai :

- "Vous avez trois ans. Vous allez m'accompagner au sous-sol".

Instinctivement, elle me donna la main et me suivit. Elle descendait les escaliers comme une enfant de trois ans. Elle posait toujours le même pied sur une marche et tirait l'autre derrière.

La transposition partielle.

Cette forme de transposition dans le temps, peut se réaliser sous hypnose légère. Le patient revit les événements d'une époque suggérée, tout en gardant la notion du temps présent. Nous avons alors un genre de dualisme.

Voici les éléments de ce dernier :

- 1- Le patient peut parler à l'hypnotiseur ; il a connaissance de la personnalité de ce dernier ; il connaît son âge réel.

- 2- Mais, il revit simultanément, en détails, des événements d'une époque révolue ; il en donne une information exacte qui servira à découvrir la cause d'une maladie ou d'une perturbation.

Exemple d'un cas.

Il y a quatre ans, j'ai guéri un bègue. Il était affublé de ce travers depuis l'âge de huit ans. En voici la raison. Il fit un voyage avec ses parents. Ils eurent un accident de voiture. Il en sortit seul indemne.

A l'époque où j'entrepris de le soigner, il avait vingt-quatre ans. Je le fis progressivement remonter le temps. A chaque étape, il bégayait. Enfin, nous arrivons à l'âge de l'accident. Et surprise! Il ne bégayait plus! Je retransposai le jeune homme dans son âge réel. Il était guéri!

Comment ai-je opéré cette guérison ? J'ai procédé par transpositions progressives, répétées. Par cette méthode, il revécut plusieurs fois l'accident. *Il finit par l'accepter mentalement.*

Dans un cas semblable, je ne vous conseille pas d'effectuer une transposition totale. L'événement passé est encore trop vivant dans le champ de la conscience. Vous occasionneriez un nouveau choc.

Je récapitule : procédez par transposition partielle.

Le patient, conscient de la scène passée, la revit en spectateur. Cette méthode vous permet d'éliminer des traumatismes latents, non assimilés, sans risque de créer de nouvelles inhibitions.

Comment réaliser la transposition dans une autre vie ?

Voici une variante curieuse du transfert dans le passé. La patient revient à sa naissance. Puis, on le projète au-delà, dans le temps.

A certaines personnes, je fis revivre une vie antérieure. Du moins décrivaient-elles, la vie d'êtres humains ayant vécu il y a cent, deux cents ou trois cents ans. Ils affirmaient tous : "Nous avons été cette personne".

Une technique particulière n'est pas requise. Il suffit de donner les suggestions appropriées et de mener le patient progressivement à travers le temps.

TEST : PEUT-ON VOUS HYPNOTISER ?

Une règle dit : Tout être humain est suggestible, mais il n'est pas forcément hypnosensible.

Si je me réfère à mes expériences personnelles, je puis affirmer :

-Tout individu sain d'esprit, peut-être hypnotisé s'il le souhaite.

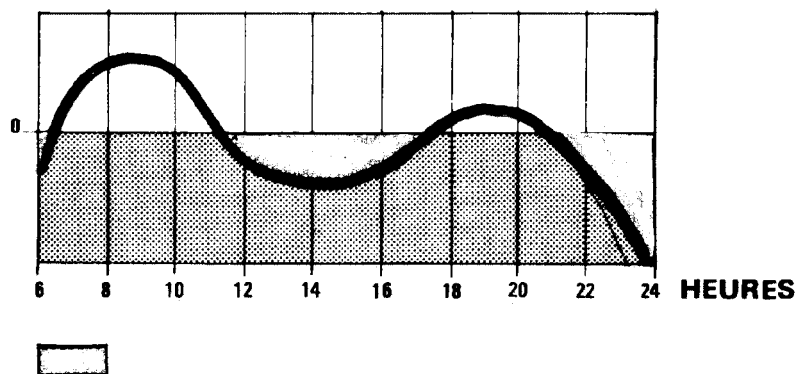
Il est juste nécessaire de favoriser les conditions requises.

Facteurs décisifs

Voici la condition essentielle : choisir une heure de la journée qui correspond à une phase de fatigue. Cette dernière renforcera la suggestion de lassitude et de lourdeur.

Servez-vous du graphique ci-dessous pour déterminer l'heure propice. Cette courbe représente les degrés de l'activité humaine, répartie sur une journée de vingt quatre heures.

Graphique.



D'autres facteurs influencent la personne à hypnotiser. Ce sont des exercices favorables à la parfaite décontraction comme par exemple : le yoga, la méditation, le training autogène. Si vous maîtrisez de tels exercices, vous faciliterez la tâche de l'hypnotiseur.

Instructions pour le test.

Répondez spontanément par "oui" ou par "non", aux questions du test qui suit. Chaque "oui", égale un point. Doutez-vous d'une question ? Mettez un "non". Faites le total de vos points. En dessous de cinq points : vous êtes un sujet difficile à hypnotiser. Mais un hypnotiseur expérimenté créera les conditions favorables qui permettront de vous mettre sous hypnose. Sa capacité d'assimilation lui fera découvrir vos points sensibles. Il se référera à ces derniers pour formuler des suggestions efficaces.

Avez-vous obtenu un total de plus de cinq points ? On vous hypnotisera facilement.

TEST

	OUI	NON
1- Pratiquez-vous des exercices de détente : yoga, méditation, training autogène ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Etes-vous capable de vous détendre n'importe quand. Même si vous êtes énervé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Recourez-vous à une technique pour vous endormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Vivez-vous quelquefois dans un monde imaginaire qui vous emporte loin de la réalité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 5- Pouvez-vous écouter parler une personne sans faire attention au sens de ces paroles ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- Avez-vous une imagination débordante ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7- Avez-vous la faculté de créer des images mentales ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8- Etes-vous fortement impressionné par des événements agréables ou des images ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9- Quand vous suivez un film, vivez-vous intensément l'évènement ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10- Vos sentiments sont-ils spontanés ? Disparaissent-ils aussi vite qu'ils sont survenus ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11- Si vous devez attendre :êtes-vous irrité, impatient ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12- Vous laissez-vous dominer par vos impulsions ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13- Vous laissez-vous facilement intimider ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14- Selon vous : êtes-vous très influençable ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15- Vous laissez-vous distraire quand vous travaillez ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16- Prenez-vous une attitude passive lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante ou d'endosser une responsabilité ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17- L'apparence suffisante de votre prochain | | |

- | | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| vous influence-t-elle ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18- Aimez-vous le contact humain ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19- Si on vous demande un service, avez-vous
du mal à refuser ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20- Avez-vous une confiance absolue en cer-
taines personnes ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Maintenant, additionnez les "oui". Un
"oui" égale un point.

De zéro à quatre points : vous êtes difficile
à hypnotiser.

De quatre à onze points : vous êtes moyenne-
ment hypnosensible.

De douze à vingt points : il est très facile
de vous hypnotiser.

MODIFICATIONS DE LA PERSONNALITÉ AU MOYEN DE L'HYPNOSE

Modification de la personnalité de l'hypnotiseur et de celle du patient.

Hypnotiser une personne pour la première fois est un événement inoubliable. Réussir à transférer votre volonté sur un individu vous confèrera une assurance remarquée par votre entourage. Vous découvrirez une autre dimension de votre personnalité.

Comment réussir ce premier essai ? *Choisissez une personne facile à hypnotiser.* L'hypnose vous offre toute une gamme de procédés. Vous développerez votre propre personnalité tout en changeant celle d'autrui. Etant donné cette modification de la personnalité du patient, il serait prudent de savoir si une hypnose lui sera bénéfique.

Si vos objectifs sont motivés par l'orgueil et l'égoïsme, vous en payerez le prix. Le subconscient s'opposera à votre influence en justicier implacable.

Deux modifications de la personnalité.

Nous en distinguons deux :

1- la modification de notre personnalité qui s'effectue au cours de notre vie. La transposition dans le temps nous en fournit la preuve.

Occupons-nous de cette modification. Elle se traduit par un retour dans le passé. Elle surviendra aussi si nous projetons le patient dans le futur. Transposé dans le futur, il agira selon l'âge suggéré. Ce degré de maturation et de développement personnel fictifs peuvent se consolider sous hypnose. Le comportement donné, sera définitivement acquis par le patient.

2- considérons maintenant la transformation de la personnalité.

J'ai assisté à une transformation de la personnalité d'un étudiant en une réalité historique. Par exemple : Napoléon. Peu à peu, il adopta les manières physiques puis les manies psychiques de l'empereur. Puis, le psychologue lui suggéra :

- "Ecrivez l'ordre du jour sur une ardoise".

L'étudiant refusa énergiquement. L'ordre ferme du psychologue contra ce refus. Le patient écrivit :

- "Soldats! Si on a l'audace d'ordonner à l'empereur de rédiger quelque chose sur une ardoise, je démissionne! Napoléon".

Cet exemple montre dans quelle mesure nous pouvons nous identifier à une personnalité étrangère.

Changement délibéré de certaines qualités.

Sous hypnose les qualités humaines peuvent se changer en défauts. L'hypnose médicale foisonne de preuves. Si vous désirez protéger un être humain de lui-même, il s'avère souvent que vous êtes son plus grand ennemi.

Une technique particulière n'est pas requise. On déclenche l'hypnose et on donne les suggestions appropriées. Admettons : vous voulez projeter une personne dans le futur. Dans ce cas, utilisez les suggestions qui suivent.

Comment projeter une personne dans le futur ?

- "Vous êtes tout à fait calme... Vous respirez lentement, régulièrement... Vous vous sentez tout à fait bien... Votre paix est profonde... Rien ne vous distrait... Rien n'a plus d'importance... Vous n'écoutez que ma voix... Vous obéirez à mes ordres... Vous avez vingt cinq ans dans le présent... Sentez : vous vieillissez... 26... 27... 28... 29... Maintenant, vous avez trente ans. Pensez, sentez comme à trente ans... Votre paix est profonde... Vous pouvez me parler... Vous répondez à mes questions... Vous vous souvenez en détail des événements qui se sont déroulés ces cinq dernières années".

Ces suggestions données, vous pouvez interroger le patient sans porter préjudice au degré de profondeur de l'hypnose. Condition requise pour obtenir une réussite : L'hypnose profonde. Tout le monde n'est pas réceptif à ce genre d'état hypnotique. Mais tout au long de votre carrière, vous trouverez des patients faciles à projeter dans le futur.

L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

Prenez un crayon de papier. Posez-en la pointe en souplesse sur une feuille blanche. Votre subconscient aura tendance à contrôler le muscle de votre main. Vous commencerez à écrire automatiquement. Simultanément, il vous sera possible de lire et de mener une conversation.

Préparations nécessaires.

Certains êtres humains qui pratiquent l'écriture, peuvent écrire simultanément de la main gauche et de la main droite, tout en menant une conversation. 15 à 20% sont capables de s'adonner à ce genre d'écriture, à l'état d'éveil. Sous hypnose, le pourcentage monte à 80%.

Maîtrisez-vous l'auto-hypnose ? Alors, mettez-vous en état hypnotique. Dans le cas contraire, faites-vous hypnotiser. Asseyez-vous dans un siège confortable. Posez un carton rigide sur vos genoux. Placez-y une feuille de papier, sur laquelle vous maintenez en souplesse la pointe

d'un crayon de papier.

Commandez à votre subconscient de contrôler votre main, d'écrire sur un thème quelconque. Si vous avez été mis sous hypnose, l'hypnotiseur vous donnera les suggestions nécessaires.

Tracez de larges cercles sur le papier, une minute. Gardez toujours le même rythme. Puis poussez votre main vers le bord extérieur de la feuille. Ecrivez :

- "Maintenant, je commence à écrire automatiquement. Ma main écrit sans mon intervention".

Écriture inconnue venant d'une « puissance étrangère ».

Ignorez votre main maintenant. Regardez dans une autre direction. Votre main rédigera dans une écriture qui vous est inconnue.

Si vous ne réussissez pas tout de suite, recommencez l'exercice. Peu à peu, votre main deviendra indépendante. Sensation étrange, inquiétante : une puissance étrangère semble guider votre main!

Lors d'un premier essai, les phrases sont rapprochées l'une l'autre, comme dans un seul mot. Recommencez souvent l'expérience : l'écriture automatique deviendra intelligible et lisible.

LES TESTS : COMMENT CONTRÔLER L'HYPNOSE ?

PREMIER TEST : LE BLOCAGE DES YEUX

Une fois l'hypnose déclenchée, il est intéressant de savoir dans quelle mesure l'hypnotisé exécute vos ordres. Pour ce faire, vous avez à votre disposition divers tests de contrôle. Ceux-ci seront accompagnés des suggestions appropriées.

Commençons par le blocage des yeux: Le patient ferme ces derniers.

Comment opérer la fermeture des yeux ?

Voici la suggestion :

- "Sentez : vos paupières s'alourdissent...de plus en plus... Vos yeux sont hermétiquement fer-

*més...Maintenant, vous ne pouvez plus les ouvrir
Vous ne le souhaitez plus...Laissez-vous sombrer
dans ce sentiment de lassitude et de lourdeur
qui vous envahit...De plus en plus...Vous êtes
très fatigué...Vos paupières, lourdes comme du
plomb semblent coller...Vous ne pouvez plus ou-
vrir vos yeux...Vous ne le désirez plus...Essay-
er : vous en êtes incapable...plus vous vous ef-
forcerez de les ouvrir, plus vos yeux se ferme-
ront...Vous sombrez de plus en plus profondément
en ce sentiment de lassitude et de lourdeur".*

Les yeux de la personne restent-ils fermés après cet ordre répété deux fois ? Vous pouvez en déduire que l'hypnose fait son effet. Observez les muscles des yeux, et contrôlez si le sujet soumis à l'expérience, essaye effectivement de les ouvrir.

L'avez-vous conditionné pour subir une hypnose à l'état d'éveil ? Dans ce cas, appliquez le test sans déclencher l'hypnose, à l'aide de la suggestion appropriée.

Comment appliquer le test sans déclencher l'hypnose ?

Suggestion :

"Maintenant, je vous prie de fermer les yeux. Je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous essayerez d'ouvrir les yeux. Vous en serez incapable. A trois, vous ne pourrez plus ouvrir vos yeux.

Un...Deux...Trois...Sentez : vous ne pouvez plus ouvrir vos yeux...Essayez...Plus vous vous y appliquez, moins vous y réussissez...Essayez encore...Vous en êtes incapable...Maintenant, vous ne pouvez plus du tout ouvrir les yeux".

Malgré ses efforts, la personne doit être incapable d'ouvrir ses yeux. Dès cet instant, il sera nécessaire de lever la suggestion, en ces termes :

"Je compte jusqu'à trois...A trois, vous pourrez légèrement ouvrir les yeux...Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux! Sentez : vos paupières sont légères...Tout est redevenu normal, comme avant le test...Vous pouvez ouvrir vos yeux".

Il est indispensable de reprendre chaque suggestion plusieurs fois et de lever chacune d'elles séparément.

DEUXIÈME TEST : LE BLOCCAGE DES BRAS

Pour réaliser ce test, vous suggérez à la personne -"Vos bras sont lourds et immobiles". Observez ses réactions: A ces dernières, vous pouvez constater dans quelle mesure vos suggestions ont été enregistrées et exécutées.

La suggestion.

- "Vous vous abandonnez à un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur qui vous envahit... Chacun de vos doigts devient lourd comme du plomb...Sentez : vos bras sont lourds, immobiles ...Cette lourdeur envahit vos bras et vos mains. Vous ne pouvez plus les soulever...Sentez : vos bras sont tout à fait immobiles".

Comment contrôler ?

Contrôlez si la personne essaye de soulever les bras. Observez les muscles des avant-bras. Ceux-ci se relâcheront. Si le candidat peut encore soulever les bras et les mains, vous pouvez en déduire que l'hypnose fut efficace mais pas assez profonde. Dans ce cas, répétez la suggestion plusieurs fois. Vous obtiendrez peu à peu l'immobilité souhaitée.

Avez-vous conditionné la personne pour subir une hypnose à l'état d'éveil ? La suggestion suivante suffira pour effectuer le test.

*- "Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous essayerez de soulever les bras. Le nombre trois prononcé, vous serez incapable d'effectuer ce mouvement.
Un...Deux...Trois...Maintenant, vous ne pouvez plus du tout soulever vos bras".*

Comment lever cette suggestion ?

Observez d'abord dans quelle mesure votre suggestion a été exécutée et si l'hypnose fait son effet. Puis, levez-la en ces termes :

- "De nouveau, je compte jusqu'à trois. A trois, vous pouvez remuer vos bras. Vos bras seront re-devenus souples et mobiles... Tout sera comme avant le test. Vous vous sentez tout à fait bien. Un... Deux... Trois... Sentez : vos bras sont souples, légers, mobiles... Vous vous sentez tout à fait bien".

Questionnez le candidat. Essayez de contrôler si ses bras sont souples. Si ce n'est pas le cas, la suggestion est à répéter.

TROISIÈME TEST : LA CHUTE

Pour contrôler l'hypnosensibilité.

Vous avez là le moyen de contrôler l'hypnosensibilité d'un candidat. Il peut s'appliquer sous hypnose à l'état d'éveil.

Priez la personne de se placer au centre de la pièce. Les yeux fermés, elle se concentre sur son équilibre. Donnez la suggestion suivante :

- "Laissez vos yeux fermés...Sentez : vous êtes souple, léger...Essayez de ne pas tomber. Maintenant, vous commencez par tomber en arrière... de plus en plus...La force qui vous attire s'amplifie...Vous pouvez à peine y résister... Vous êtes de plus en plus attiré en arrière".

Comment renforcer cet effet ? Placez votre main droite à cinq centimètres derrière la tête du candidat ; la main gauche à vingt centimètres devant ses yeux. Donnez

la suggestion. Simultanément, effectuez le mouvement suivant : votre main droite s'écarte de la tête et votre main gauche s'approche du visage de la personne. Enchaînez avec les suggestions :

"Sentez : vous tombez. Vous ne résistez plus... Vous tombez!...N'ayez crainte, je vous rattraperai...Vous ne courez aucun danger...Sentez comme cette force vous tire irrésistiblement en arrière...Vous commencez à tomber. Tombez!".

Les personnes très suggestibles vacilleront très vite, puis tomberont en arrière.

Comment appliquer ce test sous hypnose à l'état d'éveil ?

Avez-vous conditionné le candidat pour subir une hypnose à l'état d'éveil ? La suggestion suivante suffira pour effectuer le contrôle :

"Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous vous sentirez tiré vers l'arrière...Vous ne résisterez pas...A trois, vous tomberez en arrière...Je vous rattraperai...Vous essayerez de rester debout...Plus vous vous y appliquerez, plus

vous tomberez. Un...Deux...Trois...Vous commencez à tomber en arrière...Tombez!"

Si le test a été concluant, levez les suggestions données en ces termes :

"Bientôt, je compterai jusqu'à trois...A trois, vous vous remettrez debout. Aucune force ne vous tirera plus en arrière. Tous sera redevenu normal, comme avant le test. Vous tiendrez solidement sur vos jambes.

Un...Deux...Trois...Voyez : vous êtes debout!"

QUATRIÈME TEST : JOINDRE LES MAINS

Comment contrôler la suggestibilité ?

Ce test, utilisé par les illusionnistes des grands spectacles, permet de choisir les candidats très suggestibles. Ils procèdent de la manière suivante :

D'abord, ils enjoignent l'assistance de croiser les

doigts des deux mains. Ces dernières seront placées en cette position sur le sommet de la tête. Puis, ils suggèrent :

"Vos doigts sont fortement entrelacés. Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous essayerez de dégager vos doigts. Vous en serez incapable. Vous ne pourrez plus séparer vos mains. Elles colleront l'une à l'autre. Plus vous vous efforcerez de les séparer, plus elles se souderont ensemble. Maintenant, vous ne pouvez plus les séparer. Un...Deux...Trois...etc.."

Cette suggestion peut s'appliquer sous hypnose à l'état d'éveil. Dans ce cas, vous la lèverez, dès que le test est réussi. Voici les termes appropriés :

*"Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous séparerez vos mains...
Un...Deux...Trois...Sentez : vos mains se séparent aisément...Tout est redevenu normal, comme avant le test...Vos mains sont souples et mobiles".*

Comment combiner ce test avec un ordre posthypnotique ?

Vous pouvez réaliser la combinaison : test et ordre posthypnotique. Celle-ci est applicable sous hypnose à l'état d'éveil, en ces termes :

- "Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, vous croiserez les doigts de vos mains. Vous ne pourrez plus les séparer. Un...Deux...Trois...Si vous croisez vos doigts, vous ne pourrez plus les séparer. Sentez : vos mains sont soudées l'une à l'autre...Si je compte à nouveau jusqu'à trois, vous pourrez les séparer. Vos mains seront de nouveau souples et mobiles. Un...Deux...Trois...Séparez vos mains. Touez : vous le pouvez. Maintenant, elles sont souples et mobiles".

CINQUIÈME TEST : L'INHIBITION DE LA MÉMOIRE

Ce test requiert une profondeur moyenne de l'hypnose. S'il vous réussit, soyez assuré que toutes vos suggestions seront enregistrées et exécutées. Par mesure de sécurité, mettez la personne sous hypnose profonde et donnez la suggestion suivante :

La suggestion.

"Dès cet instant, votre subconscient enregistre toutes mes paroles. Vous m'obéirez. Maintenant, vous oubliez le nombre cinq. Vous ne pouvez plus du tout vous en souvenir ni même le prononcer. Abandonnez-vous à cet état de paix et de détente qui vous envahit. Vous pouvez parler. Si je vous l'ordonne, vous compterez de un à dix en omettant le nombre cinq. Comptez!"

Si le candidat oublie le nombre cinq, vous pouvez le-

ver la suggestion. Dans le cas contraire, il serait nécessaire de la répéter.

Ce test réussi, levez la suggestion en ces termes :

- "Maintenant, le nombre cinq vous revient en mémoire. Tout est redevenu normal, comme avant le test. Vous vous souvenez du nombre cinq. Vous comptez de un à dix. Vous incluez le chiffre cinq".

Comment bloquer un mot dans la mémoire ou le remplacer par un autre ?

Voici un exercice divertissant. Remplacez par exemple, le nombre cinq par un autre mot. Ce peut-être "zips". Le candidat comptera : un, deux, trois, quatre, zips, six etc...Faites-lui faire l'addition suivante : "zips plus zips font ?"

Vous obtiendrez une réponse de ce genre : -"Vingt et zips".

L'hypnose est-elle profonde ? Dans ce cas, vous pouvez bloquer ce mot dans la mémoire ou le remplacer par un autre. Le nom de la personne par exemple. Cet exercice

éprouvant, provoque pleurs et grincements de dents. Dans ce cas levez immédiatement la suggestion.

En voici une variante : Avez-vous conditionné le candidat à subir une hypnose à l'état d'éveil ? Suggérez-lui de ne plus se souvenir de son nom. A trois, il s'efforcera de le retrouver. Impossible ! Les spectateurs accuseront un simulacre. Pourtant, la personne ne se souviendra effectivement plus de son nom. Néanmoins, elle refusera de l'admettre.

SIXIÈME TEST : LE BLOCAGE DU LANGAGE

Pour effectuer ce genre de test, on suggère à la personne qu'elle ne peut plus prononcer un certain mot. Par exemple, son nom. Le souvenir de ce dernier peut devenir obsessionnel dans la mesure où elle sera incapable de l'articuler.

La suggestion.

- "Sentez : une paix profonde vous envahit. Votre subconscient enregistre toutes mes paroles. Vous obéirez. Je vais compter jusqu'à trois... A trois vous serez incapable de prononcer votre nom. Vous vous en souviendrez, mais vous ne pourrez plus l'articuler.

Un...Deux...Trois...Constatez : vous ne pouvez plus prononcer votre nom. Essayez. Vous en êtes incapable. Essayez encore...Plus vous vous y efforcez, moins cela vous réussit. Maintenant vous ne pouvez plus prononcer votre nom".

Le subconscient ne se laisse pas duper.

Il est possible de suggérer à la personne de ne plus pouvoir articuler un seul mot. Mais, revenons à l'expérience précédente. Le candidat est incapable de prononcer son nom. Néanmoins, il parle couramment.

Certaines personnes, commenceront par prononcer le nom des membres de leur famille. Par exemple :

- "Ma mère s'appelle Hildegard Müller. Mon frère est

Alfred Müller. Et moi, je suis..." Blocage! Le subconscient n'est pas dupe du subterfuge...Même si le candidat porte ce nom, il sera incapable de le prononcer.

Comment lever cette suggestion ?

Voici les cas dans lesquels il est nécessaire de lever la suggestion :

-si après un certain temps écoulé, le candidat recommence à prononcer son nom.

-si la suggestion semble inefficace.

Dans les deux cas, *cette dernière peut se réaliser ultérieurement.*

Comme nous l'avons vu, il existe un grand nombre de tests. Voici encore des variantes de suggestions ;

- le candidat ne peut plus se lever
- son doigt colle à son nez

Un bon hypnotiseur ne recoure pas à ce genre de tests. D'emblée, il sentira le degré de l'hypnose. En contact avec la personne, il détectera toute modification du comportement et y palliera efficacement.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....5	REQUISES POUR DECLENCHER
PREFACE DE L'EDITEUR.....7	UNE PREMIERE HYPNOSE.....20
DANS QUELLES CONDITIONS	1. Les passes de Mesmer..21
PEUT-ON PRATIQUER	2. Fixation de l'index...22
L'HYPNOSE ? COMMENT	3. Première méthode de
APPLIQUER SES TECHNIQUES ?	la lévitation.....23
Personnalité de l'hypnoti-	4. Deuxième méthode de
seur et de la personne à	la lévitation.....24
hypnotiser - Différentes	5. La pression du bras
formes de la force sugges-	contre le mur 6. Soulever
tive.....13	le bras.....26
Pourquoi faut-il convaincre	7. Le pivotement.....28
avec enthousiasme ?.....14	8. Le point noir.....29
Attendre le succès.....16	9. L'hypnose sous hypnose
Quelles sont les qualités	10. Le système Yin.....30
à développer ? - Le dialogue	11. Compter.....32
L'information.....17	12. Compter de 1 à 10....33
Le patient a-t-il déjà été	13. Compter de 1 à 100...34
hypnotisé ?.....18	14. Fixer la racine du nez
Musique et couleurs.....1936
Le jeûne - TECHNIQUES	15. La déglutition.....37

16. La chaleur de la main	L'HYPNOSE ?.Hypnoscope...56
17. Pilules qui déclen- chent l'hypnose.....38	Le stroboscope.....57
18. La poignée de main...39	Les drogues.....59
19. La chute.....40	L'hypnose dūe aux narcotiques.....60
20. La suggestion de la chaleur.....41	Signaux venant de l'extérieur.....60
21. La suggestion du pendule43	Un évènement-exemple.....61
22. Le compte à rebours..44	SIGNES DISTINCTIFS DE L'HYPNOSE.....62
23. La suggestion de l'escalier roulant.....45	Profondeur de l'Hypnose- différents degrés.....62
24. Le sommet de la tête et les sourcils.....46	Les six degrés selon Liebeault.....64
25. L'huile hypnotique...47	LES TRENTE GRADES SELON DAVIS ET HUSBAND.....65
26. L'irrésistible fatigue.....48	Quels doutes peut-on émettre sur l'état hypnotique ?.....68
27. Fauteuil du barbier..49	Les six phases de l'hypnose
28. La racine du nez.....50	1. La préparation.....69
29. La lecture - 30. Imposi- tion des mains.....51	2. La concentration.....70
31. Tendre les muscles...53	3. La détente.....70
32. Une méthode spéciale.54	4. L'objectif.....71
QUELS SONT LES ACCESSOIRES UTILISES POUR DECLENCHER	5. L'approfondissement...72

6. L'arrêt de l'hypnose..72	Suggestions préparatoires
Un dernier conseil	Comment créer la tension
très utile.....73	de l'attente ?.....87
COMMENT PROCEDER EN	Effet "oeillère".....88
CONSULTATION ? Le dialogue	Exemple de suggestion
préparatoire.....74	préparatoire.....89
Qu'est-ce que le rapport.75	METHODE DE CONTRASTE DES
La véritable relaxation -	COULEURS. Effet de kontras-
Les trois lois de l'hypnose	te.....90
.....78	Combinaison de différentes
Les grandes lignes d'un	techniques.....91
exemple de dialogue	Les couleurs complémentai-
préparatoire.....79	res - Suggestions
Un contact fait de confiance	d'approfondissement.....93
.....80	Hypnose rapide - La plus
Le langage du subconscient	ancienne des méthodes....94
Les différentes phases...81	Méthode américaine.....95
METHODE DE LA FIXATION	Autre méthode : compter..96
Choix du moyen approprié.83	METHODES DES GRANDS MAITRES
Le point de fixation. Essa-	Mesmer.....98
yez vous-même.....84	James Braid.....100
Comment obtenir la ferme-	A.A. Liebeault.....102
ture des yeux ?.....85	H. Bernheim.....104
METHODE DE LA FASCINATION	J.M. Charcot.....107
La position idéale.....86	E. Kretschmer.....108

Emile Coué.....110	Ce rapport peut-il se
Le pouvoir de l'imagination	rompre ?.....129
.....112	Comment procéder à l'échange
Méthode pour provoquer	de rapport ?.....131
l'hypnose profonde.....113	Pratiquer l'auto-hypnose
O. Wetterstrand.....114	par échange de rapport..132
Grossmann.....116	L'ADAPTATION AU PATIENT
Le procédé "Riffat".....118	Comment élaborer des tech-
A. Brauchle.....119	niques standard ?.....133
HYPNOSE INDIENNE - Le phéno-	Comment adapter sa méthode
mène de la corde indoue.121	au patient ?.....133
Suggestion des masses	S'adapter au langage, au
Comment entraîner le pouvoir	niveau intellectuel du
de l'imagination ?.....122	patient.....134
Comment réaliser le trans-	Comment faire abstraction
fert de l'imagination ?.123	de sa personnalité ?....135
Un évènement ahurissant.124	LA REDACTION DE SUGGESTIONS
L'ordre post-hypnotique.125	EFFICACES - Le patient
Méthode indienne utilisée	décrit ses souhaits.....137
pour provoquer l'hypnose	Comment transformer ces
.....?.....126	informations en suggestions
Méthode de la pression des138
doigts.....127	Comment élaborer une
VOTRE PRATIQUE - Le rapport	suggestion globale ?....140
.....128	Formulations.....141

Comment triompher d'un évènement fictif?.....	142	Facteurs décisifs.....	157
Comment transformer une fiction en réalité vécue ?	144	Graphique.....	158
De quelle voix faut-il prononcer les suggestions ?	145	TEST.....	159
METHODES EFFICACES POUR APPROFONDIR L'HYPNOSE...	147	MODIFICATION DE LA PERSONNALITE AU MOYEN DE L'HYPNOSE.....	163
Plusieurs hypnoses sous hypnose. 1ère phase.....	148	Deux modifications.....	164
2ème phase.....	149	Changement délibéré de certaines qualités.....	165
Comment lever l'hypnose ?		Comment projeter une personne dans le futur ?.	166
Comment parler et écrire sous hypnose ?.....	151	L'ECRITURE AUTOMATIQUE..	167
REMONTER LE TEMPS.....	152	Préparations nécessaires	
Transposition totale dans le temps.....	153	Ecriture inconnue venant d'une personne étrangère.....	168
Transposition partielle.	154	LES TESTS : COMMENT CONTROLER L'HYPNOSE ?	
Exemple d'un cas.....	155	Premier test : blocage des yeux - Fermeture....	171
Transposition dans une autre vie.....	156	Comment appliquer le test sans déclencher l'hypnose ?	173
TEST : PEUT-ON VOUS HYPNOTISER ?.....	157	2. Blocage des bras.....	174
		Comment contrôler ?	175

Comment lever la suggestion176	avec un ordre posthypnoti- que ?.....181
3. La chute.....177	5. L'inhibition de la mémoire - La suggestion.182
Pour contrôler l'hypno- sensibilité.....177	Comment bloquer un mot dans la mémoire ou le remplacer par un autre ?183
Comment appliquer ce test sous hypnose à l'état d'éveil ?.....178	6. Le blocage du langage184
4. Joindre les mains....179	Le subconscient ne se laisse pas duper.....185
Comment contrôler la suggestibilité ?.....179	Comment lever cette suggestion ?186
Comment combiner ce test	



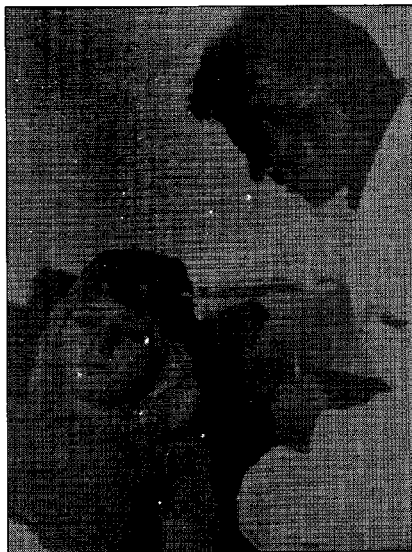
Technique de la fixation en position assise. Le point de fixation est le bout d'un stylo.



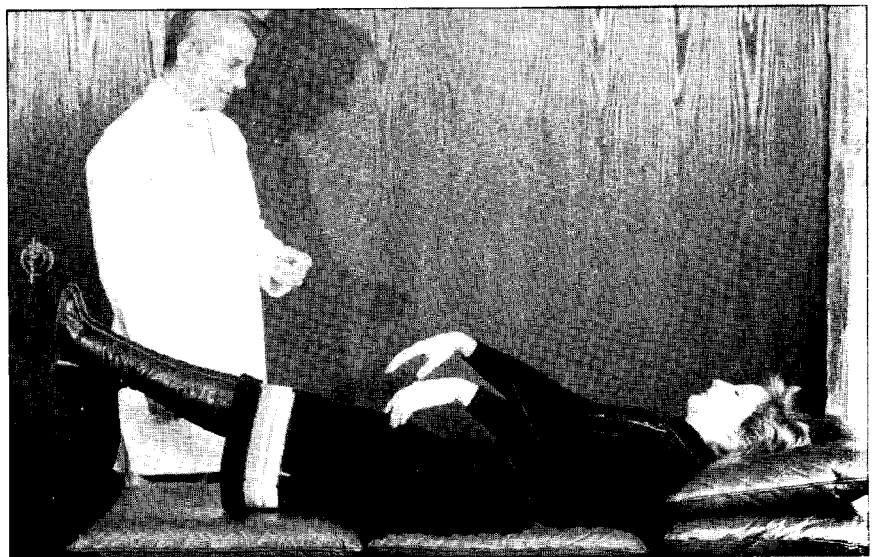
Après que les deux yeux se soient fermés, l'hypotiseur place les extrémités de ses pouces sur les paupières.



La technique de la fixation en position couchée. A employer lors d'une première mise sous hypnose.



Approfondissement de l'hypnose.



Une technique spéciale, élaborée par le Pr Tepperwein, pour déclencher la première hypnose.

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Comment influencer les autres

Méthode complète

Pr. Kurt Tepperwein

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.


Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

PR. KURT TEPPERWEIN

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.

**TECHNIQUES
SECRÈTES
DE L'HYPNOSE** 

Pr Kurt Tepperwein

TECHNIQUES 
SECRÈTES 

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Pr Kurt Tepperwein

VOLUME III

TECHNIQUES SECRÈTES

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

SOMMAIRE

HYPNOSE PAR TELEPHONE.....	P.9
HYPNOSE DECLENCHEE AU MOYEN D'UN MAGNETOPHONE OU D'UN DISQUE.....	P.17
HYPNOSE DECLENCHEE AU MOYEN D'UNE LETTRE.....	P.20
L'HYPNOSE INDIRECTE.....	P.23
L'HYPNOSE EN GROUPE.....	P.27
LA SUGGESTION DES MASSES.....	P.30
HYPNOSE A L'ETAT D'EVEIL.....	P.32
L'HYPNOSE A DISTANCE.....	P.34
L'HYPNOSE DUE AUX MEDICAMENTS.....	P.46
COMMENT HYPNOTISER PENDANT LE SOMMEIL.....	P.59
HYPNOSE PAR CHUCHOTEMENT.....	P.66
L'HYPNOSE EN CHAINE.....	P.68
L'HYPNOSE PAR MAGNETISME.....	P.71
L'HYPNOSE FRACTIONNEE.....	P.77
L'HYPNOSE AU MOYEN DE LA TELEVISION.....	P.85
L'HYPNOSE PROFONDE.....	P.89
L'HYPNOSE A VIDE.....	P.92
L'HYPNOSE ANIMALE.....	P.94
L'HYPNOSE ET LES PERSONNES DIFFICILES A HYPNOTISER....	P.97
PHENOMENES SURPRENANTS.....	P.126
LA LIMITE OBJECTIVE.....	P.138
TABLE DES MATIERES.....	P.140

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Dans ce troisième volume de la méthode du Pr
Tepperwein, "Techniques secrètes de l'hypnose", vous allez
aborder des phénomènes si surprenants que l'esprit a peine
à les concevoir : l'hypnose par téléphone, la suggestion à
distance, l'hypnose pendant le sommeil, et même... la mar-
che sur le feu !

Non seulement vous les découvrirez, mais vous aurez
pour la plupart le MOT-A-MOT de ce qu'il faut faire et
dire pour reproduire *vous-même* ces expériences.

Nous devons ici souligner le courage qu'il a fallu au
Pr Tepperwein pour briser le mur du silence qui entoure
ces phénomènes : dans un siècle de rationalisme étroit,

porter témoignage avec honnêteté de ce que l'on a vécu peut conduire à une mise à l'index sournoise, si la science ne reconnaît pas encore le phénomène.

Pour vous le Pr. Tepperwein lève le voile : il vous transmet des techniques tenues secrètes pendant des siècles à cause de l'étonnant pouvoir qu'elles confèrent à ceux qui les maîtrisent. A vous de vous montrer digne de sa confiance : ne cédez pas à l'ivresse de la puissance et sachez user de sagesse tout au long de votre apprentissage et de votre pratique.

Si l'ampleur du travail qui vous attend pour maîtriser toutes les techniques vous décourage, songez aux bénéfiques que vous en retirerez : vous serez capable d'aider vos enfants ou vos proches à éliminer leurs mauvaises habitudes (incontinence, distraction pendant les cours, sucer son pouce, etc. pour les enfants ; boulimie, tabagie, tics, etc. pour les adultes), *sans même procéder à une séance d'hypnose!* Des suggestions formulées pendant leur sommeil suffiront.

Vous pourrez mettre sous hypnose tout un groupe de personnes, même sceptiques, et réaliser des exploits inimaginables : faire agir une personne à volonté, sur contrôle

Je vais vous conter un incident survenu lors de ma première hypnothérapie par téléphone :

Le patient ne réagissait plus à mes paroles. Aucune réponse à l'autre bout du fil. Une seule solution s'imposait : me rendre au domicile de ce dernier...Je le trouvai paisiblement endormi, le récepteur pendu à ses côtés. A son réveil, surpris de me voir, il se crut devenu l'objet d'une hallucination.

Par conséquent, la présence d'une autre personne s'impose.

La présence d'une tierce personne.

Elle est nécessaire, non pas indispensable. Suggérez au patient de tenir à tous moments le récepteur contre son oreille. Glissez cet ordre plusieurs fois parmi les suggestions au cours du traitement.

Une fois le sujet sous hypnose, levez toutes les suggestions hormis celles qui font l'objet de l'hypnothérapie. Mais, avant tout, il s'agit de bien implanter le mot codé dans le subconscient.

Exemple d'implantation d'un mot codé.

Voyez le patient en consultation, avant de procéder à l'hypnothérapie par téléphone. Définissez ensemble un mot codé. Incrusté dans le subconscient, ce dernier déclenchera automatiquement l'hypnose.

Alors, vous commencez par les suggestions suivantes :
(par téléphone)

- "Mettez-vous à l'aise... Fermez les yeux... Ils resteront fermés pendant notre conversation... Détendez-vous... Vos bras, vos jambes sont souples... respirez, profondément, lentement... Laissez la paix s'installer en vous... se répandre dans tout votre corps... Relâchez vos muscles... détendez vos nerfs... Sentez : vous êtes tout à fait calme... de plus en plus... une agréable fatigue envahit votre corps... vous sombrez de plus en plus profondément dans ce sentiment de lourdeur et de fatigue... tout votre corps s'alourdit... de plus en plus... votre tête, vos paupières sont lourdes comme du plomb... vos yeux tendent à se fermer... vous pouvez à peine les ouvrir... vous ne le voulez plus... abandonnez-vous à cette

sensation de fatigue et de lourdeur...votre tête et vos paupières sont de plus en plus lourdes..."

Le patient amené à ce stade, je commence à compter.

Compter en intercalant des pauses de plus en plus longues.

Je continue mes suggestions :

-"Bientôt, je commencerai à compter. A chaque nombre, essayez d'ouvrir vos yeux, refermez-les aussitôt...lentement...vous pouvez à peine ouvrir vos yeux...vos paupières s'alourdissent...de nombre en nombre...de plus en plus...Je compte : un : vous pouvez à peine ouvrir vos yeux... Deux : vos yeux s'alourdissent...de plus en plus ...Trois : quatre...cinq : vos paupières sont de plus en plus lourdes...six...sept..."

(Continuez à compter. Intercalez des silences de plus en plus longs. Les yeux se fermeront).

Maintenant, essayez d'autres suggestions :

La suggestion de l'immobilité.

- "Maintenant, vos yeux sont hermétiquement clos. Vous ne pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus...abandonnez-vous au sentiment bienfaisant de fatigue et de lourdeur...votre corps s'alourdit...de plus en plus...chacun de vos doigts devient lourd comme du plomb...sentez vos bras lourds et immobiles...tirés vers le sol...de plus en plus...vous ne pouvez plus les soulever...Essayez...vous ne le pouvez..."

Voici une variante de la suggestion

La suggestion de la détente.

- "Vous êtes tout à fait calme...détendu...n'essayez plus de soulever vos bras...sombrez de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur...tout votre corps est lourd comme du plomb...sentez : vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus.. Toutes mes paroles s'incrument dans votre subconscient...vous obéirez...sentez une paix profonde...toutes mes paroles s'installent définitivement dans votre subconscient...Si je pronon-

ce : KI-AI, vos yeux se fermeront et vous retombez en ce merveilleux état de paix et de détente".

(Nous voici arrivés au mot codé)

Le mot codé : obligation absolue.

"Si je prononce le mot KI-AI, vous vous sentirez obligé de fermer les yeux...vous retombez immédiatement en cet état agréable de détente et de paix...c'est une obligation...vous vous y conformerez...Le mot KI-AI suffira...vous fermerez vos yeux...vous vous abandonnerez à la sensation de paix et de détente...obligation absolue...vous vous y conformez".

(Observez une minute de silence. Les suggestions auront le temps de s'incruster dans le subconscient du patient. Renforcez-les)

"Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...à trois, arrêtez de vous concentrer...vous vous sentirez frais et dispos...Mais toutes mes paroles sont définitivement implantées dans votre

subconscient...vous vous y conformerez...Si je prononce le mot KI-AI, vos yeux se ferment... Vous retomberez en ce bienfaisant état de paix et de détente...obligation absolue...vous vous y conformerez.

Maintenant, je compte jusqu'à trois...vous ouvrirez vos yeux...

Un-Deux-Trois : Ouvrez les yeux! Sentez : vous êtes frais et dispos...Bougez vos bras et vos jambes...sentez : vous êtes frais et dispos... frais et dispos".

Dans cet exercice, le mot KI-AI, mot codé, profondément incrusté dans le subconscient du patient, déclenchera l'hypnose. Répétez-le plusieurs fois. Les yeux se ferment et le patient est sous hypnose.

Pour provoquer l'hypnose par téléphone, j'utilise les paroles suivantes :

Provoquer l'hypnose par téléphone.

-"Mettez-vous à l'aise, je vous prie...Respirez lentement, régulièrement...Bientôt, je prononcerai le mot...immédiatement, vos yeux se fermeront, vous

retomberez dans cet état bienfaisant de paix et de détente...Dès que je prononcerai le mot, vous vous sentirez obligé de fermer vos yeux...vous serez sous hypnose profonde...Je prononce le mot KI-AI, KI-AI, KI-AI..."

(Par mesure de sécurité, je répète le mot trois fois)

-"Maintenant, vos yeux sont hermétiquement fermés... sentez une paix profonde...A chaque inspiration, vous sombrez dans un état hypnotique de plus en plus profond...Votre hypnose s'approfondit...à chaque inspiration...de plus en plus...votre subconscient enregistre toutes mes paroles...elles s'y incrustent ...vous obéirez..."

Enchainez avec les suggestions désirées, qui ont motivé l'hypnothérapie.

Comment provoquer une première hypnose par téléphone ?

Quelle est la condition requise ? L'expérience et une grande faculté de concentration.

Si je n'ai jamais vu le sujet à traiter, je me le représente, assis en face de moi. J'adresse toutes mes sug-

gestions à cette personne imaginaire. Je parle dans le téléphone, cela va de soi. Une photo du patient vous sera d'une aide précieuse.

Le pourcentage de réussite est très peu inférieur à celui des succès obtenus par la pratique de l'hypnothérapie directe.

HYPNOSE DÉCLENCHÉE AU MOYEN D'UN MAGNÉTOPHONE OU D'UN DISQUE

Une croyance très répandue, s'attache à l'hypothèse suivante : des forces mystérieuses interviennent sous hypnose. L'hypnotiseur s'y érige en magicien, personnage énigmatique, incarnation des mauvaises intentions d'un esprit supérieur...Mais, si l'hypnose peut se provoquer par simple écoute de suggestions enregistrées sur cassettes ou sur disque, je vous demande :

- "N'est-ce pas la preuve que toutes ces suggestions sont erronées, simplistes et ridicules?"

Voici comment procéder. Le patient, couché sur un divan, se détend une minute. Il respire lentement, régulièrement. Il met l'appareil en marche, puis se concentre sur la voix de l'hypnotiseur absent.

Ce sont vos volontés et convictions qui interviennent. Je vous l'ai déjà expliqué. Je le prouve par les exemples qui suivent.

Exemple de ce genre d'hypnose.

J'enregistre tout hypnothérapie sur cassettes. Le patient l'emporte. Ainsi, ce dernier peut reprendre le traitement à volonté et en approfondir l'effet.

Exemple : L'hypnothérapie s'avère efficace :

- si vous désirez cesser de fumer
- si vous souhaitez perdre du poids.

Il est important de répéter les suggestions plusieurs fois par jour. Leur contenu doit s'identifier à votre personnalité.

Les patients difficiles à hypnotiser écouteront ces cassettes trois fois par jour. Si l'effet souhaité commence à se manifester, ils reviennent aussitôt en consulta-

tion. Nous procédons à l'hypnothérapie en question.

Exemple d'auto-hypnose par magnétophone.

Servez-vous des cassettes pour réaliser une auto-hypnose. C'est une aide précieuse. En effet, *peu de gens sont capables de s'autosuggestionner*. Enregistrez vos ordres sur cassette. Laissez opérer l'effet de votre voix...

Comment reconnaître la cause de vos problèmes ?

- "D'où me viennent mes difficultés ?" C'est une question souvent formulée.

Voici comment en découvrir la cause. D'abord, le patient écoute une cassette où sont enregistrées les suggestions habituelles. L'hypnose déclenchée, je lui dis :

- "Je ne dirai rien, quelques minutes. Pendant ce silence, votre œil psychique captera la cause de vos ennuis...vous donnera une ouverture sur votre subconscient...celui-ci crée les images mentales de la cause...Reconnaissez maintenant la solution à vos difficultés".

Le subconscient ne réagit-il pas immédiatement à l'ordre donné ? Une répétition des suggestions s'impose. Evitez un traitement long et coûteux. Le magnétophone remplacera efficacement le thérapeute. Les symboles survenus lors d'un premier traitement, sont-ils incompréhensibles ? Rassurez-vous. La répétition engendrera des images plus simples et parfaitement intelligibles.

Travail scolaire stimulé à l'aide du magnétophone.

L'hypnothérapie stimule d'une façon spectaculaire le travail scolaire. En règle générale, une seule suffit. Vous obtiendrez un accroissement du rendement scolaire, l'enthousiasme de l'élève pour son travail.

HYPNOSE DÉCLENCHÉE AU MOYEN D'UNE LETTRE

Mot écrit, susceptible de déclencher l'hypnose.

Tout comme le mot codé, le mot écrit peut s'implanter dans le subconscient. Les effets sont identiques. Il est important de choisir un mot non utilisé dans le langage

courant, seul moyen d'éviter une hypnose accidentelle.

Un incident peut survenir.

J'utilise le mot KI-AI: cri japonnais marquant le début d'un combat de judo, Celui-ci ne se retrouve pas dans le langage courant. Comment l'implanter dans le subconscient. Revoyez les textes précédents de ce chapitre.

J'ai dit : des incidents ne sont pas exclus. Aussi, formulerais-je des réserves quant à ce genre d'hypnose.

Voici un de ces accidents :

J'avais deux enfants d'une même famille en traitement. Un garçon de douze ans et une fille de neuf ans. Je devais stimuler leur travail scolaire. Mais la famille déménagea. Comment continuer le traitement ? J'optai pour l'hypnose par lettre. Je rédigeai les suggestions sur papier. En voici le début :

- "A la lecture du mot KI-AI, tu tomberas profondément sous hypnose. Tes yeux restent ouverts. Lis la page en entier. Tout ce qui suit s'incrusterà dans ton subconscient. Lis cette lettre

au moins une fois par jour. Tu exécuteras fidèlement les ordres donnés".

Et voici l'incident en question :

Effets secondaires inattendus.

Tout semblait se dérouler à la perfection. Les rendements scolaires étaient très satisfaisants. Mais, un jour, je reçus une lettre de la mère :

- "Je me suis trouvée dans l'obligation de mettre votre lettre sous clef. En voici le motif. Ma fille s'est aperçue du fait suivant : il suffisait de tenir le début de votre lettre devant les yeux de son frère et ce dernier tombait immédiatement sous hypnose. Puis ma fille se servait impunément de ses jouets et de ses affaires".

Par conséquent, l'hypnose provoquée au moyen d'une lettre présente des inconvénients désagréables. Je vous l'ai citée, mais je n'en suis pas partisan.

L'HYPNOSE INDIRECTE

Comment influencer une personne non-hyposensible.

Le moyen efficace est l'hypnose indirecte. Les personnes fondamentalement non hypnosensibles sont : les malades mentaux ; les individus introvertis qui prêteront une attention distraite aux propos de l'hypnotiseur.

"Les Mystères de l'Hypnose" de Georges Dubois recueillent toutes les hypnothérapies réalisées par le docteur Forbes ; médecin chef, fondateur d'un asile d'aliénés à Londres. 80000 patients bénéficièrent de ses méthodes. Il obtint des succès extraordinaires, au-dessus de toute espérance! Il jugulais et guérissait les maladies mentales, les névralgies et les névroses. Invité à un congrès international, le docteur Forbes décrivit ses méthodes.

- "Un jour, je fus appelé à Milan au chevet d'une dame de la haute société, très malade. Je séjournais près de Turin en ce temps là. J'en profitai pour rendre visite à Lombroso. Je lui parlai de ma patiente. Son conseil :

Le sujet étant trop introverti, l'hypnothérapie restera sans effet. Une seule solution s'imposait. Il fallait appliquer l'hypnose indirecte ou l'hypnose réflexe".

Le malade est mis en présence d'un sujet hypnotisé. Puis, on procède dans l'ordre suivant :

- 1- Le patient, face au sujet sous hypnose profonde, croise ses bras :
 - sa main droite tient la main gauche de la personne
 - sa main gauche tient la main droite du sujet

- 2- L'hypnotiseur adresse ses suggestions exclusivement au sujet hypnotisé.

- 3- Le malade, les yeux ouverts, assiste consciemment au traitement.

- 4- Le sujet hypnotisé doit détecter la maladie du patient. L'hypnotiseur lui donne les suggestions appropriées, puis, le prie de décrire le mal en détails.

- 5- Le patient observe la personne sous hypnose et

constate le transfert de sa maladie sur cette dernière, de plus en plus semblable au malade de part son comportement, ses expressions et le ton de sa voix.

6- Le transfert réussi, l'hypnotiseur prononce les suggestions de guérison. Il procède à l'éliminations des symptômes transposés.

7- La suggestion de guérison définitive, prononcée, le sujet sous hypnose se réveille. Constatez si tous les symptômes ont disparu.

Questionnez le sujet médiateur. Vous remarquerez : aucun souvenir du transfert du traitement et de la maladie ne subsiste en sa mémoire. Le patient, soulagé de ses maux, guérira quelques jours plus tard.

Je vous conseille : avant de lever l'hypnose, l'hypnotiseur s'assurera qu'il ne persiste aucun des symptômes transférés.

Autre forme de l'hypnose indirecte.

Elle fut expérimentée par le docteur Alex. Une seule personne hypnosensible sera présente. Le patient, à son domicile, se détend et se prépare à subir, passif, le traitement. Déterminez l'heure et la durée du traitement par courrier.

Quel est le rôle du médium ? Il subira l'hypnothérapie, recevra les suggestions appropriées, éventuellement des traitements subsidiaires, si nécessaire.

Le traitement à distance.

On y retrouve les phénomènes du procédé précédent : le transfert de la maladie sur le médium et apparition des symptômes etc...N'omettez pas : avant d'arrêter l'hypnose, levez toutes les suggestions, hormis celle indispensable à la réalisation de la guérison.

Voici le procédé du docteur Alex. D'abord il contrôle les effets du traitement sur le patient par téléphone. Il rectifie, si nécessaire.

Personnellement, je ne formulerai aucune opinion. Mes expériences en ce domaine ne sont pas assez concluantes. Si je me réfère à mes résultats, j'ose affirmer que le

traitement à distance mérite une étude approfondie. Il recèle beaucoup de phénomènes très intéressants et très utiles.

L'HYPNOSE EN GROUPE

La technique de l'hypnose en groupe diffère de très peu de celle de l'hypnose individuelle. Condition à respecter : la pièce sera sombre et calme. Evitez tout facteur de dispersion, tous les bruits possibles dans l'environnement immédiat : claquements de portes ; sonneries du téléphone, etc...

Voici la différence entre l'hypnose individuelle et l'hypnose en groupe. La dernière offre toujours une chance de réussite. Dans la première on espère un résultat dans une certaine mesure.

Il est important de choisir avec soin les participants. Tous les membres d'un groupe posséderont indivi-

duellement le même potentiel de concentration, la même vitesse de réaction.

Comment déclencher l'hypnose en groupe ? Plusieurs techniques sont adaptées, en particulier la méthode de la fixation. Voici le procédé. Les participants se concentrent sur une ampoule bleue fixée au plafond ou placée sur une table. Je vous conseille de : vérifier si toutes les personnes ont les yeux fermés. Ensuite seulement, vous prononcez les suggestions appropriées.

Quel est le groupe idéal ?

Le groupe idéal, composé de douze à treize personnes, se contrôle et se dirige facilement. Ce nombre restreint, permet d'appliquer l'hypnothérapie sur des participants en position couchée. En nombre excédant, de quinze à cinquante personnes, ces dernières seront assises. Voici comment procéder. Formez des rangées de chaises, placées les unes derrière les autres. La première reste libre. Chaque personne place ses bras sur le dossier en face de lui et pose sa tête sur ses bras.

Ne dépassez jamais cinquante personnes. Au-delà de ce nombre, on pratique l'hypnose en masse, exposée dans le texte suivant.

La contagion spirituelle au sein d'un groupe.

Un courant de sympathie et une contagion spirituelle s'allient pour stimuler l'effet. L'influence suggestive y intervient à un degré plus élevé. Chaque personne se met automatiquement au niveau spirituel de l'autre. Conséquence : un renforcement des sensations favorables à la réalisation des suggestions. Pendant ce phénomène, appelé "esprit de groupe", un pouvoir supérieur à la somme de toutes les forces hypnotiques s'exerce sur chaque sujet en particulier. Tout membre de ce groupe doit disposer au même moment du même degré de réceptivité aux suggestions données.

Je vous recommande de perfectionner le résultat obtenu par l'hypnose en groupe, de la façon suivante :

- déclenchez l'hypnose générale
- donnez à chaque individu une suggestion supplémentaire.

Les avantages de l'hypnose en groupe.

En voici les avantages : une suggestibilité individuelle élevée par contagion spirituelle, un gain de temps. C'est le moyen de traiter plusieurs personnes à la fois. Il existe un inconvénient. Un seul membre risque de compromettre le résultat.

Je répète : il est primordial de grouper des personnes
psychiquement identiques.

LA SUGGESTION DES MASSES

De l'individu isolé à l'esprit de groupe.

La puissance de la "masse" est supérieure à la somme des facultés spirituelles des individus qui la composent. Phénomène d'une réalité ignorée, elle révèle des particularités non inhérentes à l'individu isolé. La conscience de soi y perd de son importance. Conséquence : il se crée un esprit collectif, un sentiment de solidarité qui oriente la volonté, l'imagination et les sentiments personnels vers un objectif commun à l'ensemble des individus. Aussi le motif de l'union de cette masse devient-il insignifiant. Toutes les raisons sociales, - profession, sexe, milieu etc...- n'ont plus de valeur.

Les idées qui s'imposent, tendent à se réaliser. L'homme, isolé au sein de ce groupe, influencé par la supériorité du nombre, acquiert une force qui le pousse à

obéir à ses impulsions et à ses tendances. Les tendances primitives, actives, sont en dehors de toute logique. Partie intégrante de cette masse, l'être réalisera des actions inhabituelles à l'individu isolé. Le surpassement de soi dans le bien ou le mal, peut prendre une ampleur démesurée.

Une fusion qui créé un être actif.

Une suggestion-étincelle peut s'y transformer en une action explosive dont l'individu isolé n'analysera pas les conséquences. Dans cette situation, la férocité, l'agressivité, l'enthousiasme créeront un être actif. Cette particularité se manifeste nettement si toutes les personnes assemblées ont les mêmes convictions religieuses, des opinions politiques semblables, et une conception du monde identique. Cette dernière, combinée aux élans spirituels, renforce l'effet de l'hypnose des masses sur la personne unique.

L'effet de la forte personnalité.

Comment réaliser une hypnose des masses ?

Une forte personnalité présente ses propres convictions sous forme d'images mentales presque visibles. L'é-

tincelle de l'enthousiasme embrasera la masse. Cette dernière s'appropriera l'idée. L'ardeur générale contaminera les plus hésitants : L'idée se réalisera.

HYPNOSE À L'ÉTAT D'ÉVEIL

Les individus très réceptifs exécuteront des suggestions à l'état d'éveil, si ces dernières sont bien formulées. Ces personnes, particulièrement suggestibles, seront soumises à une hypnose à l'état d'éveil. Cet état hypnotique, difficile à déceler, n'en n'est pas moins une hypnose normale. Une suggestion correctement donnée, suffira à déclencher cet état.

Comment repérer ces personnes ? Voici le procédé :

Tendez vos mains à deux personnes d'une assemblée. Ordonnez-leur de saisir votre doigt du milieu et votre index. Suggérez :

- "Tenez fortement mes doigts... toujours plus fort... vous ne pouvez plus les lâcher... même si

je les retire lentement...Maintenant, vous ne pouvez plus les lâcher...suivez-moi".

Retirez progressivement vos mains. Si la personne les lâche, suggérez :

-"Vous pouvez lâcher ma main...Lâchez-la".

Dans le cas contraire, entraînez le sujet. Suggestion:

-"Vous ne pouvez pas retirer votre main...Essayez...vous ne le pouvez plus...plus vous essayerez, moins vous lâcherez prise...Vous tenez fortement ma main".

L'hypnose à l'état de veille et l'ordre post-hypnotique.

Vous pouvez associer un ordre posthypnotique à ce genre d'hypnose. La personne étant sous hypnose, suggérez:

-"Maintenant, vous exécuterez tous mes ordres à l'état d'éveil...Vous ne pouvez ni ne voulez faire autrement...Tout ce que je vous ordonne, vous y obéirez en état d'éveil...concentrez-vous sur mes ordres...suivis des nombres, un,

*deux, trois, vous les exécuterez immédiatement..
je compte : un...deux...trois...rien ne vous em-
pêchera d'obéir".*

Ces préparatifs accomplis, formulez un ordre quelcon-
que. Comptez : un, deux, trois.

Surprise des spectateurs! Le sujet s'exécute!

L'HYPNOSE À DISTANCE

J'aimerais vous exposer un exemple d'hypnose à dis-
tance très admiré, ahurissant!

Une expérience ahurissante.

En voici le procédé :

Adressez-vous à un groupe de personnes en ces termes:

*-"Je vais me rendre dans une pièce voisine. De
cet endroit, j'obligerai l'un d'entre vous à*

s'endormir. Ce phénomène sera réalisé en une minute grâce à la seule intervention de ma pensée".

Choisissez une personne de l'assemblée. Dites-lui :

"Je vais me rendre dans une autre pièce...Je me concentrerai sur vous...Vous ressentirez une irrésistible envie de dormir...Défendez-vous : vos efforts seront vains...Plus vous résisterez, plus vite vous vous endormirez...Au bout d'une minute, vous dormirez profondément".

Sortez. Au bout d'une minute, revenez. Le sujet dormira effectivement!. Il est recommandable de choisir de préférence un individu qui a déjà subi une hypnose : une hypnose à l'état d'éveil par exemple, réalisée par vos soins. Il sera plus réceptif à votre ordre, ce dernier étant déjà implanté dans son subconscient. Le simple fait de le prononcer suffira à déclencher l'hypnose.

Comment découvrir si la personne fait semblant d'être hypnotisée ? Proposez à l'assemblée de se concentrer sur des suggestions réalisables. Elles seront transmises au sujet sous hypnose qui devrait les exécuter obligatoire-

ment.

Cette expérience n'utilise pas la véritable suggestion à distance, plutôt une variante de l'hypnose à l'état d'éveil.

Comment entraîner sa pensée ?

Comment réaliser la véritable hypnose à distance, indépendante de l'éloignement du sujet ? La préparation indispensable est l'entraînement soutenu de votre pensée.

Les Lamas du Thibet, les gourous indiens, transmettent leurs pensées et leurs ordres à leurs adeptes, même s'ils n'ont jamais vu ces derniers.

Il est indispensable de bien maîtriser la technique de l'imagination. Votre oeil psychique concevra une image mentale précise de l'objet ou l'événement choisi. Retenez-la le plus longtemps possible.

Si ce procédé ne vous réussit pas, essayez l'exercice suivant.

La technique de l'imagination.

Faites-en l'expérience dans un bus ou dans un train.

Choisissez mentalement une personne. Concentrez-vous sur cette dernière. Pensez :

- "Vous devenez de plus en plus fatigué... vos yeux se ferment".

Créez une image mentale de l'individu endormi. Votre oeil psychique retiendra ce symbole un instant.

Je vous conseille de ne jamais choisir un enfant occupé à jouer. Jetez votre dévolu sur un voyageur tranquillement assis.

Si la personne ferme les yeux, donnez les suggestions mentales :

- "Ouvrez les yeux...Sentez : vous êtes à nouveau frais et dispos".

De préférence n'observez pas le sujet choisi. Regardez dans une autre direction ou fermez les yeux.

L'influence dans un but bien déterminé.

L'expérience précédente réussie, formulez des ordres plus élaborés. Essayez maintenant sur un groupe de personnes. Il est nécessaire d'exclure mentalement un individu de cette assemblée. Ce dernier vous servira à confondre une éventuelle simulation.

Il est essentiel d'être convaincu de votre réussite.
Le doute entrave l'effet. Ensuite, commencez à suggérer l'exécution de l'ordre formulé.

Voici une expérience contraire à celle ci-dessus.

Mettez une personne sous hypnose. Placez-vous à quelques mètres devant elle. Observez-la. Concentrez-vous.

Pensez sans cesse :

-"Vous vous lèverez bientôt...vous viendrez vers moi...vous vous sentez mal à l'aise...vous ne pouvez remédier à cet état...levez-vous...venez à moi, les yeux fermés".

Puis donnez l'ordre ferme et bref :

-"Levez-vous! Venez!"

Un contact spirituel profond opérera un effet immédiat. D'un pas hésitant, la personne se lèvera et se dirigera dans votre direction.

Enjoignez mentalement :

-"Stop!" - Elle s'arrêtera immédiatement.

Voici comment découvrir une éventuelle simulation.
Placez-vous derrière la personne. Ordonnez :

-"Tombez en arrière...Sentez : une force irrésistible vous pousse...si vous tombez, je vous retiendrai".

Vos suggestions seront exécutées.

Expérience classique de magiciens célèbres.

Arrivé à un degré supérieur en matière d'hypnotisme, essayez l'expérience classique, ahurissante, perpétrée par des magiciens de renommée mondiale.

En voici le procédé :

Mettez une personne sous hypnose profonde. Placez-la,

les yeux fermés, le dos au public. Le sujet et les spectateurs ne peuvent pas surveiller vos gestes. Empruntez un objet quelconque à un assistant : sa montre-bracelet par exemple. Glissez-le dans la poche d'un autre. Revenez à votre personne, tournez-la, face au public. Enjoignez lui :

"Vous restez sous hypnose profonde...Ouvrez vos yeux".

Rajoutez :

"Un certain objet se trouve dans la poche d'un spectateur...Allez me le chercher!"

Voici comment réussir cette expérience. Vous dirigez mentalement le sujet hypnotisé vers l'homme vêtu d'un complet marron et d'une cravate jaune. C'est lui qui détient l'objet.

Suggestions complémentaires capitales :

"Sortez la montre-bracelet de la poche gauche du veston. Rassurez-vous, je vous soutiens mentalement".

Le secret de la réussite consiste à aider mentalement la personne à découvrir l'objet en question. Le résultat est garanti, si vous soutenez efficacement le sujet sous hypnose. Personne ne l'imputera à une illusion collective. Aucun "truc" visible n'a été utilisé. Les suggestions mentales supplémentaires et décisives restent ignorées.

Aider la concentration.

L'hypnose à distance nécessite une "aide" à la concentration. La plus simple est une photo du sujet à hypnotiser. Vous pouvez vous représenter le sujet, assis en face de vous. Adressez vos suggestions à cette personne imaginaire. Un autre moyen est de rédiger vos ordres sur une lettre. Faites-vous une image mentale du patient qui reçoit ce courrier, l'ouvre et le lit. Retenez-en le symbole distinct le plus longtemps possible. Éliminez le doute, obstacle à la réussite. (*Cette lettre ne sera pas expédiée réellement, seulement en imagination*).

Expériences réalisées dans la rue.

Concentrez-vous sur la nuque d'un passant. Souhaitez qu'il se retourne...il obéira! Ce phénomène classique est réalisable à tous moments, si votre force de concentration surpasse toutes les autres impressions des sens, favorables à la dispersion. C'est un moyen de dominer une personne.

Voici une variante. Concentrez-vous sur la nuque d'un individu. Faites-vous une image mentale des actions suivantes : il s'arrête devant une vitrine, il s'achète une glace ou un certain journal, etc...En règle générale, la personne exécute vos ordres.

Conditionné par votre forme psychique, le succès peut se laisser désirer certains jours. Je vous engage à poursuivre votre entraînement, indépendamment de vos succès ou de vos échecs. Développez vos dons, sans relâche.

Volonté imposée et décision personnelle.

La volonté et la décision personnelle sont relatives. Même votre "Moi" exécute des comportements imposés par décision inconsciente. Dites à un individu auquel vous avez suggéré telle ou telle action :

- "Vous achetez une glace en ce moment même où je vous l'ai ordonné".

Il vous opposera une raison tout à fait plausible et niera énergiquement être l'objet de votre décision.

Voici une expérience concluante :

Nous avons conditionné le comportement d'individus, par excitations électriques sur certaines parties du cerveau. Mais ils soutinrent que leurs agissements étaient dus à leur propre décision.

Je récapitule. Choisissez un de vos comportements. Transmettez-le sur un individu. Ce dernier sera toujours persuadé d'en avoir décidé lui-même.

Expérience du docteur Dusart.

Dans le livre du docteur Richard Baerwald - Die Intellektuellen Phänomene -, le docteur Dusart rapporte :

- "J'allais voir tous les jours une certaine demoiselle L ; Je la quittais en lui intimant l'ordre de se réveiller à une certaine heure du lendemain. Un jour, j'omis ma suggestion. Je m'en souvins en route, à 700 mètres de son domicile. J'eus l'idée de faire intercepter l'ordre à cette distance. Je formulai : "Vous dormirez jusqu'à huit heures du matin".

Le lendemain, j'arrivai un peu avant huit heures au domicile de ma cliente, endormie (sommeil hypnotique). A la question : "Pourquoi dormez-vous encore à cette heure-ci ?", j'obtins la réponse : "Mais, docteur, j'exécute votre ordre!" Je rétorquais : "Vous faites erreur. Hier, je ne vous ai pas ordonné de dormir.

Réponse : "Certes. Mais, cinq minutes après votre départ, je vous ai entendu me dire :
"Dormez. Vous vous réveillerez à huit heures du matin!"

Maintenant, il était huit heures. Les craintes suivantes me tracassèrent.

- L'habitude n'engendrerait-elle pas une illusion des sens ?
- La réaction ne serait-elle pas un effet du hasard ?

Pour rassurer ma conscience professionnelle et éliminer mes doutes, j'enjoignis à la malade : "Continuez à dormir. Je vous réveillerai".

Pendant la journée, j'eus un quart d'heure de libre. Je décidai d'aller trouver ma patiente. Je quittai mon logement, éloigné de son domicile de sept kilomètres. Dès mon départ, je pensai : "Réveillez-vous!" Un coup d'oeil à ma montre. Deux heures.

En arrivant chez ma patiente, je la trouvai réveillée. Sur ma recommandation, ses parents avaient noté l'heure du réveil : deux heures! Je repris plusieurs fois l'expérience les résultats furent identiques".

Ce rapport fut exposé le 16 mai 1875 dans "La Tribune Médicale". La technique de l'hypnose à distance n'est donc

pas une nouveauté. La seule difficulté est d'entraîner sa faculté de concentration et son pouvoir de l'imagination. Obstinez-vous, persévérez.

L'HYPNOSE DUE AUX MÉDICAMENTS

Certains narcotiques provoquent l'hypnose. Ils seront utilisés non pas pour anesthésier le patient, mais pour produire une parfaite décontraction. Injectez des doses faibles, lentement, régulièrement, ceci, pour éviter une éventuelle inconscience. Votre but est de restreindre le champ de la conscience, d'augmenter la suggestibilité du sujet et déliminer les obstacles dûs aux inhibitions conscientes.

Médicaments appropriés.

Tout thérapeute choisit "son" narcotique parmi toute une gamme existante. O. Wetterstrand, Krafft-Ebing sont satisfaits des effets obtenus grâce au chloroforme. Moll

préfère l'hydrate de chloral. Schupp utilise l'éthylène de bromure. Une brève ivresse due au chloréthylène sera favorable au déclenchement de l'hypnose. Un médicament est très efficace : C'est le paralaldéhyd : sédatif et hypnotique. La dose normale est de trois à cinq grammes. La dose unique maximale est de cinq grammes. Le maximum quotidien ne dépassera pas dix grammes.

Pratique exclusivement réservée aux médecins.

Ce texte s'adresse uniquement au lecteur médecin. Provoquer une relaxation hypnagogique au moyen de médicaments est son apanage.

Voici un adjuvant inoffensif mais efficace : un mélange de trois volumes d'acide carbonique et de sept volumes d'oxygène. L'aspiration de ce gaz carbonique obtenu provoque une hypnose légère et certains changements psychiques qui augmentent la suggestibilité du sujet.

Pascal Brotteaux, puis le Pr Henri Baruk emploient avec succès le scopochloralose : à dose moyenne, scopolamine 1/2 mg, et Chloralose 0,50 (transe légère) ou à dose forte, scopolamine 3/4 de mg et chloralose 0,75 (hypnose) - le chloralose doit être rigoureusement pur et intimement mêlé dans le cachet -.

Cf. "L'HYPNOSE", Pr Henri Baruk, éd. P.U.F., 1974 (N.D.E.)

LA POST-HYPNOSE

Définition : C'est une suggestion donnée sous hypnose, exécutée à un moment précis à l'état d'éveil.

En voici le procédé :

Des idées sont enregistrées. Sans réaction particulière. Conditionnez le subconscient à les accomplir à un moment donné, hors de l'état hypnotique. Je cite un cas : une fois, il se passa deux ans avant la réalisation d'une suggestion!

Notez : il est important de répéter plusieurs fois les suggestions posthypnotiques. A quel moment, le patient obéira-t-il à l'ordre donné ? Il faut compter trois à quatre heures.

Maintenant, je vais vous citer un cas classique rapporté par le professeur Bernheim.

Cas classique.

C'était en août. J'avais ordonné au sergent-major S., sous hypnose :

- "Écoutez! le premier jeudi du mois d'octobre, vous vous rendrez chez le docteur Liébeault. Vous y rencontrerez le président de la République qui vous remettra une décoration".

Je rencontrai plusieurs fois le sergent S.. Ni lui, ni moi, ne fîmes mention de l'ordre psot hypnotique. Le jeudi trois octobre, soixante trois jours après cet ordre, je reçus une lettre du docteur Liébeault :

- "Aujourd'hui, à treize heures dix, S. fit irruption chez moi. Sans s'occuper des personnes présentes, il se dirigea droit vers la bibliothèque. Là, je l'observai. Il s'inclina respectueusement et dit : "Son Excellence". Puis, il tendit la main et prononça : "Merci, Son Excellence".

A la question : - "A qui vous adressez-vous ?", il répondit : - "Mais, au président de la République". Encore une révérence ; il s'en alla.

Monsieur F., témoin de la scène, me questionna au su-

jet de ce "fou". Je rétorquai : Monsieur S. est aussi normal que vous et moi".

Nous pouvons conclure que les personnes hypnotisées ignorent la motivation de leurs action, (ordre posthypnotique) et qu'elles sont fermement convaincues de leur libre décision. Elles nieront toute intervention suggestive.

Expérience réalisée avec trois personnes.

Le psychologue H.E. Hammerschlag, une sommité en matière d'hypnose, rapporte un cas de posthypnose réalisée sur trois personnes à la fois.

- Au sujet A., je donne la suggestion :

"réveillé, vous transporterez l'encrier de mon bureau sur le rebord de la fenêtre".

- Au sujet B., je suggère :

"réveillé, vous mettrez la chaise, placée près de la fenêtre, sur mon bureau".

- Au sujet C., je dis :

"réveillé, vous me tirerez la langue, au premier mot que je prononcerai".

Voici les résultats :

A. se réveille : s'assoit à côté du bureau ; jette un regard dérobé sur l'encrier, visiblement mal à l'aise. Soudain, il se lève, se saisit de l'objet, pose ce dernier sur le rebord de la fenêtre.

B. se réveille : refuse de s'asseoir sur la chaise placée près de la fenêtre ; surveille mes gestes, contracté. Je fais semblant de ranger un objet, me détourne. Immédiatement, B. pose la chaise sur mon bureau. Je lui demande : "Pourquoi ce geste ?" Il répond : "C'est une farce".

Hors de l'hypnose, C., assis en face de moi parle de son bien-être etc...Je commence à le questionner : expression contractée sur le visage. Il semble résister à une idée qui s'impose. Je demande : "Quelle idée vient de traverser vo-

tre esprit ?" Honteux, il avoue : je voulais vous tirer la langue".

Cette expérience corrobore la théorie : l'ordre posthypnotique se réalise à l'état d'éveil. J'ajoute "semble" être exécuté dans cet état. Car mes expériences ont maintes fois prouvé le fait suivant : *avant d'exécuter l'ordre, le sujet retombe sous hypnose très brève, levée dès l'accomplissement de l'action posthypnotique.*

Considérons l'exemple de C. Son refus d'exécuter l'ordre donné est un effet tout à fait normal. Dans ce cas, les principes et l'éducation l'ont emporté sur la suggestion. Ceci prouve : les suggestions en désaccord avec les tendances fondamentales de la personnalité sont automatiquement annulées.

Le comportement du patient.

Comment se comporte un sujet hypnotisé le temps situé entre l'arrêt de l'hypnose et le moment de l'exécution de l'ordre posthypnotique ? - Normalement.

Aucun souvenir de la suggestion ne semble subsister.

Mais, le moment venu, le souvenir de cet ordre, l'obligation croissante d'obéir interviennent avec force sur

le sujet. Si ce dernier est libre de toute inhibition, il l'exécutera sans hésiter.

Vous pouvez donner la suggestion supplémentaire :

- "L'action accomplie au moment déterminé, semblera se faire de votre plein gré. Toute suggestion s'efface de votre mémoire".

Une sécurité pour le sujet hypnotisé.

Docile, le subconscient bloquera toute suggestion dans la mémoire.

Je vous recommande : n'annulez jamais la réminiscence d'un ordre posthypnotique. C'est une sécurité pour le sujet soumis à l'expérience. Vous pourrez lever à tout moment l'ordre donné s'il ne convient pas.

Rôle du subconscient :

- Suggérez une action incorrecte, par exemple.
Le subconscient la transmettra à la censure de la conscience.

- Un ordre ultérieur, émis pour lever le blocage, sera toujours suivi. Le subconscient tend à éliminer tout souvenir d'une contrainte.

Le sujet a-t-il conscience d'un ordre posthypnotique? Soyez rassuré. Il obéira car la suggestion est implantée dans le champ des sentiments.

Nous découvrons la loi suivante : *si la volonté et le sentiment s'opposent, ce dernier l'emportera.*

Voici un exemple.

Expérience spéciale.

Le célèbre psychologue américain, G.H. Estabrooks, expert en matière d'hypnose, suggéra à une personne :

- "A un signal donné, vous irez vers la fenêtre. Voyez le jeu de cartes sur le rebord. Sortez-en l'as de pic. Donnez-le à l'hypnotiseur".

Le sujet hypnotisé était un étudiant en psychologie, très érudit en matière d'hypnotisme . Le résultat fut le

suisant.

Il alla vers la fenêtre, prit le jeu de cartes ; se retourna et dit :

"- Voici ma conviction : c'est un ordre posthypnotique!

- Et que vouliez-vous faire ? demande l'hypnotiseur.

- Je voulais prendre le jeu de cartes et vous donner l'as de pic.

- Exact. Il s'agit bien d'une suggestion posthypnotique. Et maintenant ?

- Je n'exécuterai pas l'ordre.

- Bien. Mais, je fais le pari : vous ne pourrez vous y soustraire.

- Je le tiens".

Ce que je vais vous exposer dans le paragraphe suivant vous démontrera :

La puissance de l'influence post-hypnotique.

Estabrook écrit dans son livre - "Spiritism" -,

Le résultat fut très intéressant. Le groupe demeura deux heures dans la salle. De temps en temps, le sujet se

dirigeait vers la fenêtre ; revenait sur ses pas, angoissé, persuadé de ne pas pouvoir s'exécuter. Les deux heures écoulées, le professeur déclara : "Vous avez gagné le pari!".

Mais, dans l'après-midi du même jour, il se passa un fait étrange. La force de l'ordre hypnotique tracassait l'étudiant. L'obligation d'obéir devint tourmente, idée fixe. *Il exécuta l'ordre.*

Cette expérience démontre que la puissance de l'influence hypnotique sur le subconscient d'un être normal et sain, est incommensurable.

En médecine, cet ordre posthypnotique est la partie essentielle de l'hypnose. C'est celle qui conditionne les effets importants d'une thérapie : juguler ou guérir une maladie ; changer un mauvais comportement.

COMMENT HYPNOTISER PENDANT LE SOMMEIL ?

Une voie qui conduit directement au subconscient.

Qu'est-ce que l'hypnose pendant le sommeil ?

- Le moyen de pratiquer l'hétérohypnose *malgré* la volonté du sujet
- La voie qui mène directement au subconscient. La critique et le doute de la conscience sont inexistantes car le sujet dort.

Quels sont les moments favorables ?

Ce sont *les deux premières heures* pendant le sommeil,
et l'heure précédant le réveil.

Établissez le rapport.

Etablissez d'abord le rapport : contact entre vous et le subconscient du dormeur. Voici comment procéder :

Dès votre entrée dans la chambre, commencez par lui

parler doucement. Approchez à un mètre de distance du sujet endormi. Adressez-lui vos suggestions en regardant le creux de son estomac. Ne prononcez jamais son prénom : il se réveillerait.

Placé près de la porte, chuchotez les suggestions :

- "Ne te dérange pas... Continue à dormir... Ton sommeil devient de plus en plus profond... de plus en plus... rien ne te dérange... tu te sens tout à fait bien... ton sommeil s'approfondit de plus en plus... Maintenant, tu dors profondément, mais tu peux m'entendre".

Le désir d'aider.

Veillez à éviter vous-même tout effort de volonté. Votre motivation sera de venir en aide à l'individu. Notez qu'une tendre sollicitude concoure à un résultat très satisfaisant. L'effet bienfaisant de vos suggestions agira sur vos sentiments. Il en résulte un sentiment de paix et d'harmonie.

Quels sont les risques encourus ? Cette question est souvent posée par des parents inquiets. Je réponds: aucun.

Je m'explique : une suggestion inadaptée à la situation, peut se remplacer immédiatement par une autre, opposée à la première.

Ce genre d'hypnose s'avère particulièrement approprié à éliminer certaines tares et défauts des enfants comme le refus de toute nourriture, l'incontinence nocturne ; des résultats scolaires désastreux. Un effet rapide est garanti.

Formulez des suggestions positives.

Evitez les formules négatives.

- Ne dites pas : "Tu ne mouilleras plus ton lit".
Mais : "Dès cet instant, tu te réveilleras, tu iras aux toilettes et tu te rendormiras aussitôt".

- Ne suggérez pas : "Tu n'as plus de maux de tête".
Mais : "Ta tête est délivrée de tout mal".

- Ne formulez pas : "Tu ne refuseras plus de manger".
Mais : "Tu te réjouiras de pouvoir manger. Tu auras de l'appétit".

Le docteur Alfred Brauchle rapporte dans son livre
- Hypnose und Autosuggestion - (Reclam 1961) :

- Depuis des années, un patient d'un certain âge souffrait régulièrement de défaillances cardiaques. Tout traitement médical s'avéra inefficace. En quatre semaines, sa femme le guérit à l'aide de suggestions régulièrement répétées pendant son sommeil.

Voici un autre exemple :

Le fils d'un ami, âgé de cinq ans, suçait son pouce. Récompenses, sanctions, rien n'y fit. Une seule suggestion ferme, donnée par son père pendant son sommeil, résolut immédiatement le problème.

Bègue, incontinents, ou affublés d'autres maux, ces enfants seront guéris par ce genre d'hypnothérapie.

Un exemple :

Fritz Lambert raconte dans son livre - Autosuggestive Krankheitsbekämpfung :

- "Une dame qui rendit visite à mon comité me fit le

rapport suivant :

- J'ai appliqué la suggestion pendant le sommeil à mon mari. Depuis fort longtemps, il ne digérait plus certains aliments. Trois hypnothérapies suffirent pour le guérir".

Si une seule suggestion, répétée trois fois, avait suffi à éliminer un mal très ancien, on peut se faire une idée exacte du réel pouvoir de ce genre d'hypnose.

Respecter les souhaits du dormeur.

L'hypnose à partir du sommeil, convaincra les plus sceptiques.

Voici le principe de votre réussite :

Soyez sûr de vous-même. Ne doutez pas de l'effet de vos suggestions. Dissipez toute crainte d'un éventuel réveil du dormeur. Le transfert de ces sentiments porterait préjudice à l'objectif de base.

N'étouffez pas systématiquement un comportement répréhensible. La personne à traiter doit souhaiter modifier une manie déplorable, ou une tare personnelle. Exemple :

Ne commandez pas : "Dès cet instant, vous ne fumerez plus".-Dites plutôt : "Vous n'éprouvez plus aucun intérêt à fumer".

J'explique. Si vous créez le blocage d'un comportement à corriger en laissant subsister dans le subconscient du patient le désir d'y succomber ultérieurement, ce dernier l'emportera. Un inconvénient est à redouter. Si le blocage et le désir se neutralisent, le résultat sera nul.

Récapitulons : évitez à tout prix un déséquilibre :
conséquence d'un conflit entre une
tendance acquise, toujours latente, et
un ordre hypnotique qui le refoule.

L'effet d'une hypnothérapie pendant le sommeil ne se produit-il pas ? Vous avez mal établi le rapport ou contact. Ne vous découragez pas et procédez d'une autre façon. Commencez par la communication verbale :

- "Continuez à dormir profondément... Vous entendez distinctement mes paroles... répondez-moi sans vous réveiller".

Ensuite, questionnez le dormeur :

- "Dormez-vous profondément : Pouvez-vous m'entendre ? etc..."

Dès la première réponse, soyez rassuré : il vous entend parfaitement ; vos suggestions s'incrument dans le subconscient ; vos ordres seront exécutés.

Perte de poids pendant le sommeil.

Exemples :

- Un célèbre mannequin perdit en trois mois, 15 Kilos et 500 grammes par simple thérapie suggestive pendant son sommeil.

- Un animateur d'émissions télévisées apprit en dix jours la langue la plus difficile au monde : le chinois-mandarin. Il lui fut possible de soutenir une conversation avec un consul chinois.

Comment avait-il réussi ce tour de force ? Par enregistrement des différentes leçons sur cassettes sans fin qui tournaient la nuit pendant son sommeil.

Ce procédé est également utilisé pour réaliser d'autres désirs : une perte de poids, la correction d'un défaut, la stimulation du travail scolaire et l'augmentation

des performances professionnelles ou sportives.

HYPNOSE PAR CHUCHOTEMENT

Augmentation de l'attention.

On chuchote sur vous ? Immédiatement, votre attention s'appliquera à suivre cette conversation. Servez-vous de cette réaction pour concentrer l'attention d'une personne à traiter sur vos paroles.

Comment réussir ce genre d'hypnose ? En voici l'expérience.

Expérience.

Engagez une conversation avec une personne. Baissez-en imperceptiblement le ton. De plus en plus. Votre interlocuteur se mettra automatiquement au diapason du son de votre voix. Vous finirez par chuchoter tous les deux.

Personnellement, je demande à la personne :

- "Pourquoi chuchotez-vous ?"

Je n'obtiens aucune explication en réponse. A cet instant précis, seulement, mon interlocuteur prend conscience du ton très bas de la conversation.

Genre d'hypnose bénéfique aux êtres nerveux.

Essayez de provoquer l'hypnose par les moyens habituels sur des êtres nerveux, angoissés. Ce sera impossible à réaliser. Mais des suggestions rassurantes, prononcées d'un ton monocorde, très bas, déclencheront l'hypnose.

En voici l'application :

Le patient confortablement couché, les yeux ouverts, commencez par lui adresser des suggestions appropriées à créer un climat de confiance et de détente. Votre ton sera normal.

Abaissez ce dernier progressivement. Le patient chuchotera ; puis il fermera les yeux.

Si ce n'est pas le cas, suggérez :

"Maintenant, fermez vos yeux...A chaque respiration, sombrez toujours davantage dans l'agréable sensation de paix et de détente".

Puis, recourez aux paroles habituelles. Chuchotez-les. L'hypnose déclenchée, élevez lentement le ton.

L'HYPNOSE EN CHAÎNE

Le contact.

Dans l'hypnose en chaîne apparaissent des forces semblables à celles qui interviennent dans l'hypnose en groupe. Les pouvoirs sont renforcés par le contact des participants entre eux.

Comment procédez ? Six personnes assises les yeux fermés, se donnent la main et forment un cercle. Vous obtenez un grand sentiment de paix et de détente qui sera approfondi par des suggestions verbales.

Exemple.

Un jour j'ai composé une chaîne avec cinq personnes sceptiques et une seule hypnosensible. L'énorme différence entre les forces présentes m'incita à reporter la séance.

Mais les patients m'en dissuadèrent. Voici ce qui se passa.

Par les suggestions appropriées, je mis le sujet influençable sous hypnose. Surprise des cinq autres participants! qui surveillèrent mutuellement leur réactions, à la dérobée. Mais, voici l'incroyable...Le transfert de l'effet hypnotique d'une seule personne avait réussi à mettre cinq autres sous hypnose...en huit minutes! Je réussis ce phénomène au bout de plusieurs essais. Comment l'expliquer ?

Le professeur Matthias de Zürich écrit à ce propos :

- "La vie végétative et spirituelle de l'être humain ne peut être maintenue en activité sans une bipolarité électrophysiologique: les cations et les anions. Ce processus biologique repose sur des phénomènes électroniques liés aux atomes".

Par conséquent, il s'agirait d'un échange permanent de forces négatives et positives, conditionnées par le processus constant de charge et de décharge de chaque cellule de l'organisme.

La synchronisation des forces.

Nous devons admettre la réalité suivante : le contact entre plusieurs personnes crée une synchronisation de ces forces. Celles-ci peuvent se déplacer soit du côté positif, soit du côté négatif de l'un des participants. Mais les forces qui priment seront ressenties par les autres coopérants. Elles exerceront sur ces derniers un effet en fonction de leur intensité.

Remarquez que l'effet contraire peut se produire.

Exemple : un seul participant sceptique peut empêcher un patient influençable de tomber en état hypnotique. Dans ce cas intervient un facteur qui nous est encore inconnu.

L'HYPNOSE PAR MAGNÉTISME

Qu'est-ce que le magnétisme ?

Par définition, le magnétisme serait l'ensemble des énergies de concentration de la matière. Ne confondons pas le magnétisme animal , l'influence d'une personne sur une autre, avec le ferromagnétisme.

Sous magnétisme, j'entends l'effet de l'échange de forces positives et négatives, conditionnées par les activités : charge et décharge de chaque cellule de l'organisme. Ce genre de magnétisme existe en tout être vivant à un degré plus ou moins élevé. Découvrez-le. Assujettissez-le à votre volonté. Servez-vous-en à votre guise.

Pas de corps sans magnétisme.

Le magnétisme exerce une attraction moléculaire. Atomes et molécules, amassés en grand nombre dans notre corps, en constituent la substance originelle. Par son effet attractif, le magnétisme les rassemble en une forme :

le corps. Son extériorisation par tout mouvement naturel, est dénommée irradiation, ou attraction d'une personne sur une autre. L'influence magnétique d'un être humain peut dominer la volonté d'un autre jusqu'à la soumission totale de ce dernier. Mais l'individu assujéti n'en conviendra pas volontiers.

L'irradiation positive ou négative.

Nous retrouvons ce genre de magnétisme dans l'animal et les plantes.

Exemple d'irradiation positive :

Approchez-vous à une distance de trois ou de quatre mètres environ du tronc d'un bel arbre séculaire. Vous serez placé sur sa ligne de force. Laissez-vous envahir par son irradiation ; vous vous "rechargerez" si votre "batterie" est à plat.

Exemple d'irradiation négative.

Le phénomène contraire peut se produire. Il vous est déjà arrivé de sentir nettement l'antipathie manifeste d'un être humain à peine entrevu. Son irradiation était en disharmonie avec votre magnétisme.

L'addition des forces.

Rassemblez un grand nombre de personnes.

La somme du magnétisme irradiant que chaque personne représente, créera une certaine force. Cette dernière absorbe l'individualisme. Chacun se soumettra à une seule et même loi. Si vous en avez fait l'expérience, il vous faudra des jours pour vous défaire de ce lien invisible, de son influence.

Nous en déduisons : que tout corps possède une irradiation biologique. Certains êtres humains en disposent dans une mesure très élevée. Ce pouvoir leur permet de conserver la vie à des animaux de petite taille et aux plantes. Si vous ne disposez pas de ce don, n'en soyez pas attristé. Le magnétisme est partie intégrante de vous-même à un degré suffisant pour provoquer l'hypnose.

Dans un vieux grimoire, je découvris un traitement magnétique spécial.

Comment déclencher l'hypnose par traitement magnétique spécial ?

Le patient est assis confortablement sur une chaise, les yeux fermés. Ses pieds sont à terre, ses mains posées sur les cuisses. Le magnétiseur, debout ou assis devant le patient, concentre son attention sur l'objectif à atteindre. Puis, il magnétise le malade. Il utilise les passes magnétiques, effectuées avec les mains dont les doigts seront légèrement pliés vers la paume. Ces passes terminées, le guérisseur secoue ses mains. Ce mouvement est nécessaire à l'élimination des germes de la maladie. Le procédé sera repris plusieurs fois. Le malade sent un grand sentiment de bien-être.

En règle générale, le magnétiseur procède par imposition des mains. Le courant magnétique passera par le corps du patient de la main droite à la main gauche de l'opérateur. Nous en déduisons que le corps est la résistance au courant magnétique. Le guérisseur ressentira un léger picotement dans ses mains.

Autre manière de procéder. Le magnétiseur place sa main droite sur le plexus solaire, la main gauche sur l'arrière de la tête du malade. La main positive (main droite), sera de préférence en contact direct avec la peau

du creux de l'estomac. Si un endroit ne se prête pas à ce genre d'attouchement, le magnétiseur laissera sa main assez longtemps sur cette partie habillée. La force magnétique sera propagée dans le corps entier à partir du plexus solaire, de la tête aux pieds. Un fluide bienfaisant envahira le patient : froid ou chaleur. Il n'est pas absolument nécessaire de toucher le corps lors des passes. Les personnes hypersensitives atteignent souvent un état de somnambulisme comparable à l'hypnose profonde. Leurs activités psychiques s'en trouvent nettement améliorées.

Augmentation de la sensibilité.

Une hypersensibilité favorise une première hypnose. Je parle souvent de cette "première hypnose". En voici la cause. En cet état hypnotique, l'ordre posthypnotique favorisera une autre hypnose plus approfondie.

L'HYPNOSE FRACTIONNÉE

Ce procédé, mis au point au début de ce siècle par A. Vogt, vient à bout de tous les problèmes. En voici l'application :

Commencez par déclencher l'hypnose par un moyen de votre choix. Fractionnez cette dernière. Je m'explique : sortez de temps en temps le patient de son état hypnotique pour le questionner sur ses impressions et ses réactions. De cette manière, vous décelerez quelle partie de votre méthode lui convient et quelle autre s'avère perturbatrice.

Concluons : adaptez votre procédé aux réactions du patient.

Voici un exemple.

Exemple.

Admettons : vous avez provoqué une première hypnose en ces termes :

- "Mettez-vous à l'aise... Relâchez les muscles de vos bras et de vos jambes... détendez-vous... Respirez lentement, régulièrement... A chaque inspiration, vous sombrez profondément dans l'agréable sentiment de paix et de détente... De plus en plus... Rien ne peut vous dissiper... Maintenant, concentrez-vous sur vos jambes... Sentez comme elles s'engourdissent... de plus en plus... Maintenant, vos jambes sont lourdes... lourdes comme du plomb... Sentez vos bras s'alourdir... de plus en plus...

Vos paupières s'alourdissent... de plus en plus.. vos yeux sont hermétiquement fermés... Maintenant, vous ne pouvez plus les ouvrir... vous ne le voulez plus... vous sombrez doucement dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur... de plus en plus profondément".

L'hypnotiseur observe une minute de silence, il reprend les suggestions :

- "Sentez : une paix bienfaisante vous envahit... Dans cet état, chacune de vos cellules se renouvelle...vous êtes tout à fait bien...Bientôt, je compterai jusqu'à trois...A trois, vos bras seront légers...vous pourrez les mouvoir...vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez frais et dispos...Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux".

Question contrôle.

Maintenant, questionnez le patient sur ses réactions. Vous pouvez obtenir les réponses suivantes :

- "J'ai nettement senti la détente lors des suggestions suivantes : "à chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément dans une agréable sensation de paix et de détente...Vos bras sont lourds...

Mais, je ne peux pas encore les soulever malgré l'ordre contraire. Cependant, j'aurais pu facilement ouvrir les yeux".

Retenez ces informations utiles pour réussir une seconde hypnose. Il est nécessaire de répéter les suggestions : *- "vos bras et vos jambes sont lourds ; fermez les*

yeux..."

Ne reprenez plus celles qui se sont avérées inefficaces.

Concentrez-vous sur les suggestions efficaces.

Suggestions pour provoquer la deuxième hypnose :

"Mettez-vous à l'aise...Relâchez les muscles de vos bras et de vos jambes...Détendez-vous...Respirez lentement, régulièrement...A chaque inspiration, vous sombrez profondément dans l'agréable sensation de paix et de détente...

respirez, lentement, régulièrement...lentement.. régulièrement...vous êtes tout à fait détendu... vous vous sentez tout à fait bien...à chaque inspiration, laissez-vous sombrer dans ce merveilleux sentiment de paix et de détente...de plus en plus...Sentez : ce sentiment se propage dans tout votre corps.

Et maintenant, concentrez-vous sur vos bras... Sentez : vos bras s'alourdissent...de plus en plus...Maintenant, vos bras sont lourds...comme du plomb...Vous ne pouvez plus les soulever... Vous ne pouvez plus les mouvoir... Vos deux bras

restent immobiles...

Vos yeux sont fermés...restent fermés...Votre respiration est lente et régulière...à chaque inspiration s'imbabrez de plus en plus profondément dans une agréable sensation de paix et de détente...vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus".

L'hypnotiseur observe une minute de silence :

-"Sentez encore cette merveilleuse paix...Chacune de mes paroles s'est implantée dans votre subconscient...vous les exécuterez...Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vos bras et vos jambes seront mobiles et légers...Vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez frais et dispos.. Si je vous remets sous hypnose, vous s'imbabrez immédiatement en cet agréable état de paix et de détente...Vous sentirez une paix, supérieure à la précédente, vous envahir".

Deuxième manière de contrôler le patient.

Questionnez le patient :

- *les formulations des suggestions vous conviennent-elles ?*
- *le rythme est-il trop lent, ou trop rapide ?*

Tout semble parfait. Alors, vous pouvez envisager une troisième hypnose. Conditionnez le patient : implantez dans son subconscient un mot qui provoquera immédiatement tout autre état hypnotique. Puis, procédez à la troisième hypnose.

Troisième hypnose.

Suggestions :

- "Mettez-vous à l'aise. Relâchez les muscles des bras et des jambes... détendez-vous... Respirez lentement, régulièrement... À chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément dans cet agréable sentiment de paix et de détente... respirez lentement, régulièrement... vous êtes tout à fait détendu... vous vous sentez tout à fait bien... à chaque respiration, vous sombrez

de plus en plus dans cette agréable sensation de fatigue et de lourdeur...Sentez : cette sensation se répand dans tout votre corps..."

L'hypnotiseur observe un silence de trente secondes.

-"Concentrez-vous sur vos bras...Sentez : ils s'alourdissent...de plus en plus...de plus en plus...Maintenant, vos bras sont lourds comme du plomb...vous ne pouvez plus les soulever...vous ne pouvez plus du tout les bouger...vos deux bras sont lourds comme du plomb, immobiles... Vos yeux sont fermés...restent fermés...respirez lentement, régulièrement...à chaque inspiration, vous sombrez dans le sentiment agréable de paix et de détente...de plus en plus...de plus en plus profondément...vous sombrez dans cet agréable sensation de lourdeur et de fatigue...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus".

L'hypnotiseur fait une pause.

-"Rien ne peut vous distraire...Vous n'entendez que ma voix...sentez : vous sombrez de plus en plus profondément dans un état de paix bienfai-

sant...vous y sombrez de plus en plus ...de plus en plus".

Le conditionnement du patient.

- "Sentez : en ce merveilleux état de paix se fait une ouverture vers votre subconscient... Cette ouverture s'élargit... toutes mes paroles sont enregistrées par votre subconscient... s'y incrustent définitivement... Vous obéirez. Si je dis le mot : KI-AI, vos yeux se fermeront ...vous retomberez en cet état de paix et de détente... de plus en plus profondément... Le mot KI-AI suffira : vous fermerez immédiatement les yeux...vous sombrerez en ce merveilleux état de détente et de paix...Ce sera une obligation absolue...Vous obéirez".

L'hypnotiseur observe une minute de silence.

- "Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous ouvrirez les yeux...vous serez réveillé, frais et dispos. Mais, toutes mes paroles sont définitivement incrustées dans votre subconscient...Vous obéirez. Si je prononce :

KI-AI, vos yeux se fermeront. Vous sombrerez dans cette agréable état de paix et de détente. C'est une obligation absolue...Vous obéirez.

Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux. Sentez : vous êtes frais et dispos. Vos bras et vos jambes sont légers, mobiles...Vous êtes plein de force et d'énergie".

Dans ce texte, je vous ai donné un exemple type d'hypnose fractionnée ou hypnose suivie d'un conditionnement qui déclenchera automatiquement une suite d'états hypnotiques.

L'HYPNOSE AU MOYEN DE LA TÉLÉVISION

Une expérience américaine.

Une compagnie de télévision américaine organisa une expérience intéressante. Elle annonça : -"Un illusionniste essayera de vous hypnotiser au moyen de votre poste de télévision. Si vous n'avez pas l'intention de participer à l'expérience, nous vous prions d'éteindre vos postes à

l'heure X."

A l'heure fixée, l'hypnotiseur prononça ses suggestions au poste de télévision. Au bout de quelques minutes, il termina par celles qui sont appropriées pour annuler l'état hypnotique.

La compagnie de télévision attendit la réaction des spectateurs.

Les réactions.

Les jours suivants, des milliers de lettres affluèrent. Leur contenu : enthousiasme ou mécontentement. Ce dernier était exprimé par les personnes qui, sûres de ne pas succomber, tombèrent en état hypnotique. Sous hypnose, elles n'avaient pas entendu la suggestion de suspension de leur état. Grande inquiétude de leur entourage. Mais, le lendemain matin, tous s'étaient réveillés, en bonne santé.

Comment expliquer ce phénomène ?

Une disposition latente.

Une telle expérience comporte certes des risques;
elle démontre les faits suivants :

- ni fluide mystérieux, ni irradiation magnétique ne provoquent l'hypnose.

- en tout être humain existe une disposition latente à être mis sous hypnose. La difficulté de l'opération est variable selon la personnalité du sujet.

L'endurance vient à bout des plus sceptiques. Si je me réfère à cette théorie, il ne devrait exister aucun être humain non hypnosensible.

L'HYPNOSE PROFONDE

20% des êtres humains sont susceptibles d'être mis sous hypnose profonde. En cet état, leur subconscient est entièrement soumis à l'autorité de l'hypnotiseur.

Remarquez que même sous hypnose profonde, les ordres en désaccord avec les tendances fondamentales et la personnalité du sujet hypnotisé, suspendront automatiquement l'état hypnotique.

Hors de l'état, le patient subit une forme d'amnésie posthypnotique. C'est-à-dire : réveillé, il ne se souviendra ni de ses paroles, ni de ses actes, prononcés ou perpétrés sous hypnose profonde.

La médecine n'attache pas d'attention à cette dernière. Le contact établi sous hypnose légère (médicaments etc...), vous pouvez déjà influencer le subconscient.

Rétrograder l'âge mental.

J'applique l'hypnose profonde pour effectuer l'expérience suivante : retrograder l'âge mental d'un adulte. Je suggère à la personne sous hypnose profonde :

- *"Vous devenez de plus en plus jeune... de plus en plus... Maintenant, vous avez trois ans".*

Voici ses réactions : son langage, sa démarche et son comportement seront conformes à ceux de ses trois ans.

Elle aura un souvenir fidèle des événements de l'époque jusque dans les détails, même les plus insignifiants.

Exemple :

Posez la question : -" Quelle robe portait votre mère le jour de votre anniversaire" ?

Si vous avez une photo de ce jour à votre disposition, comparez. La réponse du patient concordera en détails avec le vêtement représenté sur la photo.

La prémonition par hypnose.

Un jour, j'ai transposé une personne sous hypnose profonde dans l'avenir.

Suggestion :

- "Vous avez vingt cinq ans". (La jeune fille était âgée de dix sept ans).

Elle me raconta les évènements suivants :

- " A dix huit ans, j'ai rencontré mon futur époux. Nous nous sommes disputés, puis séparés. Deux ans après notre réconciliation, nous nous sommes fiancés. Quatre ans après nos fiançailles, nous nous sommes mariés. Mon mari est ingénieur dans une fabrique des environs. L'année dernière, un fils, Jochen, nous est né. Nous avons acheté un terrain à bâtir dans un village voisin. Nous comptons pouvoir emménager dans notre maison pour Noël".

Quelques années plus tard, je rencontrai cette jeune femme. Tout s'était déroulé selon ses prédictions sous hypnose profonde. J'eus l'idée de m'en servir comme médium. Sans résultat . Ce phénomène de prémonition ou de voyance se produisit une seule fois dans ma carrière.

Comment déclencher une hypnose profonde ?

Employez les moyens habituels. Approfondissez l'hypnose par les suggestions appropriées. Ces dernières seront souvent répétées.

Le moyen infallible est l'hypnose fractionnée.

L'HYPNOSE À VIDE

Définition.

L'hypnose à vide est une forme très spéciale de l'hypnose. On commence par provoquer l'état hypnotique par les suggestions habituelles. Le patient mis en cet état, arrêtez toutes les suggestions.

Vous obtiendrez la correction ou l'élimination d'un facteur perturbateur des fonctions végétatives.

L'hypnose-détente **et le sommeil post-hypnotique.**

En voici le procédé :

Déclenchez une hypnose-détente par les suggestions habituelles. Suggérez un sommeil posthypnotique. Arrêtez toute suggestion. Laissez le patient en cet état : 30 minutes ou plusieurs heures.

Recommencez l'opération en donnant cette fois-ci les suggestions thérapeutiques. Maintenez le patient quelques heures en cet état. L'hypnose s'approfondira.

Une autre forme de l'hypnose à vide est l'hypnose ininterrompue, ou le sommeil continu. On sort le patient de cet état hypnotique permanent, juste aux heures des repas. L'effet obtenu : le patient prend conscience de soi. C'est un genre de face à face avec soi-même où la volonté de se corriger donnera forme à la personnalité désirée. Veillez à éviter toute dissipation éventuelle qui viendrait de l'environnement.

Je récapitule : mis sous cette forme de l'hypnose ou sous une de ses dérivées citées ci-dessus, le patient revit des événements refoulés dans les oubliettes de sa mémoire. Facteurs ignorés qui ont conditionné un comportement répréhensible. Ce genre d'hypnothérapie élimine ces

causes inconscientes de déséquilibre psychique.

L'HYPNOSE ANIMALE

Un état analogue à l'état hypnotique peut se produire chez l'animal . C'est la stupeur des lièvres et des biches devant la lumière des phares des voitures, ou le réflexe de la position léthargique du petit animal devant un adversaire de taille.

On peut nommer cet état : raideur cataleptique due à la terreur.

Ce réflexe d'immobilisation instinctive est, pour l'animal, le moyen d'échapper au danger. En simulant la mort, il s'imagine devenir insignifiant pour l'adversaire. Cette raideur, cette paralysie momentanée seraient un bouclier protecteur contre toute agression extérieure.

Faites-en l'expérience.

Prenez une poule. Placez-la sur le dos. Maintenez-la de force dans cette position. Un court instant. La poule

calmée, enlevez doucement vos mains. Elle restera dans la position donnée. Une autre excitation sera nécessaire pour la faire sortir de sa prostration.

Autre expérience.

Je connais la réaction de ce volatile depuis mon enfance. En vacances à la campagne chez ma tante, j'utilisai ce stratagème pour faire une farce à cette dernière. Une à une, j'attrapai les poules. Je les mis dans la position décrite ci-dessus puis je les éparpillai sur les escaliers menant au logis. Imaginez dix poules, raides, en sommeil léthargique, comme mortes...Consternation de ma pauvre tante, qui pleurait ses volatiles adorés. Il me suffisait de taper une seule fois dans mes mains...et, toutes les poules, "réssuscitées", s'enfuirent!...

Note de l'éditeur : on peut aussi tracer un trait droit à la craie sur le sol, coucher la poule sur le trait, dans le même sens sur le côté, et tournez son bec pour le mettre sur le trait, pendant quelques instants. Hypnotisée par la ligne, la poule demeurera immobile.

Les moyens classiques.

Vous pouvez réussir cette expérience avec tous les animaux. En voici les moyens classiques :

- effrayer l'animal
- le regarder droit dans les yeux
- empêcher la liberté de ses mouvements.

I.P. Pavlov, affirmait : tout réflexe conditionné chez l'animal, produit des résultats différents liés aux réactions individuelles de chacun d'eux.

La même technique a donc plusieurs effets sur lesquels influe aussi l'hypnotiseur lui-même.

L'HYPNOSE ET LES PERSONNES DIFFICILES À HYPNOTISER

L'HYPNOSE ET LES ENFANTS

Sont-ils suggestibles, hypnosensibles ?

Les enfants sont très suggestibles. Néanmoins, pour pouvoir les hypnotiser, il vous faudra prendre en considération leur âge et leur degré de maturation. En règle générale, un enfant peut être hypnotisé à partir de l'âge de 9 ans. Cette faculté s'estompe au cours de la puberté, revient, puis se stabilise à l'âge adulte.

Leur attention, attirée et distraite par plusieurs sujets à la fois, est un obstacle quasiment infranchissable. Vous pouvez difficilement atteindre le seuil inférieur de la conscience. Trouvez l'art et la manière de les manipuler : une influence bénéfique vous sera alors possible.

Remarque : *Les enfants captent la moindre hésitation, le moindre manque d'assurance de l'hypnotiseur. Soyez donc sûr de vous.*

Inconsciemment, vos pensées s'extériorisent par le geste ou par les paroles. Un enfant ne vous pardonnera pas la moindre hésitation qui compromettra sérieusement la réalisation de l'effet souhaité. Une assurance, une fermeté à toute épreuve, vous assure le succès, même avec de tout petits enfants. J'ai réussi l'exploit de pouvoir hypnotiser quelques enfants de sept ans et une petite fille de quatre ans.

Quelle est la technique appropriée ? **Comment l'adapter ?**

Il est important de trouver une technique adaptée au monde de l'enfance.

Si vous avez à faire à des enfants de moins de dix ans, procédez par hypnose indirecte.

Voici comment :

Je prie les parents d'amener l'enfant à la première séance avec son jouet préféré. Ils prépareront l'enfant de la manière suivante :

- "Nous sommes malades. Nous allons consulter un médecin. Tu nous accompagneras avec ton ours en peluche. "Nounours" est malade. Le docteur le guérira".

Comment procéder par hypnose indirecte ?

Je m'entretiens un instant, avec les parents. Nous faisons semblant d'ignorer l'enfant. Puis, je me tourne vers l'animal en peluche et je le questionne :

- " Il paraît que tu es malade, nounours ? Où as-tu mal ?"

Spontanément, l'enfant me donne tous les renseignements possibles et imaginables.

Je m'adresse de nouveau à l'ours :

- " Je vois, tu es malade. Mais, je vais te guérir. Couches-toi et fermes les yeux".

L'enfant posera "nounours" qui ne peut fermer les yeux. Je dis au propriétaire de l'animal en peluche :

- "Regarde, ton ours est si bête, si petit! comment saura-t-il se coucher sans bouger et fermer

les yeux longtemps, si tu ne le lui montre pas?"

De plein gré, l'enfant se couchera, immobile, les yeux fermés.

Je déclenche l'hypnose en me référant au jouet :

*- "Montre à nounours comment on reste immobile, comment on tient les yeux fermés longtemps. Tu sais, il te regarde.
Ne bouges pas...montre-lui comment on respire lentement, régulièrement...Relâche tes bras et tes jambes...Sens : tes bras et tes jambes sont tout légers...Laisse tes yeux fermés...Nounours te regarde. Il fait comme toi.
Tu es tout à fait calme...Fais de beaux rêves maintenant, mais, tu peux m'entendre...écoute-moi bien...Tu obéiras à mes ordres...Si tu ne m'obéis pas, nounours ne guérira pas...tu veux m'obéir, car tu veux la guérison de ton ours".*

Dans la plupart des cas, l'hypnose est déclenchée. Nous pouvons alors formuler et appliquer les suggestions de guérison ou de correction de telle maladie ou de tel mauvais comportement.

Un exemple : stimuler le travail scolaire.

- "Tu vas à l'école, nounours y va aussi...mais, ton ours écouterà bien son maître maintenant... Et toi aussi. Tu ne seras plus distrait...tu t'appliqueras à bien travailler...Si tu sais la réponse, tu lèveras le doigt...L'instituteur sera content...tu feras consciencieusement tes devoirs...Tu n'iras pas jouer avant de les avoir faits. Ton écriture s'améliore...tu écris de mieux en mieux. (etc...)".

Comment conditionner l'enfant pour sa deuxième hypnose ?

Après avoir donné les suggestions ci-dessus, n'omettez pas de conditionner l'enfant en vue d'une seconde hypnose. Dites lui :

- "N'oublies pas mes ordres...Tu m'obéiras... Ecoutes-moi bien maintenant : si je caresse tes cheveux, tu fermeras les yeux. Tu ne bougeras plus. Voilà, je vois, tu as compris. Tu obéiras".

Je répète :

*- "Quand je caresserai tes cheveux, tu fermeras tes yeux. Tu sombreras dans un agréable sentiment de paix... Je compterai jusqu'à trois. A trois, tu ouvriras les yeux... bras et jambes détendus, légers... Tu te sentiras tout à fait bien.
Un... Deux... Trois... Ouvre les yeux! sens : tu es en pleine forme!"*

Deuxième hypnose.

Caressez les cheveux de l'enfant. Ses yeux se fermeront. L'hypnose est déclenchée. Il est important de créer auparavant un climat de confiance. Par exemple en ces termes :

- "Je suis content de te revoir. Je vais te caresser les cheveux, immédiatement, tes yeux se fermeront. Tu ressentiras le même sentiment de paix que tu as eu la première fois. Tu y sombreras profondément. Je ne veux que ton bien."

Comment déclencher l'hypnose par des histoires ?

Si vous avez à faire à de petits enfants, procédez en leur racontant des histoires. Exemple :

- "Aujourd'hui, je vais te conter une histoire. Couche-toi ; ferme les yeux et écoute-moi. Il était une fois, une petite fille qui n'aimait pas aller à l'école. Et elle ne faisait jamais ses devoirs. Son seul désir : jouer. Ses parents en étaient désolés. Ils auraient tant aimé leur fille intelligente et sérieuse ! Un jour, celle-ci rencontra un vieil homme très intelligent. Elle lui raconta :

- Moi, je n'aime pas l'école. Je n'y vais pas. Et le vieux Monsieur lui dit :

- Certes, maintenant, tu ne veux pas aller à l'école. Mais, plus tard, tu le regretteras. Toutes les choses apprises par tes camarades te seront très utiles dans la vie. Ignorante, tu ne trouveras pas de travail. Tu n'auras jamais d'argent, rien à manger, pas de jouets. Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Dès maintenant, tu iras à l'école. Vas-y de bon coeur. Applique-toi. Apprends tes leçons et fais tous tes devoirs. Toutes les belles choses que tu désires tant, tu pourras te les acheter.

Et, un jour, viendra un jeune homme beau et intelligent qui t'épousera. Il sera très fier de sa petite si instruite! As-tu compris pourquoi il faut aller à l'école? Oui, bien sûr! Maintenant, tu iras; tu aimeras apprendre.

Et voici la fin de mon histoire. Cette petite fille dont je t'ai parlé, travailla bien. Elle devint une jeune femme accomplie et heureuse. Et comme tu souhaites devenir très heureuse, tu feras dorénavant comme la petite fille de mon conte".

Notez : les enfants sont d'excellents collaborateurs
si vous ne sortez pas du monde de l'enfance.

L'HYPNOSE ET LES GENS ÂGÉS

Les suggestions de base nécessaires.

En vieillissant, l'être humain devient de moins en moins hypnosensible. Pour déclencher l'hypnose, je vais vous donner mon procédé. Dites :

- "Nous allons faire un test. J'aimerais savoir si je peux vous hypnotiser. Fermez les yeux. Tendez les bras à l'horizontale".

Maintenant je donne les suggestions de base :

- "Sentez : vos bras s'alourdissent de plus en plus...vous pouvez à peine les tenir à l'horizontale. Cette lourdeur envahit peu à peu vos bras...vous ne pouvez plus les soulever...Vos bras commencent à se baisser...de plus en plus.. Maintenant, ils sont tombés sur vos genoux".

Si les bras du patient sont tombés, donnez l'ordre :

- "Ouvrez les yeux!".

Aucune personne de cet âge ne peut maintenir cette position des bras plus de dix minutes. Ces derniers tombent automatiquement. La personne sera suggestible proportionnellement à la vitesse à laquelle elle baissera ses bras. Bien conditionnée, elle sombrera facilement en état hypnotique.

Autre exemple de test.

Le patient est assis sur un canapé ou un lit, les jambes tendues, les yeux fermés. Aucune personne âgée ne maintiendra longtemps cette position.

Suggérez :

- "Sentez : vous tombez en arrière...vous êtes poussé en arrière...de plus en plus...Maintenant vous ne pouvez plus vous maintenir dans la position assise..."

Toute personne tendra naturellement à revenir en une position plus confortable. Favorisez cette tendance en exerçant une légère poussée sur les mains du patient. Ce dernier sera tombé au bout de trente secondes.

Ensuite, vous enchaînez avec les suggestions de base.

Paix, chaleur et sécurité.

- "Sentez : une merveilleuse sensation de paix se répand dans tout votre corps... Votre corps entier est envahi par ce sentiment de calme et de détente... Vous vous sentez tout à fait bien.. Vous sombrez de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de paix et de détente.. Vous êtes calme... fatigué... de plus en plus fatigué.

Maintenant, je pose ma main sur votre estomac... Sentez : une chaleur bienfaisante en émane... Celle-ci vous envahit... vos muscles se relâchent ... se détendent... vous vous sentez tout à fait bien... en sécurité.

Je veux votre bien... je veux vous aider... vous êtes en de bonnes mains... abandonnez-vous à ce sentiment de sécurité".

Comment renforcer l'hypnose au moyen de passes circulaires ?

Si nécessaire, renforcez l'hypnose en effectuant des passes circulaires près de la tête du patient.

Voici comment procéder :

Tenez vos mains à environ cinq centimètres de la tête. Vous pouvez aussi les poser directement sur les cheveux. Exécutez des mouvements circulaires (comme si vous laviez la tête du patient). Ces gestes approfondissent l'état hypnotique. Ensuite, prononcez les suggestions de guérison.

L'HYPNOSE ET LES ADULTES

Quelle est leur motivation ?

Le degré de leur suggestibilité conditionnera celui de l'hypnose. Cette dernière est liée à l'état physique et psychique du patient. Les facteurs à ne pas négliger sont : le degré de fatigue physique ou morale ; la motivation qui a poussé les personnes à se soumettre à une hypnothérapie

Malades , motivées par la volonté de guérir, elles présenteront une suggestibilité élevée.

Vaincre l'angoisse.

Avez-vous à faire à un individu difficile à hypnotiser ?

Dans ce cas, procédez progressivement. Un climat de confiance réciproque favorisera la détente physique et psychique. Vous pourrez aisément déclencher l'hypnose. Éliminez l'ennemi de la décontraction qui est l'angoisse du patient. Voici comment faire :

Conversez avec le sujet à hypnotiser. Essayez de décelez la cause d'une éventuelle angoisse , de créer une atmosphère sécurisante et un contact, ou " rapport " parfait. Ne donnez jamais d'ordre direct. Incitez le patient à une étroite collaboration. Dites par exemple :

- "Nous allons essayer d'établir un parfait rapport hypnotique. Sans votre collaboration, nous n'obtiendrons aucun résultat".

Comment faire rêver votre patient ?

En voici la technique.

Le patient se couche ou s'assoit, détendu, les yeux fermés. Il rêve. Laissez-le décrire toutes images ou impressions perçues.

Orientez ce rêve.

Exemples : - le patient s' imagine son départ en vacances
- se voit en train d'escalader une montagne

Toutes images mentales de tel ou tel événement, seront décrites sans omettre aucun détail. Questionnez le patient. Obligé de répondre, il fera un effort de concentration sur ces symboles mentaux. C'est un excellent entraînement des facultés de l'imagination.

Vous tenez, par cette méthode, le moyen de psychanalyser le sujet. Les images mentales rêvées ne sont que le reflet fidèle des problèmes à résoudre.

Autre technique : la simulation.

Le patient ne ressent aucun effet. Il simule ce dernier.

Par exemple, je lui dis :

- "Sentez : vos yeux sont lourds, de plus en plus lourds... ils se ferment".

Le patient fermera lentement les yeux sans en éprouver l'obligation.

Ensuite je suggère :

- "Sentez : vos yeux tendent à se fermer... Essayez de les ouvrir... Vous ne le pouvez plus... Maintenant, vous ne pouvez plus ouvrir les yeux".

Le patient semblera faire un effort surhumain pour ouvrir les yeux. Plissera le front et jouera le jeu.

Recommencez le procédé plusieurs fois de suite. Le patient finira par se prendre à son propre jeu. Le simulacre deviendra réalité.

Je vais vous en donner un exemple :

Pendant la dernière guerre, bien des soldats simulèrent une maladie apparemment grave, inguérissable, en vue de la réformation. Cette dernière obtenue, ils rentrèrent chez eux. Pourtant, certains souffrirent ultérieurement des symptômes de cette maladie imaginaire.

L'hyperventilation.

L'"hyperventilation" ou respiration accélérée est un excellent moyen pour provoquer l'hypnose.

Avant d'appliquer cette méthode, essayez d'abord de savoir par quel procédé vous pouvez activer la respiration. Le patient respirera de cette façon jusqu'à ressentir un léger vertige. Il s'arrête puis il reprend les mouvements respiratoires accélérés. Un nouveau vertige se fait sentir. Profitez de ce dernier pour déclencher l'hypnose.

Le patient fermera progressivement les yeux. Suggérez :

-"Sentez : vos yeux deviennent de plus en plus lourds...bientôt, vos yeux se fermeront".

Si le sujet a fermé les yeux enchaînez :

* Procédé employé en "rebirthing". (N.D.E.)

- "Pendant la deuxième expérience, vos yeux se fermeront plus vite".

Faites plusieurs expériences de ce genre : les yeux se fermeront au bout de quelques secondes.

Nous avons vu que les expériences précédentes favorisaient l'hypnose, et éliminaient d'éventuelles angoisses. Pour conditionner le patient, procédez de la même manière que pour hypnotiser des personnes difficiles. Ce conditionnement favorise et renforce l'effet désiré.

Puis, le patient étant hors de son sommeil hypnotique, questionnez-le sur ses impressions sous hypnose.

Exemples : - "Vos bras et vos jambes étaient-ils lourds comme du plomb ?"
- "Était-ce désagréable ?"
- "M'avez-vous entendu parler ?" (etc...)

Autres moyens.

Voici une excellente préparation à l'hypnose.

Le patient écoute de la musique enregistrée sur des cassettes. Il se repose et se détend. Cette méthode très efficace est indispensable si vous recevez des malades esclaves du stress de la vie moderne. Essayez : vous en constaterez l'effet apaisant.

(Voir la liste des aides à l'hypnose en fin de la méthode. N.D.E.)

Le massage de la zone-réflexe de la plante des pieds.

Vous pouvez renforcer l'effet apaisant obtenu précédemment, en massant la zone-réflexe de la plante des pieds.

Voici comment procéder :

Cette zone se situe un peu en-dessous de l'orteil moyen, au centre de la plante des pieds. Placez votre pouce en ce centre. Effectuez des massages par pressions successives, de plus en plus légères. Ceux-ci seront exécutés sur les deux pieds simultanément. Décrivez des cercles, allant du point central, à l'extérieur de la plante des pieds. Le pouce reste sur le point-réflexe pendant l'exécution du mouvement. Le patient finira par s'endormir.

Voici une variante : Appliquez l'effet "siège à bascule" ou "fauteuil du barbier". Référez-vous au chapitre : techniques de l'hypnose.

Technique de la « main électrique ».

Cette méthode est très efficace. Comment procéder ?

Le patient et vous-même tenez chacun en votre main gauche, une électrode d'un rasoir. L'intensité du courant sera de deux milliampères pour une tension de cinquante volts.

Je ferme le circuit en posant ma main droite sur un endroit quelconque du corps du patient. Il sentira un picotement agréable en cette partie. L'effet sera calmant, en particulier sur le cou, le front et la nuque du patient.

Remarquez : ce procédé ne présente aucun danger, ni pour le patient, ni pour l'hypnotiseur même si ce dernier le répète plusieurs fois de suite.

Vous obtiendrez le soulagement ou la disparition des douleurs du patient. Un simple attouchement de "la main électrique" aura suffi. L'effet, allié aux suggestions de

guérisons, opérera de vrais miracles.

Mais cette expérience est susceptible de provoquer une certaine méfiance chez le sujet traité . Donnez-lui le régleur. Il sera maître de l'intensité du courant. Une électrode placée en votre main gauche, vous permettra de la contrôler.

Voici une variante de cette technique :

Exécutez des passes mesmériennes sur les parties malades du corps. Liées aux suggestions appropriées, elles concourent à une parfaite décontraction.

Personnellement, j'obtiens des résultats spectaculaires en particulier chez les patients où toute autre technique à échoué. J'ai remarqué une certaine accoutumance. Familiarisées avec cette technique, les personnes à traiter refuseront les autres méthodes.

Comment produire l'hypnose au moyen du biofeedback G.S.R. ?

Le patient est relié par deux doigts à un psychogalvanomètre, ou G.S.R. (On peut se procurer cet appareil auprès des Editions Godefroy. Voir en fin de la méthode la liste des aides à l'hypnose) (N.D.E.). La déviation de

l'aiguille vous permettra de découvrir les suggestions qui seront sans effet et celles qui seront efficaces. Ces dernières seront répétées plusieurs fois. Par ce procédé, je vous donne le moyen de parfaire une hypnothérapie.

Renforcez toute suggestion agréable au patient et dites :

*"Je vois : vos bras deviennent de plus en plus lourds...l'aiguille de l'appareil me l'indique. Je suis le mouvement de l'aiguille : cette lourdeur se répand dans vos bras...de plus en plus..
Sentez : ils s'alourdissent".*

Contrairement à l'effet "de la main électrique", le patient relié au biofeedback ne ressent aucun picotement. Il serait de bon aloi de le préciser au sujet à traiter, afin d'éviter toute éventuelle angoisse, obstacle à la réussite.

Conversez avec votre patient.

Comment procéder ?

Commencez par questionner le patient. Essayez d'obtenir des informations exactes. Vérifiez-en la véracité. Voici le moyen pour ce faire.

Posez au patient des questions dont vous connaissez déjà les réponses. Surveillez ses réactions sur l'appareil. Formulez des questions correspondant à la réalité et des questions fantaisistes. L'aiguille vous indiquera la vérité contenue dans les réponses données. Aucun subterfuge n'échappe au contrôle du biofeedback, même si le patient semble être de bonne foi en vous mentant. Le subconscient ne sait pas mentir. Le biofeedback enregistre les réactions de ce dernier. Dans ce sens, cet appareil peut servir de détecteur de mensonges.

L'hypnose-éclair et les personnes difficiles.

Concluons : toutes ces techniques vous permettront de venir à bout de la résistance des sujets les plus difficiles à hypnotiser. Je mentionne que, hors de l'état hypnotique, le patient sera questionné sur ses impres-

sions perçues sous hypnose. Les informations seront précieuses pour réaliser une seconde hypnose.

Le mot codé.

Si vous avez l'intention d'hypnotiser un patient plusieurs fois de suite, employez l'hypnose par mot codé. Ce mot sera choisi hors du langage courant, afin d'éviter une hypnose accidentelle par ordre posthypnotique.

Convenez d'un mot avec le patient. Prononcé par une autre personne que vous, ce mot doit rester sans effet.

C'est une expérience intéressante: Voici la condition requise pour sa réalisation: Il faut convenir d'un mot codé qui déclenchera l'hypnose chez chaque participant au même moment.

Je me souviens : un jour j'ai mis toute une classe sous hypnose. L'instituteur en demeura confondu d'étonnement!

L'HYPNODIAGNOSTIC ET LES MALADES

Comment éduquer sa mémoire ?

Sous hypnose, on dispose d'une mémoire extraordinaire. Des détails insignifiants, oubliés depuis longtemps, reviennent en foule.

Exemple : Vous pouvez obtenir la description exacte de chaque objet contenu dans le cartable de la première rentrée de classe d'un patient.

Une hypnose légère suffira pour recevoir une énumération détaillée, impossible à l'état d'éveil. Par ce moyen, le malade vous indiquera la cause de sa maladie. L'origine en est refoulée dans le subconscient par les inhibitions conscientes, obstacles à la communication spontanée.

Comment suggérer un rêve ?

Si les réponses à un questionnaire direct ne vous satisfont pas, recourez à la suggestion d'un rêve. Celui-ci libérera un détail ignoré de la conscience. Le détail est en relation étroite avec tel ou tel facteur perturba-

teur. Suggérez :

- "Votre rêve sera de courte durée. Vous vous réveillerez en pleine forme. Vous vous souviendrez de tout en détail".

Mais vous ne pouvez formuler un rêve sans la collaboration du patient. Vous fournissez seulement des images concrètes, éléments étrangers au subconscient qui reproduit exclusivement sous forme de rêve les symboles des difficultés individuelles, légitimes, du patient.

Comment diriger l'imagination ?

En voici la technique :

Certains êtres humains ne peuvent rêver sur commande ou du moins, s'en croient-ils incapables. Dans ce cas, la technique proposée s'avère efficace.

Comment procéder ?

Le patient étant sous hypnose profonde, suggérez :

- "Vous êtes tout à fait calme... Vous êtes sous hypnose profonde... très profonde... vous pouvez me parler... Vous répondez à mes questions... ?"

chaque mot prononcé, votre hypnose s'approfondira...Vous me parlerez sans difficulté...à chaque mot, vous sombrerez dans un agréable sentiment de paix et de détente...de plus en plus...Votre oeil psychique perçoit clairement le détail responsable de votre mal. Tout vous revient en mémoire...Vous revivez les événements. Décrivez en détails ce que vous voyez...Observez attentivement ce que vous vivez".

Le corps transparent.

Sous hypnose profonde, vous pouvez amener le patient à revivre les événements, question par question. La cause du mal étant découverte, vous pourrez éliminer les effets et réaliser la guérison.

Une variante est la suggestion suivante :

-"Voyez, votre corps est transparent...Vous vous trouvez devant une glace...voyez vos organes... Observez : le battement de votre coeur, le mouvement respiratoire de vos poumons. Reconnaissez votre vésicule. Contrôlez : y a-t-il une lithiase ?".

Une telle exploration du corps est naturellement impossible. (Ce phénomène classique, quelquefois spontané, est appelé "autoscopie" -N.D.E.-). Mais vos suggestions appellent le subconscient à effectuer une inspiration interne attentive. C'est le moyen certain de déceler la cause de la maladie.

L'écriture sous hypnose.

Demandez au patient de rédiger en détail, sur papier, les impressions reçues sous hypnose. Suggérez :

- "A chaque mot écrit, votre hypnose s'approfondira".

Surprise du patient hors de l'hypnose! Il ne reconnaîtra pas être l'auteur de ces écrits. Pour le persuader, il vous faudra les comparer à d'autres pièces écrites de la main du patient.

Pourquoi enregistrer sur magnétophone ?

La description écrite des images mentales omet des détails précieux. Personnellement, j'enregistre toutes questions et réponses verbales sur magnétophone. Le flot des images reçues ne sera pas arrêté par l'effort fourni pour écrire. Détailler verbalement des symboles provoque une suite d'événements précis.

Exemple d'un cas.

J'ai enregistré le cas suivant :

Un jour, je reçus une jeune femme en mon cabinet. Je diagnostique une douleur constante dans la mâchoire inférieure, une névralgie aiguë. La patiente, nerveusement à bout, était incapable de réagir positivement. Avant d'entreprendre l'hypnothérapie, je la mis plusieurs fois sous hypnose pour soulager sa douleur. J'essayai de l'orienter vers la cause. Je la questionnai. Elle me répondit spontanément :

- "Il y a trois ans, mon mari et moi étions en vacances. Il me trompa avec une serveuse saisonnière, logée au même étage. Six mois plus tard, j'appris mon malheur. Je voulus divorcer. Mais mon mari m'affirma ne plus jamais

succomber à ce genre d'aventure étant donné qu'il en souffrait lui-même.

Je ne mangeais plus. Je ne dormais plus. Je maigrissais à vue d'oeil. Un traitement me fis retrouver mon appétit. Je me mis à manger sans arrêt. Je pris 21 kilos en un rien de temps!

Dès cet instant commença cette douleur dans la mâchoire inférieure. D'abord tous les deux ou trois jours ; puis, jour et nuit".

Je fis la déduction suivante : la haine portée à sa rivale se manifestait sous forme de névralgie. Mon conseil fut d'inviter cette femme et de s'expliquer autour d'une tasse de café et d'oublier l'aventure.

La patiente, offusquée, refusa de s'exécuter. J'abandonnais le cas. Mais voici ma patiente revenue me consulter quelques jours après. Elle promit de suivre mon conseil. Elle me supplia de continuer mon traitement hypnotique.

Elle fut certainement guérie, car je n'entendis plus jamais parler d'elle.

MOYENS ET LIMITES DE L'HYPNOSE

PHÉNOMÈNES SURPRENANTS

Comment stimuler la vitalité ? Comment aviver les sens ?

Les capacités du système neuro-végétatif humain sont incommensurables. Elles interviennent sous hypnose.

Exemples :

- En état hypnotique, la force musculaire est nettement supérieure à celle déployée à l'état d'éveil.
- Sous hypnose, on atteint la détente parfaite. Elle est impossible à atteindre à l'état d'éveil. La conscience étant obstacle à la décontraction.
- Vous détenez le moyen d'influencer les sécrétions internes, les fonctions intestinales et épidermiques etc... Vous pouvez accélérer ou ralentir le rythme cardiaque.

Voici une expérience.

Dans quelle mesure peut-on aviver les sens ?

L'expérience suivante vous en donnera la réponse.

Prenez un jeu de cartes neuf. Choisissez l'une d'entre elles, toutes identiques au toucher. Notez-en la couleur et la valeur. Mettez une personne sous hypnose profonde. Ordonnez :

- *"Ouvrez les yeux !"*

Montrez-lui la carte choisie, de dos. Suggérez :

- *"Je vous montrerai cette carte une seconde fois. Vous remarquerez sur son dos une croix noire. Vous reconnaîtrez la carte à ce signe".*

Remettez la carte en question dans le jeu. Mélangez. Montrez-les, une à une, de dos, à la personne soumise à l'expérience. Dites :

-*"Reconnaissez la carte marquée d'un signe distinctif".*

En règle générale, le sujet hypnotisé la désignera malgré l'absence de la croix. Cette expérience corrobore

le fait suivant : la personne sous hypnose solutionne le problème sans suggestion spécialement formulée à cet effet par l'hypnotiseur. La pensée de ce dernier est enregistrée par le subconscient où, transformée en image mentale, elle se transfèrera sur l'objet désiré.

Produire une ampoule au moyen de la suggestion.

Une commission de médecins observa une expérience dont le résultat fut dressé sous procès-verbal. Il s'agissait de la formation d'une ampoule, due à une brûlure suggestive.

En voici le procédé :

L'hypnotiseur touche la peau de la personne avec un objet métallique froid, une pièce de monnaie. Il suggère :

*-"Sentez : la pièce de monnaie est très chaude.
Elle vous brûle la peau".*

Cette suggestion donnée, on réveille le patient. Vous constaterez la formation d'une ampoule à l'endroit où nous avons appliqué l'objet.

Autres exemples.

Platonov rapporte dans son livre - Das Wort als physiologischer und heilender Faktor - :

- N.I. Finne mit une personne âgée de trente-huit ans sous hypnose. Il plaça une pièce de monnaie en cuivre sur la face interne de son avant-bras.

Suggestion :

- *"Nous venons de mettre une pièce de monnaie brûlante sur votre bras. Vous en contracterez une brûlure douloureuse"*.

Cette suggestion fut reprise plusieurs fois. Un des médecins surveilla de très près le sujet, hors de l'état hypnotique. Voici son procès-verbal :

- "Vingt-cinq minutes après le réveil du sujet soumis à l'expérience, une rougeur diffuse apparut à l'endroit touché par la pièce de monnaie. Au bout de cinquante-cinq minutes : l'endroit enfla. Après une heure trente minutes : on vit une tache blanche au centre de la brûlure. Au bout de trois heures et demi se forma une ampoule caractéristique aux brûlu-

res".

Quel processus produit ce phénomène ? Aucune explication valable n'a été émise à ce sujet. Schaefer commente :

- "Pour essayer d'expliquer cette brûlure suggestive, suivie de la formation d'une ampoule, n'oublions pas le facteur suivant. Ce phénomène se produit sans aucune intervention physique (grattement de la peau), du patient. Par conséquent : il est le résultat d'une impulsion nerveuse. Mais une telle explication semble discutable pour deux raisons précises".

- Comment une simple excitation des nerfs sympathiques, conduisant à l'épiderme, peut-elle créer une ampoule ? Nous savons que cette dernière est l'effet d'une destruction locale des cellules et d'une lésion des vaisseaux sanguins, causées par l'action d'une température élevée.

- Nous constatons aussi : le système nerveux subit dans son ensemble la même intensité d'excitation. Mais le bras ne comporte qu'une seule ampoule!

En conclusion : les impulsions responsables d'une seule ampoule suggestive en un endroit donné, échappent encore à notre compréhension".

(Citation d'après : V. Safonov - Wissenschaft und Religion 1967).

La marche sur le feu, phénomène énigmatique.

Maintenant je vais vous citer un phénomène opposé à celui décrit précédemment : marcher sur le feu, sans brûlures.

Dans son journal : - Deutschen Medizinischen Wochenschrift, n° 32. 1940-, B. Buschan rapporte :

- Les premières descriptions de ce phénomène nous furent communiquées par Saporta qui l'observa en Polynésie, sur l'île Raya-Taja.

- Un prêtre marchait en priant sur des cailloux brûlants, sans en contracter la moindre brûlure. Les assistants conditionnés auparavant, le soutenaient mentalement. Condition émise par le prêtre : -"Le monde s'enflammera en un immense brasier si l'un des

participants à la cérémonie se retire par peur".

Kellog a observé ce phénomène à Tahiti :

- Des cailloux furent chauffés deux jours et deux nuits. Puis des indigènes marchèrent sur ce sentier brûlant de douze mètres de long. J'essayai de m'en approcher. La grande chaleur qui s'en dégageait me fit reculer de plusieurs mètres. J'y jetai une vieille chaussure : elle se consuma en un clin d'oeil. Les pieds des marcheurs ne portaient aucune trace de blessure.

Wirtz a assisté à ce genre de cérémonie en Inde :

- Les pèlerins marchaient vers les idoles de leurs dieux, pieds nus, sur des charbons ardents. Leur objectif : les décorer de fleurs et de guirlandes. Aucun d'eux ne souffrit de la moindre brûlure.

Johnson assista à ce genre de cérémonie en Martinique :

- Ils marchent sur un sentier de sept mètres de long fait de charbons ardents. La chaleur qui s'en dégage rayonne sur une distance de dix mètres. De chaque

côté de ce brasier : les idoles de leurs dieux. Motif de la cérémonie : apporter des sacrifices.

Le grand-prêtre, des talismans en main, ouvre la marche. Son regard, immobile, est fixé sur les dieux. Il semble ignorer la chaleur du brasier. Ses pieds s'y enfoncent jusqu'aux chevilles. Soudain, son visage perd de sa raideur. Mais il va au bout de sa route!

Le prêtre suivant porte des fleurs sur sa tête. Ses pas sont fermes et sûrs. Subitement, à mi-chemin, ses forces semblent l'abandonner...Il va tomber!... Non...un reste d'énergie le porte au bout de sa route!

Suivent trois hommes et trois femmes. Des novices. Leur attitude : bouche ouverte, regard vitreux, perdu dans le vague. Soudain, l'une des femmes se met à hurler. Le prêtre lui assène un coup de corde mouillée sur la tête. D'un pas incertain, elle se traîne à l'autre bout du brasier.

Absolument tous les participants avaient les pieds exempts de toute brûlure!

Cowell rapporte du Japon :

- Cette cérémonie se déroule deux fois par an dans un petit temple à Ontaka. Les charbons ardents sont disposés en un sentier de quatre mètres de long et de un mètre de large. De chaque côté : des textes sacrés. Le feu est animé par de larges panneaux basculants attachés à de longs bâtons.

Un groupe de prêtres ouvre la marche. De ce dernier se détache une assemblée, menée par le grand-prêtre qui marche d'un pas assuré sur le brasier.

Une expérience contrôlée.

En 1935, les membres d'une association de recherches en la matière, dressèrent le procès-verbal d'une telle expérience, réalisée par le fakir Kuda Baks. (H. Price, University of London, Council for Psychological Investigations). Voici un extrait de ce procès-verbal :

- Avant de procéder à l'expérience, les pieds du fakir furent soigneusement lavés et examinés. Pas de trace d'une éventuelle préparation. La plante des pieds était souple et sèche! La température de sa

peau était de 27 degrés.

Deux fourneaux, l'un de trois mètres trente-cinq de long, l'autre de un mètre quatre-vingt de large, furent remplis de papiers journaux, de paraffine et de petit bois. Sur ces matériaux, on disposa une couche de charbon. On alluma le feu dès huit heures du matin. A seize heures, heure de la cérémonie, les fourneaux étaient des brasiers incandescents. Toute l'expérience fut photographiée et filmée. Sans hâte, le fakir fit l'aller et retour, en cinq pas, sur le premier fourneau. La température de l'épiderme était de 27 degrés. La plante des pieds était indemne. Il se prépara à traverser le second brasier. Soudain, il se tourna vers la commission de contrôle, visiblement contrarié.

- "Quelque chose m'a distrait, frustré. J'ai perdu le contrôle de moi-même. Je ne puis reprendre l'expérience".

Un membre de cette commission essaya d'effectuer l'expérience. Deux pas, il s'enfuit en hurlant de douleur! Ses pieds, gravement brûlés, furent longtemps soignés à l'hôpital!

Je voulus devenir témoin oculaire d'un tel événement.

Des événements vécus.

J'invitai un yogi indien. Je l'hébergeais quelques semaines, le temps d'étudier et de photographier les différentes expériences.

Première expérience :

Nous avons enterré le yogi deux heures dans un sac en plastique. Il en ressortit indemne. Il ne présentait pas la moindre lésion!

Deuxième expérience :

Les yeux bandés, il tira avec arc et flèches sur sept fils, auxquels pendaient des poids. Il coupa les sept fils simultanément!

Troisième expérience :

J'allumai un tas de bois de hêtre. Au bout de quatre heures, il s'en dégagait une chaleur insupportable. Le yogi, Ram Préja Dass, contourna le feu en prières. Puis, à trois reprises, il traversa ce brasier. J'en demeurai comme pétrifié! Ressaisi, je courus à son secours. Geste inutile : ses pieds étaient parfaitement indemnes!

Comment combattre la douleur ?

L'hypnose, l'hétérohypnose et l'auto-hypnose exercent leur effet bénéfique en bien des domaines. Ils soulagent surtout la douleur. Beaucoup d'interventions chirurgicales douloureuses ont été effectuées sous anesthésie hypnotique. Les descriptions détaillées sur ce genre d'opérations ne permettent plus de douter de l'efficacité de l'hypnose.

Par conséquent, toute douleur, si grande soit-elle, peut être neutralisée sous hypnose. Surtout la douleur imaginaire comme certains maux de tête, souvent éliminés par hypnothérapie.

LA LIMITE OBJECTIVE

La fuite dans la maladie.

Les moyens de guérir présentés par l'hypnose, sont néanmoins limités.

Exemple :

Si un patient, mal dans sa peau, se réfugie dans la maladie, l'hypnothérapie se heurtera à sa volonté, écran impénétrable de l'autodéfense.

Presque tous nos maux de tête sont les fruits ou les effets symptomatiques de nos problèmes. Le seul moyen efficace de les combattre est de modifier nous-même notre point de vue négatif. Dans ce cas précis, tout médicament, toute hypnothérapie s'avèrent impuissants.

Le souhait, obstacle au succès.

Voici la règle à observer :

L'hypnothérapie sera bénéfique si aucun désir opposé à sa motivation n'en empêche la réalisation.

Cette loi respectée, elle ne se restreindra pas uniquement aux maladies psychiques.

- Une simple blessure guérira plus rapidement par suggestions hypnose.

- Tout convalescent se remettra plus vite d'une opération réussie, grâce à des suggestions positives.

Voici un phénomène connu des médecins. Un malade, malheureux dans sa vie privée ou professionnelle, sécurisé par la sollicitude du personnel hospitalier, guérira moins vite que son voisin poussé par le désir de quitter l'hôpital dans le plus brefs délais.

TABLE DES MATIÈRES

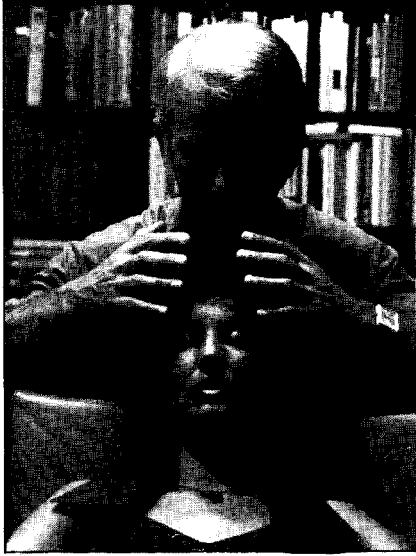
SOMMAIRE.....5	Exemple de ce genre
PREFACE DE L'EDITEUR.....6	d'hypnose.....18
HYPNOSE PAR TELEPHONE.....9	Auto-hypnose par magnéto-
Le mot codé.....9	phone - Comment reconnaître
La présence d'une tierce	la cause de vos problèmes ?
personne.....1019
Exemple d'implantation	Travail scolaire stimulé -
d'un mot codé.....11	HYPNOSE DECLENCHEE AU
Compter en intercalant des	MOYEN D'UNE LETTRE.....20
pauses de plus en plus	Un incident peut survenir 21
longues.....12	Effets secondaires
La suggestion de l'immobi-	inattendus.....22
lité - suggestion de	L'HYPNOSE INDIRECTE Comment
la détente.....13	influencer une personne
Le mot codé : obligation	non-hyposensible.....23
absolue.....14	Autre forme de l'hypnose
Provoquer l'hypnose	indirecte - Le traitement
par téléphone.....15	à distance.....26
Comment provoquer une premi-	L'HYPNOSE EN GROUPE.....27
ère hypnose par téléphone ?	Quel est le groupe idéal ?
.....16	La contagion spirituelle
HYPNOSE DECLENCHEE AU MOYEN	au sein d'un groupe - Les
D'UN MAGNETOPHONE.....17	avantages de l'hypnose

en groupe.....	29	L'HYPNOSE DUE AUX MEDICA-	
LA SUGGESTION DES MASSES-		MENTS - Médicaments	
De l'individu isolé à		appropriés.....	46
l'esprit de groupe.....	30	Pratique exclusivement	
Une fusion qui créé un être		réservée aux médecins....	47
actif - L'effet de la forte		La post-hypnose.....	49
personnalité.....	31	Cas classique.....	50
HYPNOSE A L'ETAT D'EVEIL.	32	Expérience réalisée avec	
L'hypnose à l'état de veille		trois personnes.....	51
et l'ordre port-hypnotique		Le comportement du patient	
.....	33	Une sécurité pour le sujet	
L'HYPNOSE A DISTANCE.....	34	hypnotisé.....	54
Une expérience ahurissante		Expérience spéciale.....	55
Comment entraîner sa pensée		La puissance de l'expérience	
.....	36	post-hypnotique.....	56
La technique de l'imagi-		COMMENT HYPNOTISER PENDANT	
nation.....	37	LE SOMMEIL ? Une voie qui	
L'influence dans un but		conduit directement au	
bien déterminé.....	38	subconscient - Etablissez	
Expérience classique de		le rapport.....	59
magiciens célèbres.....	39	Le désir d'aider.....	60
Aider la concentration...	41	Formulez des suggestions	
Expériences réalisées		positives.....	61
dans la rue.....	42	Un exemple.....	62
Volonté imposée et décision		Respecter les souhaits	
personnelle.....	43	du dormeur.....	63
Expérience du Dr Dusart..	44	Perte de poids pendant	

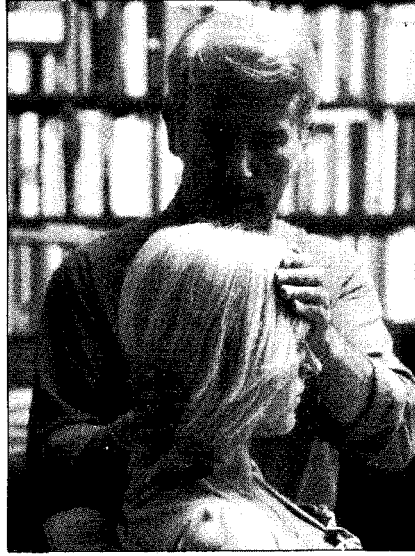
le sommeil.....65	Deuxième manière de
HYPNOSE PAR CHUCHOTEMENT.66	contrôler le patient.....82
Augmentation de l'attention	Troisième hypnose.....82
Expérience.....66	Le conditionnement
Genre d'hypnose bénéfique	du patient.....84
aux êtres nerveux.....67	L'HYPNOSE AU MOYEN DE LA
L'HYPNOSE EN CHAINE - Le	TELEVISION Une expérience
contact - Exemple.....68	américaine.....85
La synchronisation des	Les réactions.....86
forces.....70	Une disposition latente..87
L'HYPNOSE PAR MAGNETISME	L'HYPNOSE PROFONDE.....89
Pas de corps sans	Rétrograder l'âge mental.90
magnétisme.....71	La prémonition par hypnose
L'irradiation positive ou90
négative - Exemple d'irra-	Comment déclencher une
diation négative.....72	hypnose profonde ?.....92
L'addition des forces....73	L'HYPNOSE A VIDE Définition
Comment déclencher l'hypnose92
par traitement magnétique	L'hypnose détente et le
spécial ?.....74	sommeil post-hypnotique..93
Augmentation de la sensibi-	L'HYPNOSE ANIMALE.....94
lité.....75	Autre expérience.....95
L'HYPNOSE FRACTIONNEE....77	Les moyens classiques....96
Exemple.....78	L'HYPNOSE ET LES PERSONNES
Question contrôle.....79	DIFFICILES A HYPNOTISER
Concentrez-vous sur les	L'HYPNOSE ET LES ENFANTS
suggestions efficaces....80	Sont-ils suggestibles,

hypnosensibles?.....97	L'hyperventilation.....112
Quelle est la technique appropriée ? Comment l'adapter ?.....98	Autres moyens. Le massage de la zone-réflexe de la plante des pieds.....114
Comment procéder par hypnose indirecte ?.....99	Technique de la "main électrique".....115
Un exemple : stimuler le travail scolaire.....101	Comment produire l'hypnose au moyen du biofeedback GSR ?.....116
Comment conditionner l'enfant pour sa deuxième hypnose ?.....101	Conversez avec votre patient L'hypnose-éclair et les personnes difficiles.....118
Comment déclencher l'hypnose par des histoires ?.....103	L'HYPNODIAGNOSTIC ET LES MALADES Comment éduquer sa mémoire ?.....120
L'HYPNOSE ET LES GENS AGES Les suggestions de base nécessaires.....105	Comment diriger l'imagina- tion ?.....121
Autre exemple de test...106	Le corps transparent.....122
Paix, chaleur et sécurité Comment renforcer l'hypnose par des passes circulaires ?	L'écriture sour hypnose..123
L'HYPNOSE ET LES ADULTES Quelle est leur motivation ?108	Pourquoi enregistrer sur magnétophone ? Un cas....124
Vaincre l'angoisse.....109	MOYENS ET LIMITES DE L'HYPNOSE - PHENOMENES SURPRENANTS - Comment stimuler la vitalité ?
Comment faire rêver votre patient ?.....110	Comment aviver les sens ?126
La stimulation.....111	Voici une expérience.....127

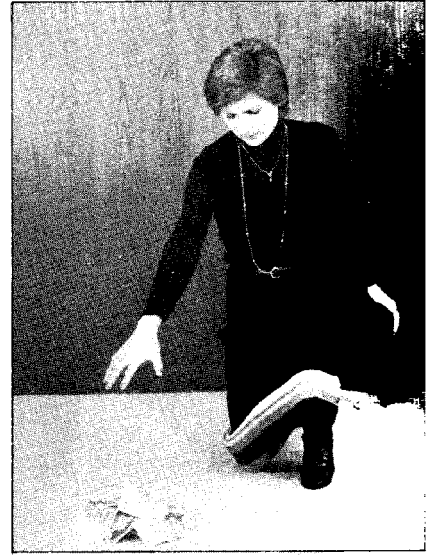
Produire une ampoule au moyen de la suggestion...128	Des évènements vécus.....136
Autres exemples.....129	Comment combattre la douleur
La marche sur le feu, phénomène énigmatique....131	LA LIMITE OBJECTIVE.....138
Une expérience contrôlée.134	Le souhait, obstacle au succès.....139
	Table des matières.....140



Déclencher une première hypnose avec la technique de la chaleur de la main.



Déclencher l'hypnose avec la technique de la main sur le front et sur la nuque.



La patiente, sous l'influence d'un ordre posthypnotique, est incapable de ramasser l'argent à ses pieds.



L'hypnose en groupe.



L'hypnose fractionnée : l'hypnotisée sera réveillée plusieurs fois afin d'atteindre le degré de profondeur souhaité.

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Comment influencer les autres

Méthode complète

Pr. Kurt Tepperwein

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.

Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

PR. KURT TEPPERWEIN

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.

**TECHNIQUES
SECRETES
DE L'HYPNOSE** 

Pr Kurt Tepperwein

**AUTO-
HYPNOSE** 

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Pr Kurt Tepperwein

VOLUME IV

AUTO-HYPNOSE

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

SOMMAIRE

L'AUTO-HYPNOSE.....	P.9
ARRETER DE FUMER A L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE.....	P.16
MAIGRIR SOUS AUTO-HYPNOSE.....	P.22
COMMENT SE DEBARRASSER DE L'INSOMNIE PAR AUTO-HYPNOSE.	P.25
COMMENT STIMULER LE TRAVAIL SCOLAIRE.....	P.28
COMMENT VOUS LIBERER DE LA PEUR ET DE LA DEPRESSION...	P.33
COMMENT SE LIBERER DE L'ALCOOLISME PAR L'AUTO-HYPNOSE.	P.37
COMMENT DESINTOXIQUER LES DROGUES.....	P.42
COMMENT ACCOUCHER SANS DOULEUR.....	P.46
COMMENT ELIMINER LA PEUR DU DENTISTE ?.....	P.50
COMMENT VOUS LIBERER DE VOS MAUX DE TETE.....	P.53
COMMENT LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION ?.....	P.58
COMMENT RAJEUNIR ET EMBELLIR.....	P.60
COMMENT REUSSIR SA VIE SENTIMENTALE.....	P.67
COMMENT SE LIBERER DU STRESS PAR L'AUTO-HYPNOSE ?.....	P.70
COMMENT STIMULER LES PERFORMANCES SPORTIVES ?.....	P.74
COMMENT STIMULER VOTRE INTELLIGENCE ET VOTRE INSPIRATION ?	P.81
RESUME.....	P.84
DANS QUELS CAS L'HYPNOSE N'EST-ELLE PAS CONSEILLEE ?..	P.98
CONCLUSION.....	P.99
TABLE DES MATIERES.....	P.106

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Ce dernier volume des "Techniques secrètes de l'hypnose" est sans doute celui qui vous apportera le plus sur le plan personnel : par l'auto-hypnose, vous pourrez vous débarrasser de l'insomnie et du stress, vous saurez comment rajeunir et embellir - ne riez pas : c'est aussi important pour votre épanouissement personnel -, vous stimulerez vos performances sportives..et vous améliorerez votre vie sentimentale et sexuelle.

Au travers de tous ces exemples, vous vous pénétrerez de la marche à suivre, vous comprendrez peu à peu comment établir des suggestions positives qui marchent. Ne restez pas au niveau de la "formule magique". Certes, cette mé-

thode, telle un vieux grimoire de magie, est remplie de formules qui vous permettront de créer des phénomènes ahurissants ; cependant, l'objectif est que vous deveniez peu à peu capable d'établir *vous-même* ces suggestions, de les enrichir, de les compléter, de les transposer sur tout nouveau cas qui se présente à vous.

Vous le verrez, une vingtaine de ces formules judicieusement choisies, enregistrées sur cassette ont souvent *transformé totalement la vie d'hommes et de femmes* qui avaient besoin d'aide. Que serait-il advenu d'eux s'ils n'avaient pas rencontré un hypnothérapeute ? Leur vie se serait sans doute trouvée gâchée à tout jamais.

Le Pr. Kurt Tepperwein cite relativement peu d'exemples dans le domaine de la santé...il souhaite sans doute éviter tout problème avec l'ordre des médecins. Cependant, si vous lisez entre les lignes, vous percevrez l'outil extraordinaire que peut représenter l'auto-hypnose pour guérir toute maladie psychosomatique : si l'on peut guérir une migraine rebelle depuis des années, développer un sein, puis l'autre, chez une jeune femme plate, à l'aide de simples suggestions, imaginez les prouesses que l'on peut réaliser sur l'asthme, le rhume des foies, l'ulcère gastrique, et - pourquoi pas ?- des maladies plus graves!

Vous pourrez apporter une aide considérable à ceux qui souffrent, grâce aux techniques de l'hypnose.

Bien sûr, si vous n'êtes pas médecin, ce domaine vous sera interdit. Cependant vous pourrez soutenir le moral de malades qui sont suivis par leur médecin et leur redonner le sourire. Et lorsque le moral va, on peut s'attendre à des guérisons spectaculaires...

Qu'est ce que l'argent, la conquête de biens matériels au regard de la santé et du bonheur ? - rien. Bien souvent nous serions prêt à sacrifier notre fortune, notre situation pour conquérir un être aimé ou retrouver notre santé.

Par l'auto-hypnose, vous questionnez et dirigerez le grand Maître de votre vie affective, de votre réussite et de votre santé : votre subconscient.

VOUS AVEZ MAINENANT ENTRE LES MAINS UNE DES CLEFS DE
LA SANTE ET DU BONHEUR :
L'AUTO-HYPNOSE.

Qui plus est, les ouvrages de N. Hill et de Murphy nous le montrent , *l'auto-hypnose est aussi une des clef*

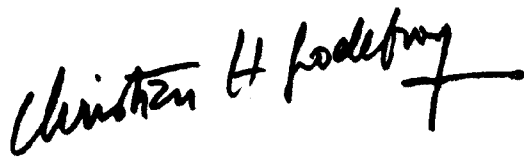
de la richesse et de l'abondance.

Travaillez bien ce volume. Entraînez-vous à dire ces textes. Faites-en profiter votre entourage, votre famille, vos amis. Engagez-les à les utiliser *régulièrement*. (Faites-en de même).

Le résumé et la biographie qui figurent à la fin de ce volume mettront vos idées en place et vous permettront de vous perfectionner dans cette science nouvelle dans laquelle je vous souhaite de passer maître : l'hypnotisme. Vous en avez maintenant les moyens - votre succès ne dépend plus que de vous.

Avec tous mes vœux de Santé, de Bonheur et de Réussite, ... grâce à l'auto-hypnose.

Hypnotiquement vôtre,

A handwritten signature in black ink, reading "Christian H. Godefroy". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

Christian H. Godefroy,
éditeur.

L'AUTO-HYPNOSE

Un moyen de vous venir en aide.

Comment les problèmes créent les maladies.

Un mauvais comportement psychique crée des perturbations physiques. En voici le processus : des problèmes irrésolus s'incrument en votre subconscient. Il en résulte des troubles, puis la maladie.

Je n'exagère pas si je me permets d'affirmer :

- Les problèmes créent la maladie. Les maladies cardiaques, les névralgies stomacales, celles de la tête et du dos, les contractions musculaires, l'insomnie malgré la fatigue, le sentiment d'être à bout, sont des symptômes exposés quotidiennement au médecin. Les résultats des analyses en laboratoire étant rassurants, le praticien en

conclura :

- " Vos organes sont en bonne santé. Vos malaises sont dûs à des perturbations d'ordre fonctionnel".

En voici les causes : de mauvaises habitudes, les exigences professionnelles, le stress et la nervosité. Ceux-ci sont amplifiés par un manque d'exercice, des difficultés refoulées et irrésolues, qui se transposeront sur les organes faibles. La maladie se déclare, crée de nouveaux problèmes...Le cercle vicieux est établi.

Le médecin se sentira dépassé dans sa tâche et vous dira : -"Je vais vous prescrire quelque chose qui vous soulagera".

Mais il sait pertinemment que ce remède éliminera *les symptômes* et non *la cause*.

Comment se venir en aide par l'esprit ?

Dans un tel cas, une seule solution s'impose : la guérison par l'esprit. Voici un moyen très efficace : le training autogène, méthode de " l'autorelaxation" par la concentration, proposée par J.H. Schutz.

Voici un autre procédé : les méthodes de l'auto-hypnose de L.M. Le Cron, exposées dans son livre : " L'auto-hypnose". (On peut se procurer ce livre auprès des éditions Godefroy). (N.D.E.).

Nous savons : toute pensée, motivée par un sentiment, tend à se réaliser. Toutefois, tout ce que nous nous représentons en pensée ne devient pas forcément une réalité. Certaines conditions indispensables comme le souhait et sa motivation lui donnent une force créative énorme. Je vais vous citer un exemple tiré du livre de A.J. Efremor - "Auf Messers Schneide".

Se réchauffer par la suggestion.

- Un vent glacial pénétrait Dayaram comme une lame de couteau...Soudain, il s'arrêta, stupéfait...Sur une avancée rocailleuse de la terre, se tenaient quatre hommes nus. Eclaboussés par les vagues, recouverts de neige, ils restaient là, immobiles. On aurait cru voir des statues taillées dans une pierre jaune. Mais leur haleine, emportée par le vent, prouvait qu'ils étaient vivants. L'un d'eux se baissa, trempa un bout de tissu dans l'eau, puis il en couvrit son dos exposé au vent glacial...

Dayaram se souvint d'avoir contemplé des photographies de lamas nus, debout dans les amas de neige du mont Kaïlas. Selon une théorie du mysticisme tibétain, de tels êtres puisent en leur essence-même, une énergie nommée "Tumo". Celle-ci répand sa chaleur dans tout le corps par d'innombrables voies. Des novices, choisis avec soin, se préparent, par étapes successives, à de tels exercices. Recouverts de légers vêtements de coton, ils commencent par respirer dans le froid. Peu à peu ils se dénuderont.

Des exercices spéciaux leur confèrent le titre de "Respa". Les candidats s'assoient à terre sur les berges d'un fleuve ou d'un lac. Ils trempent des bouts de tissu dans l'eau, puis, ils s'en enveloppent. La température de leur corps doit les sécher. Jadis, un Respa était tenu de sécher trois bouts de tissu. Il est capable de résister au froid glacial, douze à vingt-quatre heures.

La chaleur des vêtements est remplacée par un feu suggestif. Certains ascètes, vêtus d'un léger pagne de coton, passent l'hiver dans des cavernes situées dans les montagnes enneigées.

Sous auto-hypnose, le respa se donne des suggestions qui produisent une impression de feu intérieur, ou ils se représentent une vallée brûlée par le soleil.

Une énorme puissance.

L'exemple suivant vous démontrera le pouvoir incom-
mensurable de l'auto-hypnose. Sven Hedins, voyageait à
travers le Tibet. Un de ses collègues se disputa avec un
Tibétain érémitique. Ce dernier lui prédit :

- " L'année prochaine en ce même jour, vous mourrez".

Le docteur H., convaincu des dons extraordinaires des
Tibétains, crut en cette prophétie.

Un an après, peu avant le jour dit, il revint à
Berlin. Malade, il se remit aux soins des médecins cons-
ternés. Tout traitement s'avérait inefficace. Il fut hos-
pitalisé. Mais il dépérissait de jour en jour. On mention-
na la prophétie au médecin en chef. Immédiatement, celui-
ci imputa le mal à une auto-hypnose destructrice.

Il mit le malade quatre jours sous hypnose. Deux
jours après le jour fatal, il réveilla le patient en lui

assurant : -"Rien ne s'est passé. Vous êtes toujours vivant". Ainsi la suggestion fut-elle levée et le malade guérit rapidement.

Sous auto-hypnose, vous pouvez disposer du pouvoir de la suggestion sous une forme positive. C'est le seul moyen de réaliser tous vos souhaits. Maintenant, je vais vous exposer deux procédés infaillibles.

Comment déclencher l'auto-hypnose par hétéro-hypnose ?

Beaucoup de gens désirent faire usage du pouvoir de l'auto-hypnose. Mais ils ne persévèrent pas dans l'exercice. Aussi, n'obtiennent-ils aucun résultat. Dans ce cas, il faut recourir à l'hétérohypnose. L'hypnotiseur établira un rapport par lequel il transfère l'ordre souhaité sur lui-même. Avec l'hypnotisé, il conviendra d'un mot qui déclenchera l'hypnose profonde. Puis, il lui suggérera :

- "Vous exécuterez tout ordre que vous formulerez en pensée sous auto-hypnose, comme s'il vous venait de moi-même".

Une seule hétérohypnose est requise. Elle permet de passer immédiatement à l'auto-hypnose.

La technique de l'imagination.

Cette méthode, peu connue, mais très efficace, mérite d'être mentionnée dans ce chapitre.

J'affirme encore une fois :

L'hétérohypnose et l'auto-hypnose ne requièrent pas de facultés extraordinaires. La conviction de pouvoir obtenir d'excellents effets sous hypnose profonde, est erronée. L'hypnose légère suffit. La technique de l'imagination, vous permet d'approfondir cette dernière. Votre oeil psychique vous voit sombrer de plus en plus profondément en état hypnotique. Imaginez : vous faites plusieurs tests de contrôle comme : essayez d'ouvrir les yeux, de soulever un bras, sans y parvenir. Comme votre subconscient ne distingue pas la fiction de la réalité, il enregistrera les images mentales de tel ou tel comportement. Ces derniers prendront une forme concrète.

Comment tester l'auto-hypnose ?

Avant de vous parler de l'utilité de l'auto-hypnose, je vais vous expliquer un test simple à effectuer. C'est le "test de l'anesthésie". Il vous donnera une idée précise et concrète du degré d'efficacité de votre suggestion.

Par exemple : vous vous dites :

- *"Toute sensation de douleur disparaît de mon bras gauche".*

Répétez plusieurs fois cette suggestion. Ensuite, vous pincez énergiquement votre bras pour déterminer dans quelle mesure il est libéré de sa douleur.

ARRÊTER DE FUMER À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE

Un fumeur sur deux désire arrêter de fumer. Souvent, il a déjà essayé, en vain. Certains ont résisté quelques mois, puis il ont récidivé.

Comment pouvoir résister ?

C'était le cas de Monsieur Wagner. Cet homme avait réussi dans la vie. Ses idées en tant que P.D.G. d'une importante compagnie d'assurance étaient efficaces et suivies. Lors du vingt-cinquième anniversaire de l'exercice de sa fonction, on fit mention de sa volonté de fer et de sa discipline exemplaire. Malgré ses qualités, il n'avait pas pu s'arrêter de fumer. Son état de santé l'exigeait. Plusieurs essais demeurèrent sans résultat. Il avait confié son intention de renoncer à la cigarette à ses amis.

A nouvel essai, nouvel échec! Ses amis le raillèrent. Il perdit toute confiance en lui. Désespéré, il vint me consulter. Je le rassurai en ces termes :

- "L'année dernière, j'ai traité des milliers de fumeurs. Aucun n'a récidivé. Votre problème se résoudra par l'acupuncture".

Cette solution ne l'intéressait pas. Il cherchait un moyen qui lui permettrait de vaincre lui-même sa manie et de retrouver son assurance.

Vaincre une mauvaise habitude au moyen d'une cassette.

Dans cette situation, l'auto-hypnose s'imposait. Je le priais d'enregistrer sur bande magnétique les termes suivants :

- "Je suis couché, les yeux fermés, détendu... Mes bras et mes jambes sont souples... Je suis tout à fait détendu... Rien ne peut me distraire... Je suis tout à fait calme... Je me laisse entraîner. Je respire lentement, régulièrement... je me sens tout à fait bien... Une agréable quiétude envahit mon corps".

Là, le patient observe une minute de silence.

- "Maintenant, je me concentre sur mes jambes... Je suis tout à fait calme... je sens nettement comme elles s'alourdissent... de plus en plus... Maintenant, mes jambes sont tout à fait lourdes. Lourdes comme du plomb. Mes bras s'alourdissent... Ils sont tirés vers le bas... cette lourdeur envahit de plus en plus mes bras... de plus en plus... Maintenant, mes bras sont lourds comme du plomb.

Mes paupières sont lourdes...de plus en plus lourdes...Mes yeux sont hermétiquement fermés... Je ne peux plus les ouvrir...Je ne le désire plus ...Je me laisse sombrer de plus en plus en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

A cette étape, le patient observe une minute de silence.

"Rien ne peut me distraire...je n'entends que ma voix...je me sens sombrer toujours davantage. de plus en plus profondément en ce sentiment de paix...Je me sens tout à fait bien...je sombre de plus en plus profondément...de plus en plus".

Comment s'adresser au subconscient ?

"Dans ce merveilleux état de paix, j'ai une ouverture sur mon subconscient...J'apprends à résister à la cigarette...je ne désire plus fumer... Je n'y éprouve plus aucun intérêt...fumer ne m'intéresse plus du tout...L'idée seule me répugne...Chaque fois que je respire de la fumée,

j'éprouve cette répugnance...

Maintenant, je ne fumerai plus...Rien ne pourra me faire revenir sur ma décision...Je suis heureux de pouvoir améliorer mon état de santé en cessant de fumer...De jour en jour, ma santé s'améliore...Je ne fumerai plus".

Comment suggérer la répugnance à la cigarette ?

"De jour en jour, je résiste mieux à mon envie de fumer...Je n'éprouve plus aucun intérêt à fumer...L'idée seule suffit à engendrer une répugnance à la cigarette...Dès que je respire de la fumée, ma répugnance s'accroît...Je suis très heureux de ne plus fumer...Rien ne pourra me faire changer d'avis...Je ne fumerai plus jamais".

Là, le patient observe une minute de silence.

"Je sens une merveilleuse paix m'envahir...En cet état, chacune de mes paroles s'incruste en mon subconscient...Je me comporterai selon ces ordres...Je me sens tout à fait bien en ma situation...De jour en jour mon état s'améliore...

*Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A
trois, mes bras et mes jambes seront de nouveau
souples, mobiles...J'ouvrirai mes yeux...Je me
sentirai frais et dispos...
Un...Deux...Trois...J'ouvre les yeux!..Mes bras
et mes jambes sont souples et mobiles...Je suis
plein de force et d'énergie...Je me sens tout à
fait bien".*

Monsieur Wagner m'avait promis d'écouter cette cassette au moins une fois par jour. Plein d'espoir, il quitta ma consultation. Je n'entendis plus parler de lui. Mais, quelques mois plus tard, je reçus une caisse de bouteilles de champagne, accompagnée d'une carte. J'y lus le simple mot -"Merci"!

Utilisez ce moyen pour cesser, vous aussi, de fumer. Ce n'est pas compliqué de se mettre en état hypnotique. Il vous suffira de vous coucher ou de vous asseoir à un endroit calme et confortable. Puis, vous écoutez une cassette. Voici ce que vous aurez enregistré :

*- "Je suis tout à fait calme...détendu...Mes bras
et mes jambes sont souples...Une merveilleuse
quiétude m'envahit...Mes bras et mes jambes de-*

viennent de plus en plus lourds...de plus en plus lourds...Je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

Vous répétez ces suggestions jusqu'à obtention de ce sentiment de paix. Aucune pensée étrangère ne vous fera dévier de votre objectif. D'autres défauts peuvent se corriger sous auto-hypnose.

MAIGRIR SOUS AUTO-HYPNOSE

Beaucoup de gens ont su se sortir de situations difficiles grâce à l'auto-hypnose. Cette méthode convient en particulier pour entreprendre une cure d'amaigrissement. 78% des Allemands souffrent d'un excédent de poids.

Quels sont les problèmes dûs à l'obésité ?

Madame Berger avait un problème de poids. Elle vint me consulter. Voici son histoire. Elle avait suivi plusieurs régimes. Sans résultat! Depuis, elle cherchait désespérément à contrôler son appétit vorace.

Elle s'était mariée, il y avait huit ans, jeune, mince, jolie et dynamique. Après la naissance de sa fille Sabine elle retrouva sa taille de guêpe. Les soins prodigués à sa fille l'occupaient...puis ils prirent une tournure routinière...L'ennui s'installa. Elle essaya de le tromper en grignotant par ci par là, des sucreries. Celles-ci devinrent l'objet de son vice ; la gourmandise. Son mari vit sa femme prendre vingt et un kilos en peu de temps. Il demanda le divorce, insensible aux problèmes de sa femme.

Désireuse de le reconquérir, Madame Berger vint me consulter. Je lui montrai comment se mettre en état hypnotique. Je la priais d'enregistrer sur bande magnétique les suggestions suivantes :

Suggestions requises pour vaincre la gourmandise.

- "Je sens : les sucreries me répugnent...de jour en jour, cette répugnance s'accroît...Dès cet instant, je n'en mangerai plus...Chaque semaine je perds un kilo...Je me sens nettement mieux... J'ai perdu cet appétit vorace...Je prends deux repas par jour...Je ne grignote plus...Tant que j'écouterai cette cassette je perdrai un kilo par semaine...De jour en jour, ma santé s'améliore...Ma digestion fonctionne à merveille... Manger ne m'intéresse plus...Je me sens tout à fait bien...

Je mange peu aux différents repas...Je ne grignote plus de sucreries...de jour en jour, elles me répugnent toujours davantage...Chaque semaine, je maigris d'un kilo...Je m'en porte très bien.. A l'écoute de cette cassette, je serai calme, légère...chacune de mes paroles s'incrute en mon subconscient...J'exécuterai ces ordres...Je me sens mieux, de jour en jour".

L'année suivante, je rencontrais Madame Berger à une réception, transformée, mince, difficile à reconnaître. Elle avait convolé en justes noces avec son mari. Celui-ci

remarqua le changement de son ex-épouse lors des fréquentes visites à sa fille. Il en retomba amoureux..!

COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'INSOMNIE PAR L'AUTO-HYPNOSE ?

Cervantes écrivit dans son ouvrage - Don Quichotte - -"Dieu bénisse l'inventeur du sommeil"- . Malheureusement un grand nombre de personnes ne bénéficient plus de cette merveilleuse "invention". Un Français sur sept souffre d'insomnie. Par conséquent, huit millions avalent des barbituriques. Au cours des années passées, la consommation de ces remèdes a augmenté de 500%. Faites-vous partie des insomniaques ? Commencez par déterminer la cause de ce mal. Si cette dernière est d'origine organique, remettez-vous aux bons soins d'un médecin. Dans le cas contraire, recourez à un moyen naturel : l'auto-hypnose.

La suggestion.

Enregistrez d'une voix monocorde et calme, les suggestions suivantes sur cassette :

- "Je me repose, calme, détendu, les yeux fermés. Mes bras et mes jambes sont souples... Je me sens libre, décontracté... Rien ne me distrait... Je me laisse entraîner... Je respire lentement, régulièrement... je suis tout à fait détendu... Une merveilleuse quiétude envahit mon corps".

Là, vous observez une minute de silence.

- "Maintenant, je me concentre sur mes jambes... Elles s'alourdissent... de plus en plus... Maintenant, mes jambes sont lourdes comme du plomb... Mes bras s'alourdissent... sont tirés vers le bas... Ils deviennent de plus en plus lourds... mes bras sont lourds comme du plomb... Mes yeux s'alourdissent... de plus en plus... de plus en plus... Mes yeux sont hermétiquement fermés... je ne peux plus les ouvrir... je ne le souhaite plus... je me laisse sombrer profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur... un

Un excellent moyen pour s'endormir.

ce sentiment de paix...

En cet état de paix, j'ai une ouverture sur mon subconscient... Cette ouverture s'élargit... de plus en plus... mes paroles s'installent dans mon subconscient... s'y incrustent... J'exécuterai ces ordres.

La paix est profonde... Un merveilleux sentiment de quiétude et d'harmonie se répandent dans mon corps... je suis gai et heureux... tous les soirs, à mon coucher, ce sentiment de paix m'envahira. Je m'endors immédiatement... mon sommeil est sain, naturel... à mon réveil, je serai en forme et reposé... je sentirai cette paix et cette harmonie m'envahir... je serai gai et heureux... de jour en jour tout va de mieux en mieux.

Chaque soir, à mon coucher, j'élimine toute pensée troublante... je m'endors tout de suite... je dors toute la nuit jusqu'au matin... à mon réveil ce merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahira... je suis gai et heureux... de jour en jour, mon état s'améliore... Maintenant, je dors d'un sommeil profond, sain, jusqu'au matin... Je dors profondément... profondément".

- Ecoutez cette cassette tous les soirs pendant quelques semaines. De jour en jour vous dormirez de mieux en mieux. Peu à peu vous pourrez vous passer des suggestions enregistrées sur bande magnétique. Votre problème de l'insomnie sera résolu.

Vous pouvez résoudre différents problèmes de cette façon. Il suffit de formuler des suggestions selon vos désirs. Celles-ci seront enregistrées par votre subconscient.

COMMENT STIMULER LE TRAVAIL SCOLAIRE PAR L'AUTO-HYPNOSE ?

Un exemple.

Pendant toute sa scolarité, Manfred fut un des meilleurs de sa classe. Ses parents dirigeaient un supermarché et ne s'occupaient guère de leur fils. Ce n'était pas nécessaire : Manfred faisant consciencieusement ses devoirs. Quelle ne fut pas la surprise des parents à l'annonce du

redoublement de leur fils! En voici la cause. Il s'était mis en tête de devenir garde-forestier. Destiné à reprendre la direction de l'affaire familiale, il ne se sentit plus obligé de travailler à l'école. Son travail avait été motivé par ce métier qui ne resterait cependant qu'un rêve...

Manfred vint en consultation en cancre émérite. Je promis aux parents de faire mon possible pour le guérir de sa paresse volontaire. L'enfant fut enthousiasmé par l'éventualité de subir une hypnose.

Je le priais de se coucher sur le divan et d'écouter mes paroles. Je lui interdis tout effort . Ce dernier restait l'apanage du subconscient.

Comment déclencher l'hypnose ?

Je branchai le magnétophone et déclenchai l'hypnose en ces termes :

- "Installe-toi confortablement... Ferme les yeux. Détends toi... Les bras et les jambes sont souples... Tes yeux sont hermétiquement fermés... Tu es de plus en plus fatigué... abandonne-toi à ce

sentiment de lassitude...tu es tout à fait passif...tu te concentres sur ma voix qui t'influence...Tu respires lentement, régulièrement... Tu es tout à fait détendu...Rien ne te distrait. Tu n'écoutes que mes paroles...Tu es tout à fait passif...ta respiration est lente, régulière... Sens : tes bras s'engourdissent...deviennent de plus en plus lourds...de plus en plus lourds".

Là, j'observe une minute de silence.

"Sens : tu sombres profondément en cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Tu n'entends que ma voix...Maintenant, tes jambes deviennent de plus en plus lourdes...Tu respires lentement, régulièrement...Tu te sens tout à fait bien...

Tu t'abandonnes de plus en plus à ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur...Tu es de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

A cette étape, j'observe encore une minute de silence.

"Tu as une ouverture sur ton subconscient... elle s'élargit de plus en plus en ce merveilleux

*état de paix...Toutes mes paroles s'incrument
en ton subconscient...Tu exécuteras mes ordres".*

La suggestion.

*- "Dès maintenant, tu te concentreras sur les pa-
roles de ton maître d'école...Tu ne te laisseras
plus distraire...Tu lèveras le doigt, chaque
fois que tu sais la réponse à une question...Tu
participe avec enthousiasme au cours...*

*Tu feras tes devoirs consciencieusement. Tu te
concentreras sur tes leçons. Tu ne te laisseras
pas distraire...Tu n'entreprendras rien d'autre
avant d'avoir terminé tes devoirs...tu prépare-
ras les leçons du jour suivant...Ton activité
scolaire croît...tu es heureux de tes résultats.
De jour en jour, tu perfectionnes tes performan-
ces scolaires...Tu travailles dans la joie...Ton
travail scolaire s'améliore de jour en jour...de
jour en jour, ton travail scolaire s'améliore".*

Comment lever l'hypnose ?

J'observe une minute de silence, puis je lève l'hypnose en ces termes :

*- "Sens : une merveilleuse paix t'envahit... En cet état, chacune de mes paroles s'incruste en ton subconscient... tu exécuteras mes ordres... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois... A trois, tes bras et tes jambes seront de nouveau souples, mobiles... Tu ouvriras les yeux et tu seras frais et dispos...
Un... Deux... Trois..."*

Manfred ouvrit les yeux. Je le priai d'écouter la cassette au moins une fois par jour, mieux encore, au moins deux à trois fois par jour. Enthousiasmé par l'hypnose, il me promit de s'exécuter.

Quelques semaines après, je reçus une lettre de l'enfant. Il avait été admis à son examen avec la mention "suffisant". Il passa dans la classe supérieure.

Enregistrez vos suggestions sur cassette si vous avez des enfants dont le travail scolaire laisse à désirer.

Prononcées d'une voix monocorde et calme, elles vous assureront un résultat positif.

COMMENT VOUS LIBÉRER DE LA PEUR ET DE LA DÉPRESSION AU MOYEN DE L'AUTO-HYPNOSE ?

L'auto-hypnose est destinée à éliminer les états dépressifs et les angoisses.

Je vais vous en donner un exemple.

Un exemple.

Monsieur Schlosser avait beaucoup de chance! On venait de lui faire part de sa nomination de directeur d'une succursale de l'usine où il était employé. La famille Schlisser déménagerait donc dans le sud de l'Allemagne! Quel bonheur! Enfin, son vieux rêve allait se réaliser. Depuis son enfance, il désirait habiter une villa spacieuse, retirée des bruits de la ville. Sa femme et ses enfants partagèrent son enthousiasme.

Une nouvelle vie commença dans une maison isolée située à trente kilomètres de la ville. Quarante kilomètres séparaient Monsieur Schlosser de son lieu de travail! Mais il était comblé, heureux. Les enfants s'habituaient très vite à la vie campagnarde. Il n'en fut pas autant de leur mère. Seule toute la journée, livrée à elle-même, loin de ses amis et de son milieu habituel, elle commença à brasser des idées noires. Une fois par jour, elle se rendait au village pour y faire ses courses. Piètre distraction! Son mari lui acheta l'indispensable voiture, puis un cheval. Rien n'y fit! Elle se replia toujours davantage dans sa solitude. Elle s'asseyait pendant des heures à une fenêtre, en pleurs, négligeait son intérieur.

J'avais traité son époux contre la tabagie au moyen de l'acupuncture. Il me pria de soigner son épouse. Celle-ci vint me consulter. Mais étant donné la distance, je ne pouvais entreprendre une hypnothérapie suivie. J'enregistrai donc la suggestion suivante sur cassette.

La suggestion positive.

- "Je suis tout à fait calme...calme, libérée...Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans mon corps...Je me sens très heureuse. Je me sens tout à fait bien en ma situation...de jour en jour tout va de mieux en mieux...Tous les soirs, à mon coucher, ce merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahit...je m'endors tout de suite...à mon réveil, je me sens fraîche, reposée...Dès cet instant, je dors profondément...au matin, cette sensation de paix et d'harmonie m'envahit...Je suis gaie et heureuse... De jour en jour je me porte de mieux en mieux... Je suis de plus en plus heureuse...de plus en plus gaie...Je me sens tout à fait à mon aise dans ma situation... Mon assurance et ma confiance en moi croissent de jour en jour...Je suis de plus en plus heureuse.. de plus en plus gaie...je me sens tout à fait bien".

Madame Schlosser était sceptique quant à ses facultés. Par conséquent, je l'obligeai à répéter les suggestions après moi. Ses dépressions n'y étaient pas formulées. Je

lui expliquai la nécessité de cette omission. Il est important d'incruster dans le subconscient des insinuations positives, données sous auto-hypnose.

On ne dira pas :-Je n'ai plus de dépressions-, ces termes imposeraient ces dernières au subconscient qui les assimilerait définitivement. On suggèrera :

*- "Ma tête est claire, libre de toute idée noire.
je me sens gaie et heureuse".*

Comment ne pas s'impatienter ?

Emplie d'espoir, elle s'en retourna chez elle. Quatre jours plus tard, elle m'appela au téléphone, me fit part de sa déconvenue. Les suggestions restaient sans effet!

Je l'enjoignis d'écouter la cassette au moins pendant trente jours, de laisser au subconscient le temps de réagir. Je lui recommandai de ne pas contrôler sans cesse l'effet.

Je n'entendis plus parler d'elle. Je pris de ses nouvelles par téléphone. Monsieur Schlosser, à l'autre bout du fil, me répondit en ces termes :

- "Ma femme est en ville à son cours de danse. Le temps des dépressions est révolu".

COMMENT SE LIBÉRER DE L'ALCOOLISME PAR L'AUTO-HYPNOSE

Une véritable maladie.

Pendant des siècles, on a considéré l'alcoolisme comme étant une faiblesse morale. De nos jours, nous savons que c'est une maladie. On peut corriger ce défaut, jamais l'éliminer. L'alcoolique a-t-il renoncé à la boisson ? Il suffira d'un verre et le voilà à nouveau victime de son penchant !

Un seul moyen s'impose : l'auto-hypnose, qui opère une guérison totale. Le malade doit reconnaître sa tare et souhaiter de s'en départir. Dans cette condition, l'hypnothérapie sera efficace.

Monsieur Bernhauser vint me consulter. Agé de vingt-cinq ans, sa vie semblait déjà définitivement gâchée.

Peintre en bâtiments, au chômage, ses tentatives de retrouver du travail, demeurèrent sans résultat. Les patrons refusaient d'engager un élément qui, au bout de deux semaines, venait ivre sur les chantiers! On lui avait retiré le permis de conduire pour conduite en état d'ivresse. Taux d'alcool dans le sang : 2,5 g. pour mille! Sa femme et ses deux enfants le quittèrent.

Sa mère lui conseilla de venir me consulter. Il hésita. Deux cures avaient été sans effet. Il récidivait au bout de deux semaines.

Je commençai par contrer son scepticisme en lui parlant de la réelle efficacité de l'auto-hypnose. Je l'engageai à se départir de ses doutes et de croire en lui-même. Il fut un patient difficile à convaincre. Il se référait à toutes les raisons imaginables pour se soustraire au traitement. Enfin, il consentit à répéter mes suggestions, enregistrées sur cassette.

La suggestion.

- "Je suis tout à fait calme...Ma respiration est lente, régulière...A chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...de plus

en plus profondément...

Rien ne me distrait...Un bienfaisant sentiment de lassitude se répand dans mon corps...Mes bras et mes jambes sont lourds comme du plomb...ils deviennent de plus en plus lourds...lourds comme du plomb...des poids semblent suspendus en leurs extrémités...Maintenant, je ne peux plus les soulever...je ne peux plus les bouger...Mes bras et mes jambes sont tout à fait immobiles...je ne peux plus les soulever...je ne le désire plus... A chaque inspiration, je m'abandonne de plus en plus à ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué... de plus en plus fatigué...A chaque inspiration, ma fatigue s'accroît toujours davantage...de plus en plus..."

Ici, on observe une minute de silence.

-"Je sens une grande fatigue...Mon corps est lourd comme du plomb...Je respire lentement, régulièrement...Je me sens tout à fait bien...Je sens comme tous mes problèmes s'éloignent...Je les résoudrai...Rien ne pourra me faire changer d'avis...Je n'éprouve plus aucun penchant pour

l'alcool...boire ne m'intéresse plus ...cela me répugne...de plus en plus...la seule pensée de l'alcool provoque cette répugnance...le simple fait de voir de l'alcool renforce ma répugnance!"

Les suggestions renforcées.

- "Maintenant, je ne boirai plus d'alcool...Rien ne peut m'en dissuader...je suis heureux de contribuer à une amélioration de ma santé...de jour en jour je me sens de mieux en mieux...Je ne boirai plus jamais d'alcool...ma répugnance croît de jour en jour...de plus en plus...la seule pensée de l'alcool engendre le dégoût... Si je bois un seul verre, je serai très malade. Toutes ces paroles se sont incrustées en mon subconscient...j'exécuterai ces ordres...mon estomac ne garde plus aucun verre d'alcool...je serai très malade...je n'essayerai plus de succomber à la tentation...Je ne boirai jamais plus d'alcool..."

A la seule vue de l'alcool, ma répugnance s'accroît...Je suis heureux d'être délivré de l'alcoolisme...Rien ne peut me faire changer de conduite...Je ne peux plus boire de l'alcool..."

Je n'en boirai plus jamais!
De jour en jour, je me sens de mieux en mieux...
Je suis heureux et fier d'avoir vaincu ce pen-
chant...Enfin m'en voici libéré..."

Une semaine plus tard, sa mère m'appela au téléphone. Visiblement affolée, elle m'avoua : -"Mon fils est complètement ivre! Que faire ?"

Je l'enjoignis de ne pas l'abandonner, de l'encourager à écouter la cassette au moins une fois par jour pendant trois mois.

Un an s'écoula. Puis, un jour, mon candidat vint me voir en m'exhibant son nouveau permis de conduire. Depuis un an, il n'avait plus touché un seul verre d'alcool!

COMMENT DESINTOXIQUER LES DROGUÉS

Selon les statistiques, le pourcentage des drogués s'élève à 27% en ville et à la campagne. 17% ont moins de vingt-cinq ans, et un tiers sont de sexe féminin.

Comment en arrive-t-on à se droguer ?

La drogue ne se restreint pas aux jeunes. Nous retrouvons ce phénomène chez des adultes entre trente et quarante ans, notamment chez ceux qui ont "réussi". La réalisation de ses ambitions semble inciter l'être humain à vivre d'autres sensations. Monsieur Hansen, (j'ai changé son nom) professeur à l'école des arts et décoration, commença à se droguer suite à une leçon intitulée : l'art et la drogue. Il se laissa entraîner à goûter au haschisch, "-Pour être dans le coup", suivirent automatiquement, la marihuana et le L.S.D. En quelques mois, il avait perdu tout contact avec la réalité. Abattu , désespéré, sans travail, il vint me consulter. Je lui proposai différents

procédés thérapeutiques. Il me répondit : "J'ai perdu le respect de moi-même. Pour reconquérir ce sentiment, il me faut vaincre moi-même mon penchant. Aidez-moi dans ma misère".

Un seul moyen s'imposait : l'auto-hypnose. Ensemble, nous élaborions la suggestion.

La suggestion.

- "Maintenant, je ferme les yeux, je me détends.. Rien n'a plus d'importance... Je m'abandonne entièrement à ce sentiment bienfaisant de détente. Je sens comme je me détache de plus en plus de ma vie actuelle... Je suis libéré de mes pensées négatives, perturbatrices... Rien n'est important ... Je m'abandonne à ce sentiment de délivrance.. Tout autour de moi devient clair, net et de plus en plus beau... Couleurs et musique se confondent en une forme agréable... Je m'abandonne à l'influence du son et de la couleur... Rien ne me distrait... Je suis indifférent aux bruits venant de l'extérieur... Je me concentre sur moi-même... J'atteins une extase supérieure à celle de la drogue... je pourrai me remettre à mon gré en cet

état...je serai délivré de mes soucis, de mes problèmes et de toute mauvaise influence...Aucune drogue ne peut me faire vivre un tel événement...je n'ai plus besoin de cette drogue qui détruit ma santé...de jour en jour, elle s'améliore...J'ai confiance en mon destin que je dirige selon mes désirs...rien ne pourra désormais m'inciter à la tentation de reprendre de la drogue...je n'en vois plus l'utilité...les drogues m'écoeurent...aucun pouvoir en ce monde peut me faire reprendre de la drogue...si j'éprouve le besoin de voir la vie en rose, je recourrai à l'auto-hypnose et à la méditation...mon organisme se régénèrera par ces moyens...de jour en jour, une influence bénéfique me donne une force nouvelle et le courage me fait voir avec optimisme mon sort...je dirige mon destin selon les images mentales que je me fais de mes désirs...je ne subis aucune influence extérieure...je donne un sens nouveau à ma vie...de jour en jour, je suis le tracé de mon merveilleux destin...je suis très heureux...libre..."

Trois minutes de silence.

- "J'observe tous les jours quelques instants de méditation... je me concentre sur mes obligations futures... Je suis plein de force et d'énergie... de jour en jour la solution à mes problèmes se clarifie... je stimule de plus en plus mes performances...

Maintenant, je compte jusqu'à trois... A trois, j'ouvrirai les yeux. Je me réveillerai, plein de force et d'énergie...

Un... Deux... Trois... J'ouvre les yeux! Je suis réveillé, plein de force et d'énergie... Mes bras et mes jambes sont de nouveau souples et mobiles... Je me sens tout à fait bien... tout à fait bien".

Comment renaître ?

Mon patient me promit d'enregistrer cette suggestion sur cassette et de l'écouter plusieurs fois par jour. Pendant des semaines, je n'entendis plus parler de lui. Je lui écrivis. Le courrier me revint avec la mention :
-n'habite plus à l'adresse indiquée-.

Plusieurs mois se passèrent dans le silence. Puis, un

jour , je trouvai une lettre dans ma boîte. Monsieur Hansen avait déménagé en ville. Il avait changé de vie, endossé une nouvelle personnalité définitivement libéré de tout penchant pour la drogue.

COMMENT ACCOUCHER SANS DOULEUR À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE ?

La peur conduit à la contraction, cause de la douleur.

Bien des femmes sont affublées d'un défaut désagréable : celui de raconter leur "accouchement difficile". Les détails, pénibles et souvent exagérés, s'installent dans le subconscient des jeunes femmes, totalement crispées à l'idée d'accoucher.

Pourtant, il est possible d'accoucher sans douleur. Il s'agit d'éviter la contraction, cause de la douleur. En d'autres termes, la peur de souffrir, engendre la souffrance. Si une femme accepte, détendue, l'idée de l'accouchement, celui-ci se déroulera vite et sans douleur.

Plusieurs méthodes réduisent ou éliminent la souff-

france. La plus efficace reste néanmoins l'auto-hypnose. La réduction de la douleur pendant l'accouchement est un de ses principaux effets. Ensuite, on réduit le champ de la conscience qui n'a plus notion de la souffrance restante. Celle-ci disparaît.

Comment ne pas forcer l'effet ?

La préparation à l'accouchement au moyen de l'hétéro-hypnose, et de l'auto-hypnose, se fera de préférence au sixième mois avant l'accouchement. C'est le moyen d'éviter la contraction due à l'attente, obstacle à la détente requise. Faites des exercices de respiration et enregistrez la suggestion sur cassette :

La suggestion.

- "Je suis couchée, calme, détendue...Tous mes muscles sont relâchés...Tous mes nerfs sont détendus...Je me sens tout à fait bien...Rien ne peut m'énerver...Maintenant, je me concentre sur ma respiration...Je me sens absorbée...Ma respiration est lente, régulière...à chaque expiration je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité..."

cette quiétude m'enveloppe...Je me sens tout à fait bien et en sécurité...à chaque expiration, je sombre de plus en plus profondément en ce sentiment de paix et de sécurité..."

Ici, on observe une minute de silence.

"Je sens cette merveilleuse paix...une ouverture sur le subconscient...cette ouverture s'élargit...toute suggestion s'y incruste".

Utiliser la main pour déclencher l'hypnose.

"Dès que je regarde la paume de ma main droite, en position couchée, je sombre tout de suite dans un agréable état de paix et de sécurité... il me suffira de me coucher et de regarder une seule fois dans ma main...tous mes muscles se relâchent immédiatement...mes nerfs seront calmes...Je sombrerai en cet agréable état de somnolence, de fatigue et de lourdeur...en cet état, je ne sens plus de douleur...je me sens tout à fait bien...je sens les contractions, mais elles engendrent un sentiment agréable...à chaque contraction, je sombre en cet agréable état de paix

*...Rien n'est important...tout semble très loin
...en cet état, je sens un bien-être indicible
m'envahir...je me sens être en de bonnes mains".*

On observe une minute de silence.

-"Je me sens très bien et j'attends cette naissance avec impatience...Tout ceci est incrusté en mon subconscient...Dès que je regarde en ma main droite, je sombrerais en cet état de somnolence décontractante...la douleur n'existe pas.. Il me suffit de regarder la paume de ma main et toute douleur disparaît...je me sens tout à fait bien".

On observe une minute de silence.

*-"Ce merveilleux état de paix s'approfondit de plus en plus ...Chacune de mes paroles s'est incrustée dans mon subconscient... il les exécutera... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A trois, j'ouvrirai mes yeux...je serais pleine d'énergie...fraîche et dispose...
Un...Deux...Trois...Mes bras et mes jambes sont de nouveau légers...je me sens fraîche et dispo-*

se..."

Si vous écoutez cette cassette une fois par jour, il vous suffira de contempler l'intérieur de votre main droite pendant l'accouchement. Immédiatement, vous sombrerez en cet état second, renforcé par chaque douleur.

COMMENT ÉLIMINER LA PEUR DU DENTISTE ?

L'application de l'hypnose ou de la suggestion à l'état d'éveil permet au dentiste d'éliminer la peur de ses patients. L'auto-hypnose fournit à ces derniers le moyen de se soumettre, détendus, au traitement.

La suggestion.

Avez-vous une rage de dent ? Avez-vous peur du dentiste ? N'attendez pas pour vous faire soigner. Préparez-vous à subir le traitement à l'aide de l'auto-hypnose, en ces termes :

*- "Je suis tout à fait calme... tout à fait calme.
Ma respiration est calme, régulière... Je me sens
tout à fait bien... Rien ne peut me distraire...
Mes bras et mes jambes sont souples, détendus...
Je respire lentement, régulièrement... à chaque
inspiration, je sombre en cet agréable sentiment
de paix et de détente... ce sentiment se répand
dans mon corps... à chaque inspiration, je m'a-
bandonne toujours davantage à ce sentiment de
paix et de détente... ce sentiment m'enveloppe
comme un manteau... Je me sens en sécurité, libre,
détendu... Je me sens tout à fait bien... je m'a-
bandonne entièrement à ce sentiment de paix et
de sécurité... Rien ne me dissipe... Je me sens
tout à fait bien...*

*Ce merveilleux état de paix, me donne une ouver-
ture sur mon subconscient... Cette ouverture
s'élargit... Toutes mes paroles s'incrustent en
mon subconscient... J'obéirai à ces ordres" :*

Comment bloquer toutes les voies conductrices de la douleur ?

- "Dès que je presse l'ongle de mon pouce contre la partie interne de mon petit doigt, je bloque toutes les voies conductrices de la douleur... Un merveilleux sentiment de quiétude et de sécurité m'envahit... Tant que je presse l'ongle de mon pouce contre l'intérieur de mon petit doigt, je serai libéré de toute douleur... je me sentirai tout à fait bien... Rien ne me distraira... je sentirai une agréable quiétude et un merveilleux sentiment de sécurité... Aussi, dès que je presserai l'ongle de mon pouce contre la face interne de mon petit doigt, je serai libéré de toute douleur... Je me sentirai tout à fait bien. ce merveilleux sentiment de quiétude et de sécurité envahira immédiatement mon corps... tout ce-

* Le point où se bloque la douleur se situe sur la face intérieure du petit doigt, à la hauteur de la base de l'ongle. Exercez une pression en cet endroit, sur la face extérieure de petit doigt. Ramenez l'ongle du pouce de deux millimètres sur l'intérieur. Si vous avez découvert le point sensible, restez-y. C'est le point à partir duquel vous bloquerez la douleur. (CF. Manuel Pratique de Ji-Jo, éd. Godefroy).

ci est incrusté en mon subconscient...j'exécuterai tous ces ordres...Je me sens libéré de toute peur...détendu...Je me sens tout à fait bien".

Si vous écoutez régulièrement cette cassette, vous détiendrez le moyen de bloquer votre douleur à votre gré. Vous subirez tout traitement, calme et détendu.

COMMENT VOUS LIBÉRER DE VOS MAUX DE TÊTE À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE ?

Le phénomène de la coquetterie automatique.

Une grande partie de notre comportement n'est que la synthèse de certaines habitudes sur lesquelles nous avons été conditionnés au cours de notre vie. Peut-on s'en défaire ? Un seul moyen vous permet de vous restructurer une personnalité idéale selon les tendances de votre "MOI".

Madame Benner, une femme belle, spirituelle, avait contracté inconsciemment une certaine habitude. L'intérêt général convergeait invariablement vers sa brillante personnalité, point de mire en société. Quelques rares maux

de tête, mis à part, elle était ce qu'on peut appeler : le reflet personnifié du parfait bonheur.

Elle épousa le professeur Benner, neurologue émérite, et champion de tennis. Le temps de leurs fiançailles, les maux de tête avaient disparu. Puis, ils se marièrent... On se disputait la présence de son époux, qui, en interlocuteur de grande envergure, était le centre d'intérêt de toute soirée, de toute réunion où il se rendait accompagné de son épouse. Dès qu'une soirée s'annonçait intéressante grâce aux histoires passionnantes de Monsieur Benner, sa femme se retirait, victime d'insupportables migraines. Rentrée au domicile conjugal, accompagnée de son époux, ces dernières disparaissaient comme par enchantement...

Éveiller des sentiments positifs.

Ce genre d'incident devint une habitude. Monsieur Benner eut tôt fait d'émettre un diagnostic. Pendant des années, la beauté et l'intelligence avaient placé son épouse aux premières loges en société. A présent, elle se sentait détrônée, écrasée par la personnalité de son époux. Ses maux de tête lui ravissaient la dernière chance de se jucher à son niveau habituel. Les migraines devin-

rent une manifestation automatique. Il en résulta de fréquentes disputes au sein du couple. Madame Benner commença par noyer ses chagrins dans l'alcool. Puis ne déssaoula plus de la journée.

Las de cette situation, incapable de raisonner sa femme qui refusait toute aide de sa part, Monsieur Benner me téléphona. Il était un très vieil ami, opposé à l'hypnotisme.

Nous organisâmes un dîner au cours duquel j'essayais de persuader Madame Benner de l'urgence d'un traitement. Ce fut facile. Apparemment, elle avait déjà cherché une vague solution à son problème.

Elle vint me consulter. Je résolus de la traiter par étape. Avec son consentement, je commençai par éliminer sa coquetterie malade, son problème de base. Au bout de quelques semaines, ce dernier était définitivement résolu. Maintenant, il restait une partie de traitement : lui redonner confiance en elle-même. Ensemble, nous rédigeons les suggestions à enregistrer sur cassette.

Guérie en quelques semaines.

- "Je suis tout à fait calme... Mes muscles sont souples... Mes nerfs sont détendus... Je me sens tout à fait bien... Rien ne peut me distraire... Je respire lentement, régulièrement... A chaque inspiration, je sombre de plus en plus en un agréable sentiment de fatigue et de lourdeur... Je deviens de plus en plus fatiguée... de plus en plus... Ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité m'enveloppe comme un manteau... Je m'y abandonne... Rien n'a plus d'importance... Je me laisse aller... Tous mes problèmes se résolvent.. Je me sens libre... tout à fait bien... c'est merveilleux de se laisser aller... je sombre de plus en plus profondément en cette quiétude bienfaisante. Maintenant, je me sens tout à fait libre, détendu... et je me concentre sur les paroles suivantes.

- Je suis tout à fait calme... tout à fait calme.. Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans mon corps... je suis heureuse et gaie... ma circulation est régulière et ma digestion est parfaite.

- à tout instant, je peux me détendre... ma tête

reste froide...ma tête est légère...ma nuque et mes épaules sont souples et détendus.

- je me réjouis d'être si souple, si détendu... Je suis heureuse d'être l'épouse d'un homme intéressant et spirituel...un merveilleux sentiment de détente envahit mon corps...Un bonheur profond, un grand bien-être m'envahissent de la tête aux pieds.

Chaque jour, je ressens cette détente agréable.. de jour en jour, elle s'accroît".

Je lui recommandai de ne pas arrêter l'hypnose au moyen des suggestions appropriées. Il était de bon escient de rester en cet état jusqu'à un réveil naturel. Au bout de quelques semaines, Madame Benner m'assura ne plus souffrir de maux de tête.

Quelques années s'étaient écoulées. Madame Benner était redevenue une personne très attractive. Ses migraines semblaient définitivement reléguées dans les oubliettes d'un passé révolu. Ce qui me flatta le plus c'est que son époux, d'abord opposé à l'hypnotisme, n'oubliait jamais de mentionner à tout moment, les bienfaits de l'autohypnose.

COMMENT LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION ?

Les médicaments affaiblissent les échanges tissulaires.

Actuellement, un grand nombre de personnes souffrent de la constipation. 8% vont aux selles deux à trois par jour. 40% les évacuent au moins une fois par jour. Plus de 60% ont recours aux laxatifs. Pourtant, tout médicament affaiblit l'intestin, perturbe l'échange tissulaire, en particulier le métabolisme du potassium, essentiel à chaque cellule.

Cherchez donc à éduquer votre intestin en vue d'une régularité quotidienne. Nourrissez-vous sainement et vous n'aurez pas de problèmes de constipation. Si votre profession vous appelle à manger au restaurant, vous pouvez remédier à vos problèmes au moyen de l'auto-hypnose. Enregistrez sur cassette les suggestions suivantes. Vous les écouterez au moins une fois par jour pendant quelques semaines.

Les suggestions.

- "Je suis tout à fait calme et détendu... Mes yeux sont fermés... Mes jambes et mes bras sont souples... Je respire lentement, régulièrement... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué... De plus en plus... Rien n'a plus d'importance... maintenant, je ne désire rien d'autre que de m'abandonner à cet agréable état de paix et de sécurité... Je me sens indiciblement bien.. à chaque inspiration je sombre de plus en plus.. de plus en plus... je suis de plus en plus fatigué... Cet agréable sentiment de fatigue et de lourdeur se répand dans mon corps... Tout ce que j'entends s'incruste dans mon subconscient... j'exécuterai ces ordres".

La détente subjective.

- "Dès cet instant, je sentirai l'obligation d'aller aux toilettes, tous les matins après le petit déjeuner... Je ne pourrai pas faire autrement... Je serai obligé de me rendre aux toilet-

tes...le soir avant de me coucher, j'irai aux toilettes...en cet endroit, toutes mes tensions se relâcheront...mes selles sont normales...leur évacuation facile...toutes les tensions ont disparu...ma digestion est parfaite...rien ne peut la perturber...en toutes situations les fonctions digestives seront parfaites...je suis heureux de ne plus avoir de problèmes de digestion... Je me sens tout à fait bien".

Une telle cassette s'emporte facilement en voyage. En peu de temps, votre constipation ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

COMMENT RAJEUNIR ET EMBELLIR AU MOYEN DE L'AUTO-HYPNOSE ?

Rares sont les personnes capables de passer devant une glace, sans y jeter un regard. Certaines s'y admirent à la dérobée comme si ce fait était entaché de honte. Pourtant, il est légitime de soigner son apparence exté-

rieur. Elle nous tient lieu de "carte de visite" : la première impression est souvent décisive.

Comment rester jeune à tout âge ?

Une apparence séduisante et une bonne santé ne sont pas seuls apanages de la jeunesse. Je connais maintes personnes de soixante-dix ans qui présentent ces deux qualités enviabiles!

"L'âge réel est celui qu'on donne". Notre comportement psychique, somme de nos pensées, en constitue l'élément essentiel. On dit : -"la pensée est libre"-, c'est faux. Nous pouvons formuler une pensée, mais nous sommes soumis à ses effets. Chacune d'elles forge une partie de notre destin, notre apparence et notre jeunesse.

Quel est le moyen sûr, inoffensif de rajeunir et d'embellir ? -L'auto-hypnose.

Elle réalise le vieux rêve de l'éternelle jeunesse. L'auto-hypnose n'est autre que cette fontaine de jeunesse où nous puisons le secret de pouvoir améliorer notre apparence extérieure en modifiant notre comportement psychique. Le corps se redresse. La démarche s'assouplit, s'assure.

Le regard sera clair et franc. Sous auto-hypnose, vous pouvez accélérer le pousse de vos cheveux, rajeunir votre peau et développer vos seins.

Comment développer les seins ?

Dernièrement, je lisais dans une revue le texte suivant : les docteurs James E. Williams et M.S. Gregg-Harrison du Texas, U.S.A., réussirent à développer la poitrine déficiente de dix neuf femmes. Celle-ci augmenta de 5,4 centimètres.

Ces faits me rappelèrent une expérience que j'avais exécutée devant un groupe de médecins. Sceptiques, ils refusèrent d'admettre la théorie suivante : on peut pénétrer l'organisme et l'influencer. Grâce à l'hypnose les seins atrophiés d'une femme adulte se développeront.

J'essayai avec une étudiante de vingt-deux ans. Affublée d'une poitrine tout à fait plate, elle se soumit volontiers à l'expérience. Je procédai de la manière suivante :

Avec l'accord de la patiente, j'exécutai l'expérience d'abord avec le sein droit. Ceci, pour prouver

l'efficacité de l'hypnose. Je suggérai :

*- "Votre sein droit se développe de jour en jour
...Le sein gauche ne subit aucune influence".*

C'est ce qui se passa. L'étudiante, affolée, me supplia de continuer le traitement. En deux semaines, le sein gauche atteignit le volume du sein droit.

Influencer une fonction vitale par l'esprit.

A chaque seconde de notre vie, d'innombrables cellules meurent. D'autres les remplacent. Voici le moyen d'influencer cette fonction à votre gré : l'auto-hypnose. Désirez-vous rajeunir et embellir ? Alors, enregistrez les suggestions suivantes sur cassette.

Les suggestions.

*- "Je suis tout à fait calme...Je ferme mes yeux
et je me détends...Rien ne peut me distraire...
Rien n'est important...Tous les muscles sont relâchés...
Mes nerfs sont tout à fait détendus...
je sens comme je me détache du présent...je m'abandonne à cette détente bienfaisante...je me*

sens tout à fait bien...je me concentre sur ma respiration...A chaque expiration, je sombre de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...je m'abandonne à ce sentiment de liberté...cette merveilleuse paix et cette sécurité m'enveloppent comme un manteau...je me sens bien...rien n'a plus d'importance...je m'ouvre entièrement aux suggestions suivantes :

- Je suis tout à fait calme ...libre...Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahissent...m'emplissent...Rien d'autre n'est important...je m'abandonne tout à fait à ce sentiment de paix et d'harmonie...je suis très heureux...je me sens bien en ma situation...je scrute l'avenir avec confiance...je sais : de beaux événements me sont destinés...Mon coeur bat lentement, régulièrement. Ma circulation est régulière...calme, régulière...ma digestion est parfaite...de jour en jour, ma santé s'améliore...De jour en jour tout va mieux en toutes choses".

Accepter sa situation.

- "J'accepte ma situation et je m'y sens tout à fait bien... Ma tête est légère... ma nuque et mes épaules sont souples et détendus... Je ressens cette merveilleuse détente dans tout mon corps.. je suis heureux de ce bien-être qui se répand dans mon corps... j'ai un sommeil profond, bien-faisant, reposant... Toutes les nuits, je dors sans me réveiller... tous les matins, je me réveille frais, reposé... Je me réjouis de pouvoir vivre une nouvelle journée... je regarde l'avenir avec confiance... chaque jour nouveau m'emplit de joie... ma santé s'améliore de jour en jour... je mincis toujours davantage... je suis heureux d'être si bien dans ma peau... de jour en jour, tout s'améliore en toutes choses... ma peau se tend... je deviens de plus en plus jeune... de plus en plus mince... une énergie nouvelle, inconnue, m'envahit... je suis tous mes problèmes dans la joie... j'ai pris mon destin en main... je le façonne selon mes désirs... je donne à ma vie la forme souhaitée... Je suis très heureux".

Ici, on observe une minute de silence.

Atteindre la parfaite détente.

- "Je ressens cette merveilleuse détente... elle emplit mon corps... de jour en jour, elle m'envahit toujours davantage ... En ce merveilleux état de paix et de détente, chacune de mes cellules s'est emplie d'une force nouvelle... Je suis plein de force et d'énergie... Je me sens tout à fait bien... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois... Puis, j'ouvre de nouveau mes yeux... je serai frais et dispos... Un... Deux... Trois... J'ouvre les yeux! Maintenant mes bras et mes jambes sont de nouveau souples, et mobiles... je suis plein de force et d'énergie et je me sens frais et dispos... Je me sens tout à fait bien".

Vous serez surpris de l'effet obtenu. Ecoutez ces suggestions deux fois par jour pendant plus d'un mois.

COMMENT RÉUSSIR SA VIE SENTIMENTALE AU MOYEN DE L'AUTO-HYPNOSE

Le bonheur est-il possible sans une vie sentimentale réussie ?

Tout en s'abstenant de choses diverses, l'être humain peut être parfaitement heureux. Mais sans une vie sentimentale réussie, tout semble vide de sens. Une mauvaise expérience, souvent responsable d'un conditionnement négatif, engendre un cercle vicieux. En voici l'enchaînement : une déconvenue en amène une autre, suit la peur de l'échec, qui créera l'événement négatif tant redouté. Le cercle infernal bouclé, on s'y soumet en le dénommant "fatalité".

Dans ce cas, il s'agit de briser ce cercle. Sous auto-hypnose, le patient revivra des événements positifs ceci jusqu'à acquérir l'habitude du succès. Fictif ou réel, leur image seule suffira à susciter le sentiment de pouvoir réussir...

La technique de l'image mentale.

Revivez sous auto-hypnose votre plus belle scène érotique. N'en avez-vous aucune en mémoire ? Alors, imaginez-la en détails selon vos rêves les plus osés. Répétez-la. Vos réactions s'incrusteront en votre subconscient, s'identifieront à votre personnalité.

Comment procéder ?

Commencez par vous mettre sous auto-hypnose à l'aide des suggestions habituelles. Décrivez les scènes érotiques en détails à haute voix. Dites par exemple : -"Mon oeil psychique voit que je ...etc..."

Enchaînez avec la description exacte des événements. Celle-ci terminée, observez deux à trois minutes de silence. Vous arrêterez l'auto-hypnose en ces termes :

Les suggestions.

- "Cet événement s'est incrusté en mon subconscient... à l'avenir, je réagirai de la même façon ...Maintenant, je compte jusqu'à trois... A trois, j'ouvrirai les yeux, je serai tout à fait réveillé et en bonne santé... Mon corps est plein

de force et d'énergie.

Un...Deux...Trois...J'ouvre les yeux!...je suis tout à fait réveillé et je me sens frais et dispos!"

Si vous le désirez, vous pouvez rajouter à votre description une suggestion globale. Voici quelques exemples à adapter à votre situation :

"Lorsque je prends ma partenaire dans mes bras, un irrésistible désir m'envahit...je suis prêt à passer aux actes...L'amour physique est tout à fait naturel...Je m'exécute détendu, sans complexes...Je suis heureux d'être avec ma partenaire...cette seule idée suffit à provoquer ce désir qui envahit mon corps...Je suis prêt pour l'amour".

De semblables suggestions ont aidé beaucoup de gens à se réaliser pleinement sur le plan sentimental.

COMMENT SE LIBÉRER DU STRESS PAR L'AUTO-HYPNOSE ?

Notre corps est un ensemble de mouvements. Par conséquent, il supporte mal l'immobilité. Celle-ci affaiblit les fonctions de l'organisme. Peu à peu, le moindre effort semblera surhumain.

Entraîner son organisme.

Ce training, indispensable, exerce l'organisme à résister au surmenage jusqu'à un âge avancé. Ce n'est pas l'ampleur de stress que nous supportons mal, mais le degré du surmenage qu'il engendre. Le training soulage ce dernier. C'est le secret des gens exerçant dans la joie et sans ressentir la moindre fatigue un métier qui provoquerait un infarctus chez d'autres en quelques jours.

Le meilleur entraînement consiste à revivre de telles situations sous auto-hypnose. Imaginez comme vous les dominez, calme, sûr de vous, envahi par un agréable senti-

ment de paix. Cette autoéducation sous hypnose conditionnera une résistance à toute épreuve en toute situation. Vous acquérerez la certitude de vaincre en gardant votre sang-froid, facteur de longue vie.

Les suggestions anti-stress.

La cassette anti-stress qui contient les suggestions appropriées, aida beaucoup de personnes soumises au stress à régler leur situation dans le calme :

- "Je me couche confortablement et je ferme les yeux... Tous mes muscles sont relâchés et mes nerfs sont détendus... Je me sens tout à fait bien... rien ne peut me distraire, rien n'est important... je m'abandonne à ce sentiment de paix et de sécurité... ma respiration est lente, régulière... Je suis tout à fait détendu et je me sens tout à fait bien... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué... de plus en plus".

Ici, on observe une minute de silence.

"Ma paix est profonde...En ce merveilleux état de paix, j'ai une ouverture sur mon subconscient...cette ouverture s'agrandit...toutes ces paroles s'incrument définitivement en mon subconscient...J'obéirai à ces ordres...
Je suis tout à fait calme...détendu...je me concentrerai sur tout ce que je fais et je resterai intérieurement calme et détendu...j'exécute mon devoir calme et détendu...rien ne peut me faire perdre mon sang-froid...je sais que je vaincrai en toute situation...cette certitude m'emplit de force et d'énergie...Je suis sûr de moi...C'est un sentiment merveilleux de pouvoir se dire : je vaincrai! Je réalise tous mes projets, calme et détendu...De jour en jour, ma paix et mon assurance s'accroissent...Je suis de plus en plus calme...je me sens tout à fait bien dans ma situation...Mon coeur bat calmement, régulièrement...Ma circulation est régulière...tout effort me rend de plus en plus fort...ma santé s'améliore de jour en jour...Mon sommeil est profond...Dès que je suis au lit, tous mes problèmes me quittent...Je m'endors tout de suite...mon sommeil est sain, naturel, reconstituant...le matin, je

*me réveille reposé, heureux du jour qui commence
...Je me sens tout à fait bien dans ma situation
...De jour en jour tout s'améliore en toutes
choses...Je me porte mieux..."*

Ici, on observe trois minutes de silence.

Comment provoquer le bien-être ?

*-"Je m'abandonne avec joie à ce bien-être qui
m'envahit de la tête au pieds...:Je ressens à
nouveau cette merveilleuse détente qui envahit
mon corps...En cette paix, chaque cellule de mon
corps s'est emplie de force et d'énergie...je me
sens tout à fait bien...Bientôt, je vais compter
jusqu'à trois. A trois, j'ouvrirai mes yeux...
Je serai plein de force et d'énergie...je me
sentirai frais et dispos...
Un...Deux...Trois...mes bras et mes jambes sont
de nouveau souples, légers, mobiles...Je me sens
frais et dispos".*

Ceci enregistré sur bande magnétique, écouté réguliè-
rement, vous arriverez à fournir tout effort sans être
victime du surmenage.

COMMENT STIMULER LES PERFORMANCES SPORTIVES À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE

De plus en plus de sportifs recourent à l'auto-hypnose pour augmenter leurs performances sportives. Un livre a été consacré au sujet : comment améliorer son jeu au golf? (how you can play better golf, using self-hypnosis) de Jack Heise, Willshire Book Company publishers.

Dans quelle mesure l'auto-hypnose influence-t-elle les performances de l'être humain ? Je vais vous en donner quelques exemples concluants.

Expériences - Exemples.

On mesura l'énergie musculaire de plusieurs personnes. Elle s'élevait à cent grammes. Puis on leur donna la suggestion de lassitude et de faiblesse. Le taux d'énergie diminua de 70 grammes. Ensuite, on leur suggéra posséder une force herculéenne. L'énergie musculaire avait augmenté de 50 grammes.

J'ai réalisé de telles expériences.

Un althérophile vint me consulter. Je lui parlai des pouvoirs de l'auto-hypnose. Il me demanda : -"Peut-on augmenter ses performances sportives sous hypnose ?" En ce temps là, j'ignorais la réponse. Mais j'étais tout disposé à tenter l'expérience. J'allai le voir s'entraîner à soulever des poids de plus en plus lourds. Soudain, il renonça. Le poids suivant semblait dépasser ses capacités habituelles. Je lui donnai la suggestion :

- "Votre énergie est en son maximum...une force inconnue vous envahit".

Plusieurs minutes s'écoulèrent. Il souleva le poids devant lequel il avait renoncé, puis deux autres...En dix minutes, il avait augmenté ses performances de 11,2%.

Le docteur William S. Kroger, un fanatique de l'hypnose, en particulier en ce qui concerne son application pour augmenter les performances sportives, rapporte des expériences identiques, réalisées à l'université de l'Illinois, U.S.A.

A un sportif, spécialiste de la course, il administra un Placebo, et lui ordonna :

- "Ce médicament stimule votre performance... Vous surpasserez votre collègue".

Et il l'emporta sur ses adversaires à chaque course.

Ensuite, le docteur Kroger fit avaler un placebo au concurrent en lui suggérant :

- "En peu de temps, vous atteindrez de nouveau votre supériorité".

Les deux sportifs avaient nettement amélioré leurs performances par ce procédé. Ce comportement acquis se perpétua dans l'avenir.

Placebo : est un palliatif des médicaments hypnotiques. Il ne contient aucun élément actif. L'effet est produit subjectivement par la suggestion.

Aucun danger de surmenage.

Le docteur Michiki Ikai, professeur de philologie à l'université de Tokio, étudia ces phénomènes. Il émit la conclusion : il n'y a pas de danger de se dépasser physiquement en augmentant ses performances sous hétérohypnose et auto-hypnose. On élimine ainsi des inhibitions, obstacles au surpassement de soi.

Le Dr. Kroger et le Dr. Ikai affirment :

- "Des réflexes involontaires de l'organisme du sportif préservent ce dernier des dangers du surmenage".

Toutefois, il ne faut pas oublier que des performances sportives élevées ne s'obtiennent pas uniquement par la force. D'autres facteurs, essentiels, interviennent : la condition physique et morale, l'obstination à atteindre son but et une foi inébranlable dans la victoire.

Désirez-vous augmenter vos performances sportives ?

Rassemblez des suggestions positives en une suggestion globale. Insérez des suggestions personnelles dans le paragraphe : suggestions individuelles.

Les suggestions.

- "Maintenant, je ferme les yeux... je me détends. Je sens une merveilleuse paix s'installer en mon corps... rien ne peut me distraire... rien n'est important... je m'abandonne entièrement à ce merveilleux sentiment de paix et de détente... Je respire lentement, régulièrement... je suis tout à fait détendu... je me sens tout à fait bien... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en ce sentiment bienfaisant de fatigue et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué... de plus en plus fatigué".

Ici, on observe une minute de silence.

- "Ma paix est profonde... Rien ne peut me distraire... Je me sens léger... Je ne sens plus mes bras et mes jambes... je suis transparent, aérien... Tout est léger, libre... je m'abandonne entièrement à l'effet des suggestions suivantes. Chaque parole s'installe en mon subconscient... s'y incorpore définitivement... j'exécuterai ces ordres.. Mon coeur bat calmement, régulièrement... même sous l'effort... Ma circulation est régulière...

Mon muscle cardiaque est fort...je me sens à mon aise en effectuant un effort...je suis capable de fournir n'importe quel effort...je suis de plus en plus fort...en toute situation, ma tête est claire...tous complexes ont définitivement disparu...je suis souple, libre...tout à fait libre...prêt à donner le meilleur de moi-même... Je sens comme cette merveilleuse détente emplir mon corps...de jour en jour, cette détente s'accroît".

Suggestions individuelles.

"Mon sommeil devient de plus en plus profond... de plus en plus profond...je me réjouis de toute compétition car je sais que mes performances s'améliorent de jour en jour...de jour en jour, mes performances s'améliorent...Je me sens tout à fait bien..."

Ici, on observe trois minutes de silence.

- "Cette merveilleuse détente emplit de nouveau mon corps... je sens cette détente agréable qui m'envahit de plus en plus... une force énorme envahit mon corps en entier... chacune de ses cellules s'est emplie d'une force nouvelle... je suis plein de force et d'énergie et je suis prêt de donner à tout moment, le meilleur de moi-même... je me sens très bien... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois... j'ouvrirai mes yeux... je serai tout à fait réveillé, frais et dispos... Un... Deux... Trois... J'ouvre les yeux! Je suis tout à fait réveillé et je me sens frais et dispos... Mes bras et mes jambes sont de nouveau légers et mobiles... Je suis plein d'énergie... je me sens tout à fait bien".

A l'aide de cette cassette, vous vous libérerez de vos complexes. Vous serez prêt à donner le meilleur de vous-même, à tout moment.

COMMENT STIMULER VOTRE INTELLIGENCE ET VOTRE INSPIRATION

Des expériences étonnantes.

Des expériences réalisées à la clinique neuro-psychiatrique de Moscou prouvent que l'hypnose influence positivement les capacités humaines et élève le niveau intellectuel.

Le professeur W. Raikow a mis 150 bacheliers et 50 étudiants sous hypnose profonde. Ils restèrent quatre semaines en cet état. Soudain ils manifestèrent des dons étonnants en matière de peinture de poterie et pour souffler le verre.

La faculté d'observation augmente sous hypnose. Les candidats se souvinrent avec une exactitude supérieure de 5,8% à l'état d'éveil, de deux cents mots étrangers et de leur traduction. L'effet posthypnotique persévéra pendant quatre ou douze semaines. Si vous suggérez régulièrement une hypnose légère de sept jours, vous obtiendrez au bout d'un an de traitement, une amélioration de l'intelligence. Celle-ci sera de 1,5 fois à 2,5 fois supérieure au quotient

intellectuel à l'état normal.

Une force créatrice et énergétique surprenante semble se développer sous hétérohypnose, et sous autohypnose. Le professeur Magnin raconte de sa patiente Madeleine dans son livre -"Kunst und Hypnose"- . Madeleine, lunatique et déséquilibrée à l'état normal, devenait une artiste de talent sous hypnose. Sa danse et ses mimiques parfaites, indépendantes de l'inspiration, suscitées par une excellente musique, recueillaient les suffrages des critiques les plus sévères. Mais si la musique s'avérait médiocre, la candidate s'exécutait de mauvaise grâce.

Sous hypnose, vous pouvez développer le don des langues. L'étude d'une langue étrangère requiert certes de la mémoire, mais avant tout, elle nécessite une grande faculté de concentration.

Les vraies suggestions de la joie.

Il est aisé de se concentrer sur une matière intéressante. Avez-vous l'intention d'apprendre une langue étrangère ? Alors, donnez-vous la suggestion suivante :

- "De jour en jour, l'étude de cette langue me

réjouis toujours davantage...j'attends avec impatience toute nouvelle leçon".

Augmentez la concentration par la suggestion :

"Je me concentre exclusivement sur l'étude de cette langue étrangère...Rien ne peut me dissiper...Chacune de mes paroles s'incrustent définitivement en mon subconscient...Je n'oublierai rien de ce que j'ai appris".

Pour mener à bien un travail qui demande de la créativité et de l'inspiration, suggérez-vous sous auto-hypnose :

"L'inspiration requise me viendra pendant mon sommeil...Demain, je résoudrai naturellement tous mes problèmes".

Faites confiance à vos réserves subjectives et donnez-vous les différentes suggestions libre de tous complexes et d'éventuels doutes. Soyez convaincu d'obtenir un résultat positif. Dans ces conditions, votre subconscient sera votre plus fidèle allié.

RÉSUMÉ

Les lois de l'hypnose.

Si vous désirez pratiquer l'hypnose avec succès, il vous faudra en connaître les lois. Comprises, leur application méthodique conditionnera votre réussite. Je vous les ai déjà expliquées dans un chapitre. Etant donné leur importance, j'aimerais les reprendre.

Première loi.

- Toute image mentale qui s'impose, tend à se réaliser.

Rien en ce monde ne peut être créé d'emblée, ni être anéanti par l'homme. Nous pouvons seulement donner une

autre forme aux choses. Toutefois, nos pensées ne se conforment pas à cette règle. Nous pouvons créer une pensée. Issue de nulle part, cette merveilleuse activité créatrice incite à la réflexion. Rien en ce monde n'est concevable sans elle. Le moindre de nos mouvements est une pensée. Cette dernière représente donc la partie essentielle de notre faculté créative. Il s'en suit une réalisation pratique, automatique, de nos souhaits.

Toute idée tendra à se réaliser à condition de vous en faire une image mentale. Celle-ci, soutenue par le désir de se réaliser, prendra une forme concrète.

Néanmoins, il vous faudra observer la règle suivante : aucune autre idée ne doit s'opposer à l'image mentale. Sinon, elles se neutraliseraient.

Voici un exemple : l'image mentale du sommeil engendre le sommeil. Celle de l'insomnie produit l'insomnie. Nous avons là l'effet de la seconde loi.

Deuxième loi.

- Si la volonté et la conviction s'opposent, cette dernière l'emportera.

Qui ne veut pas s'endormir, le soir, dans son lit ?
"Convaincu" de ne pas pouvoir dormir, vous ne trouverez pas le sommeil malgré votre "volonté" contraire.

C'est l'application de cette seconde loi. La plupart des êtres humains l'ignorent. Chacun veut guérir. Mais guérira celui qui en sera convaincu. C'est le secret des guérisons miraculeuses. L'effet contraire peut se produire. Nous avons vu dépérir, puis mourir, un être humain considéré en bonne santé par les médecins. La mort répondait à son attente car il était convaincu de l'incurabilité de sa maladie.

Si vous avez une idée précise sur le pouvoir de cette réalité, vous deviendrez maître de votre destin. Rares sont les souhaits irréalisables. Malgré une volonté farouche, beaucoup de gens n'atteignent pas leur objectif. Celui qui réussit connaît cette loi qui agit pour son bien. Il se concentre uniquement sur l'image mentale de son but et évite tout effort contraire. C'est l'effet de la troisième loi.

Troisième loi.

- L'effort engendre le contraire de l'effet espéré.

Tout effort volontaire fait pour atteindre son but sans l'aide de l'image mentale demeure sans résultat. Vous ne pouvez faire abstraction de vos pensées. Chacune d'elles exerce une influence bien précise. Mais il est nécessaire de les contrôler, de les discipliner, pour pouvoir en faire bon usage.

Si vous avez bien compris ces trois lois, vous réussirez toute hypnose.

COMMENT RÉUSSIR TOUTE HYPNOSE ?

Je voudrais à nouveau vous exposer les différentes phases et les conditions requises pour réussir l'hypnose.

Les conditions.

La condition essentielle est la personnalité de l'hypnotiseur. Avant tout, il croira en lui-même. Celui qui ne croit pas en soi, ne peut s'attendre à la confiance de son prochain. Une atmosphère faite de confiance et de sympathie est primordiale. L'ambiance requise établie, l'hypnotiseur dialoguera avec le patient. Il posera les

questions : -"Avez-vous déjà été hypnotisé ? Au moyen de quelle méthode ?"- Il appliquera cette dernière, même si elle ne lui convenait pas. Toute éventuelle angoisse, tous faux espoirs sont à éliminer. Beaucoup de gens confondent hypnose et transe. Ils s'imaginent que l'état hypnotique est une inconscience totale. L'hypnotisme risque de les décevoir et ils disconvieront avoir été en un tel état.

Dites au patient que l'hypnose est inoffensive, un état naturel. Tout être humain s'y trouve constamment : lorsque nous nous endormons ; à notre réveil etc... Sous hypnose, il ne se passe rien d'inhabituel.

Informez-vous des souhaits et des motivations qui ont amené le patient à vous consulter. Voici quelques questions "standard" : -"Quel est votre principal souhait ?"- -"Quel est votre problème essentiel ?"- Les réponses à ces questions sont en général très instructives.

Comment rédiger les suggestions ?

Si vous avez obtenu les informations nécessaires, commencez par formuler vos suggestions.

Donnez d'abord une suite logique aux souhaits, puis

transformez-les en suggestions efficaces, et positives. Ne dites jamais : -"Maintenant, vous n'avez plus de maux de tête"- Suggérez plutôt : -"Votre tête est claire, libérée de toute douleur"-.

Vos suggestions formulées, suscitez une tension due à l'attente. Rassurez le patient sur vos intentions, sur votre désir de l'aider. Expliquez-lui que l'hypnose résoudra tous ses problèmes. Le patient doit souhaiter l'état hypnotique.

Une telle préparation exclut toute résistance et favorisera une influence bénéfique.

Moyens utilisés pour venir en aide au patient.

Le patient, les yeux fermés, se repose dix à trente minutes dans une pièce calme à lumière tamisée. Une musique douce renforcera ce sentiment de paix. Les couleurs du décor seront de préférence vertes ou bleues.

Le seul moyen utilisé par un bon hypnotiseur sera sa voix, et l'influence exercée par sa personnalité. Cette dernière sera plus efficace s'il se trouve lui-même en état hypnotique.

Voici un moyen simple, infailible et très efficace.

Suspendez une pièce de cinq francs au plafond, un peu au-dessus des yeux du patient. Celui-ci l'observera. Ses yeux finiront par se fermer.

Comment déclencher l'hypnose ?

Prenez en considération les informations obtenues. Choisissez une technique qui recueille les suggestions, qui expriment les désirs du patient. Votre ton sera calme, le rythme lent. Créez des images mentales dans le subconscient de la personne à traiter. N'oubliez pas qu'un seul mot a un sens concret et un sens abstrait. Ce dernier contient la pensée transmise par la parole. Les deux composants de celle-ci, ton et contenu, seront obligatoirement en harmonie l'un avec l'autre.

Voici un exemple. Si vous suggérez : -"Vous êtes tout à fait calme et détendu"-, d'un ton criard, impératif, vous obtiendrez un effet contraire.

Adaptez aussi vos suggestions au niveau intellectuel du patient. Un bon hypnotiseur cherche à s'identifier avec la personne à traiter. Ceci requiert une grande faculté de concentration. Sans cette assimilation, vous ne pouvez transférer l'influence exercée par votre personnalité, sur le patient.

L'hypnose doit être bien menée.

Comment mener une hypnose ?

Première étape : la détente physique.

Vous l'obtiendrez par ces termes :

"Vous êtes confortablement couché...les yeux fermés...Vos bras et vos jambes sont souples...décontractés...Vous respirez lentement, régulièrement...A chaque inspiration, vous sabbrez de plus en plus profondément...etc..."

Deuxième étape : la relaxation psychique.

"...vous ne désirez plus rien...Soyez passif...Laissez-vous entraîner...laissez faire...se produire...Rien ne vous distrait...Votre tête est claire...etc..."

Troisième étape : paix et bien-être.

"...vous vous réjouissez de ce bien-être qui vous envahit de la tête aux pieds...Sentez cette

merveilleuse détente qui se répand de plus en plus dans tout votre corps...etc..."

Quatrième étape : créer une ouverture sur le subconscient.

"...En ce merveilleux état de paix, vous avez une ouverture sur le subconscient...une ouverture de plus en plus large...votre subconscient enregistre toutes mes paroles...elles s'y incrustent profondément...Vous obéirez...etc..."

Cinquième étape : les suggestions individuelles.

A cette étape, donnez les suggestions qui ont été formulées selon les informations obtenues. Enregistrées par votre subconscient, elles contiendront tous les désirs du patient.

Sixième étape : les suggestions de bien-être et de paix.

Répétez celles de la troisième étape.

Septième étape : favoriser une seconde hypnose.

-"...si je vous remets sous hypnose, vous y sombrerez plus rapidement que la fois précédente ...plus vous subirez d'hypnoses, plus elles seront profondes".

Huitième étape : lever la suggestion.

Levez toutes les suggestions en exception de celle qui a motivé le traitement.

-"...Vos bras et vos jambes sont de nouveau souples et mobiles...Sentez : vous êtes libre, léger...A trois, vous ouvrirez les yeux...vous vous sentirez frais et dispos...Un...Deux...Trois...etc..."

Neuvième étape : la suggestion concluante, celle du bien-être.

-"...Maintenant, vous êtes tout à fait réveillé. plein de force et d'énergie...sentez : vous êtes frais et dispos...etc..."

Comment maîtriser des difficultés naissantes ?

Même les patients les plus sceptiques sont hypnosensibles. Dans ce cas, procédez par étapes successives. Référez-vous au chapitre approprié. Ne vous découragez pas si un essai ne réussit pas tout de suite. Un interrogatoire vous permettra de déceler les suggestions efficaces. Celles-ci seront répétées et renforcées. Evitez toute suggestion négative.

Si vous disposez d'un G.S.R., vous pourrez vous faire une idée précise de l'effet obtenu en suivant l'aiguille de cadran. Vous y ajusterez votre comportement. Ce dernier donnera un caractère individuel à l'hypnose. Cet appareil coûte environ mille francs.

Ne perdez pas votre sang-froid si un patient ne se réveille pas. Approfondissez l'hypnose. Soulevez le bras de la personne et donnez-lui la suggestion suivante :

- "Dès que j'abaisse votre bras, vous vous réveillerez... Si je presse votre bras le long de votre côté, vous serez tout à fait réveillé. Vous vous sentirez en pleine forme".

Il sera rarement nécessaire de répéter cette suggestion.

Comment approfondir l'hypnose ?

Le moyen le plus efficace reste la répétition de la suggestion. Si ce procédé ne suffit pas, utilisez l'hypnose fractionnée. Donnez la suggestion : -chaque hypnose nouvelle sera de plus en plus profonde.

Il serait astucieux de couvrir la personne à hypnotiser. Elle se sentira à son aise, rassurée. La couverture rappelle le lit et favorise le sommeil.

L'effet du transfert sous hypnose sera renforcé si vous êtes vous-même en cet état. Par conséquent, il est important de maîtriser la technique de l'auto-hypnose. Si vous avez à faire à une personne nerveuse, produisez un effet calmant en lui massant les zones-réflexes des pieds.

La suggestion

La suggestion est la formation d'une image mentale dans le subconscient. Positivement formulées, prononcées d'un ton agréable, le patient les transformera en images mentales. Répartissez vos suggestions en trois phases :

- 1- *Bientôt, il se passera quelque chose*
- 2- *Vous sentez ce qui se passe*
- 3- *Maintenant, c'est arrivé*

Voici un exemple pratique :

- 1- *Votre estomac s'échauffe*
- 2- *Sentez comme il devient chaud*
- 3- *Maintenant, il est chaud*

En cas de douleur, suggérez au patient une sensation de chaleur à l'endroit concerné. Celle-ci dissout la souffrance.

Les pauses

C'est un très bon procédé pour approfondir les suggestions données. Arrêtez l'hypnose puis observez une minute de silence avant de déclencher une autre. Pendant cette pause, le patient se concentre uniquement sur les suggestions enregistrées en son subconscient. Celles-ci s'y incrustent davantage.

Ensuite, avant de provoquer toute nouvelle hypnose, vous observerez trois minutes de silence.

Lever les suggestions.

Si vous désirez dissoudre un état hypnotique, levez d'abord toutes les suggestions. Faites une exception pour celles qui ont motivé le traitement. Puis, suggérez :

- "Tout est redevenu normal comme avant l'hypnose!"

Vous lèverez simultanément toutes les suggestions dont la dernière conditionne obligatoirement un état de bien-être.

Engagez un dialogue.

Interrogez le patient sur ses impressions ressenties sous hypnose. Les informations obtenues vous permettront d'éviter à l'avenir les suggestions désagréables et de retenir celles qui sont bénéfiques. Posez-vous les questions suivantes : -"Le patient est-il bien réveillé ?"- Se sent-il tout à fait bien ? "Est-il prêt à subir une nouvelle hypnose ?"- Vérifiez ces faits.

En résumé, il est important de créer une attitude positive chez le patient. Il attendra avec joie l'hypnose. Si vous suivez tous mes conseils, le succès vous est garanti.

DANS QUELS CAS L'HYPNOSE N'EST-ELLE PAS À CONSEILLER ?

Il existe des cas où l'hypnose n'est pas à appliquer. On distingue les contre-indications absolues et les contre-indications relatives.

Contre-indications absolues.

Dans ces cas, vous ne pouvez pas utiliser l'hypnothérapie : la schizophrénie, l'épilepsie, les psychoses endogènes, une faiblesse d'esprit sénile.

Contre-indications relatives.

Dans ces cas, l'hypnose n'est pas à conseiller : l'hypotonie, des objections religieuses, un manque de réceptivité, une tendance prononcée à ne fournir que des efforts restreints, une intelligence défectueuse à un degré très élevé.

CONCLUSION

L'assurance acquise par l'expérience.

Tout praticien de l'hypnose vous certifiera que sa réussite dépend de la certitude : "Je le peux". Cette foi en vos capacités ne s'acquiert pas par la simple lecture d'une méthode. Votre assurance et votre expérience se développeront avec la *pratique* de cet enseignement. Vos succès forgeront l'indispensable confiance en vous-même.

Formulez surtout des pensées positives. Beaucoup de gens sont conscients de l'influence de ces dernières sur notre vie. Maîtrisées, elles conditionnent votre destin : votre vie en sera transformée. Celle-ci n'est guère que le reflet de notre état psychique. Reconnaissez-le et vous serez capable de la diriger à votre guise.

En résumé, seule la pratique des connaissances théoriques contenues dans cette méthode permet de façonner un destin positif. Pratiquez surtout l'auto-hypnose et ne vous découragez pas en cas d'échec.

BIBLIOGRAPHIE POUR L'ÉDITION ALLEMANDE

(Seuls sont repris les titres qui n'ont pas été traduits en français).

- Brauchle Alfred : Hypnose und Autosuggestion. G. Thieme Verlag, Stuttgart 1961
- Dogs W. : Konzentrative Entspannungstherapie. W. Brauns Verlag, Duisburg 1972
- : die ärztliche Hypnose. Ebenda 1967
- Eberlein Gisela : Autogenes Training für fortgeschrittene. Econ Verlag, Düsseldorf 1974
- Ellen Arthur : Ich hypnotisierte Tausende- Aus dem Tagebuch eines hypnotiseurs. Ariston Verlag, Genf 1973
- Hammerschlag Heinz : Technik der Hypnose. Zürich 1958
- Freud Sigmund : Abriß der Psychoanalyse. S. Fischer Verlag. Frankfurt 1956
- Jung Karl Gustav : Über die Psychologie des Unbewussten. Rascher Verlag, Zürich 1943
- Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Bewußten. Ebenda 1966
- Kretschmer E. : Medizinische Psychologie. G. Thieme Verlag, Stuttgart 1975

- Lambert Fritz : Autosuggestive Krankheitsbekämpfung.
Schwabe & C° Verlag, Basel/Stuttgart
- Langen D. (ED.) : Der Weg des Autogenen Trainings. Wissenschaftliche Buchgemeinschaft, Darmstadt
1968
- Langen D. : Die gestufte Aktivhypnose.-Eine Anleitung zur Methodik und Klinik. G. Thieme Verlag, Stuttgart
1966
- Lassner J. : Hypnosis and Psychomatic Medecine. Sringer Verlag, Berlin 1965
- Scharl H. : Moderne Hypnose techniken für Mediziner.
Marczell Verlag Puchheim
: die Organsprache. Ebenda
- Schmitz K. : Was ist, was kann, was nützt Hypnose ? J.F.
Lehmanns Verlag, München
- Stokvis B./Langen D. : Lehrbuch der Hypnose. S. Karger Verlag Basel
- Ulrich A. : Das Geheimnis der Hypnose. Ulrich Verlag
Regen/Bayern
- Völgyesi F.A. : Hypnosetherapie und psychosomatische Probleme. Rudolphsche Verlagsbuchhandlung. Lindau
: Menschen und Tierhypnose : Orell Füssli
Verlag, Zürich 1963
- Weizenhoffer A.M.: Hypnotism. Science Editions, New York 1963
- Wolberg, L. R. : Hypnoseanalysis. Grune & Stratton, New York 1945

BIBLIOGRAPHIE POUR L'ÉDITION FRANÇAISE

- ABREZOL (Dr R.) "La Sophrologie dans notre civilisation"
ed. Chiron - Paris 1973.
- BERNHEIM (Dr H.) "De la suggestion" ed. Retz 1975.
- BOON (Dr H.) DAVROU (Dr Y.) MACQUET (J.C.)
"La Sophrologie, une révolution en
psychologie, pédagogie, médecine"
ed. Retz 1976.
- CAYCEDO (Dr A.) "Progrès en Sophrologie" ed. SCSMP, 1969.
- CHAUCHARD (Dr P.) "Hypnose et suggestion" ed. PUF 1970.
- CHERCHEVE (Dr R.) BERRANGER (Dr É.) "Qu'est-ce que la
Sophrologie ?" ed. Privat, 1973.
- CHERTOK (Dr L.) "L'hypnose" ed. Payot 1963.
- COUE (E.) "La maîtrise de soi-même par l'auto-suggestion
consciente" Oeuvres complètes ed. Astra, 76
- DAUVEN (J.) "Les pouvoirs de l'hypnose" ed. Dangles, 1977.
- DE LIGUORI (C.) "L'hypnotisme, pratique, techniques"
ed. De Vecchi 1975.
- GAY (F.) "Sophrologie, expériences vécues" ed. Delarge 1979.
- GODEFROY (C.) "La dynamique mentale" ed. Marabout, 1979.

- HILL (N.) "Réfléchissez et devenez riche" ed. Tchou-Ariston,
1978.
- JAGOT (P.C.) "Théorie et procédés de l'hypnotisme"
"Méthodes pratiques de magnétisme, hypnotisme,
suggestion" ed. Dangles .
- LE CRON (L.) "Libérez ces forces qui sont en vous par
l'auto-hypnose" ed. Tchou-Ariston 1978.
- MALTZ (Dr M.) "Psychocybernétique" ed. Godefroy, 1979.
- MANOLESCO (Sir J.) "L'hypnotisme" ed de l'homme, 1970.
- MURPHY (Dr J.) "Exploitez la puissance de votre
subconscient" ed Tchou-Ariston, 1979.
- RAGER (Dr G.R.) "Hypnose, Sophrologie et médecine"
ed Fayard 1974
- REAL (P.) "L'hypnose" ed. Marabout, 1962.
- ROUET (M.) "Techniques et pratiques de l'hypnotisme"
ed. Productions de Paris NOE, 1974.
- RYZL (Dr M.) "Hypnotisme et E.S.P." ed. Québec-Amérique
"Votre perception extra-sensorielle"
ed Godefroy, 1978.
- SCHULTZ (Dr J.H.) "Le training autogène" ed PUF 1958.
- SCIUTTO (G.) "Hypnose réelle" ed Dangles.
- STOCHVIS (B.) MONTERRAT-ESTEVE (S) GUYONNAUD (J.P.)
"Introduction à l'hypnose et à la
sophrologie" ed Maloine 1972.
- VAN HOOR NEWEDER (R.) "La sophrologie du praticien"
ed Prélat 1975.
- VASSILIEV (Pr L.L.) "La suggestion à distance"
ed. Vigot 1963.

AIDES À L'HYPNOSE

Appareils :- Biofeedback à ondes cérébrales "alpha" ou "théta".

- Biofeedback G.S.R. Dermo-biocontrôle (recommandé par l'auteur dans sa méthode)
- Hypnospiroscope électrique
- Magnétophone à cassette programmable
- Métronome hypnotique électronique
- Synchronisateur d'ondes cérébrales

Cassettes :- Musique inductrice : "Trois millions de kilomètres" "Mosaïques"

- "Programmation positive" (Inspirée de Coué)
- "Auto-hypnose". Deux techniques d'imagerie mentale.
- " Le voyage intérieur". Une face lévitation du bras.
- "Révélation et développement de psi"
- "Pouvoirs Subconscients"
- "Séminaire de Dynamique Mentale"
- "Stress et pouvoirs de l'Hypnose"
- "Guérison holistique et contrôle cérébral"

- "Techniques de guérison à distance"
- "Désensibilisation au bruit"
- " Inducteur d'E.P.C."
- " Méthode Alpha"

Appareils, livres et cassettes peuvent être obtenus pour la plupart auprès du Centre d'Etude des Techniques de l'Hypnose (C.E.T.H.) 81,rue grande, F.27760 La Ferrière sur Risle.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....	3	SE DEBARRASSER DE L'INSOM-	
PREFACE DE L'EDITEUR.....	5	NIE.....	25
L'AUTO-HYPNOSE Comment les		Un excellent moyen.....	27
problèmes créent les		STIMULER LE TRAVAIL	
maladies.....	9	SCOLAIRE.....	28
Se venir en aide.....	10	Comment déclencher	
Se réchauffer.....	11	l'hypnose ?.....	29
Une énorme puissance.....	13	Lever l'hypnose.....	32
Déclencher l'auto-hypnose	14	COMMENT VOUS LIBERER DE	
Technique de l'imagination		LA PEUR ET DE LA DÉPRESSION	
.....	15	Un exemple.....	33
Tester l'auto-hypnose		La suggestion positive...	35
ARRETER DE FUMER.....	16	Comment ne pas s'impatien-	
Comment résister ?.....	17	ter ?.....	36
Vaincre une mauvaise		COMMENT SE LIBERER DE	
habitude.....	18	L'ALCOOLISME Une maladie.	37
Comment s'adresser		Les suggestions renforcées	
au subconscient ?.....	19	40
Suggérer la répugnance...	20	COMMENT DESINTOXIQUER	
MAIGRIR SOUS AUTO-HYPNOSE		LES DROGUES Comment en	
.....	22	arrive-t-on à se droguer.	42
Suggestions requises.....	24	La suggestion.....	43

Comment renaître de nouveau ?.....45	vitale par l'esprit.....63
ACCOUCHER SANS DOULEUR...46	Accepter sa situation....65
Peur = contraction.....46	Atteindre la parfaite détente.....66
Ne pas forcer l'effet....47	REUSSIR SA VIE SENTIMENTALE
Utiliser la main pour déclencher l'hypnose.....48	Le bonheur est-il possible sans une vie sentimentale réussie ?.....67
ELIMINER LA PEUR DU DENTISTE	La technique de l'image mentale.....68
La suggestion.....50	SE LIBERER DU STRESS.....70
Bloquer les voies conduc- trices de la douleur.....52	Entraîner son organisme..70
VOUS LIBERER DE VOS MAUX	Les suggestions anti-stress71
DE TETE Le phénomène de la coquetterie automatique..53	Provoquer le bien-être...73
Eveiller des sentiments positifs.....54	STIMULER LES PERFORMANCES
Guérie en quelques semaines56	SPORTIVES Expériences....74
LUTTER CONTRE LA CONSTIPA- TION Les médicaments.....58	Aucun danger de surmenage Les suggestions.....78
La détente subjective....59	Suggestions individuelles79
RAJEUNIR ET EMBELLIR.....60	STIMULER VOTRE INTELLIGENCE
Rester jeune à tout age..61	ET VOTRE INSPIRATION Expéri- ences étonnantes.....81
Développer les seins.....62	Vraies suggestions de la joie.....82
Influencer une fonction	

RESUME les lois de l'hypnose - 1ère loi.....84	Maitriser des difficultés naissantes.....94
2ème loi.....86	Comment approfondir ?.....95
3ème loi - Comment réussir toute hypnose - Les Conditions.....87	Lever les suggestions - Engagez un dialogue.....97
Comment rédiger les suggestions ?.....88	DANS QUELS CAS L'HYPNOSE N'EST-ELLE PAS CONSEILLÉE :
Moyens utilisés pour venir en aide au patient.....89	Contre-indications absolues
Comment déclencher l'hypnose.....90	Contre-indications relatives98
Comment mener une hypnose ?91	CONCLUSION L'assurance acquise par l'expérience.99
	BIBLIOGRAPHIE.....100
	AIDES A L'HYPNOSE.....104



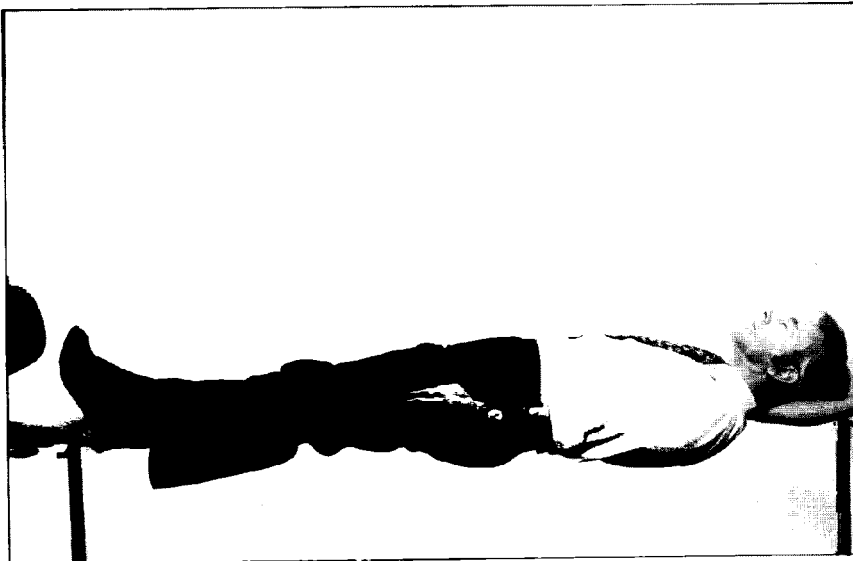
Déclenchement de l'hypnose au moyen de la technique du pivotement.



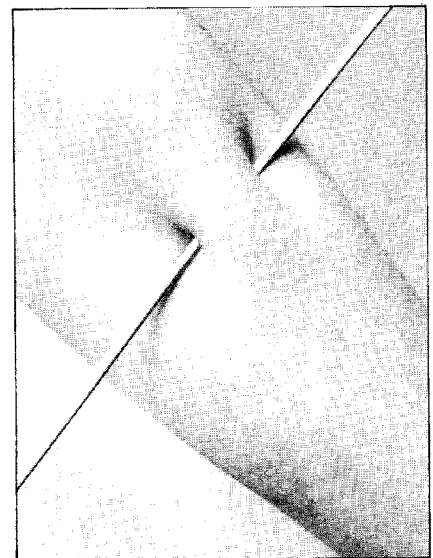
Déclenchement de l'hypnose au moyen de la technique de la chute.



Hypnose rapide par un décompte. Dès que les yeux seront fermés, l'hypnose sera approfondie par des suggestions et des passes sur le front.



Test de l'auto-hypnose : la raideur cataleptique.



Hypnose profonde : le patient ne ressent aucune douleur.

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Comment influencer les autres

Méthode complète

Pr. Kurt Tepperwein

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.

Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

PR. KURT TEPPERWEIN

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.