# Praticien en Hypnose

## Module 2

Olga Belo-Marques

# Au menu de ces 2 jours

**Etablir un rapport de qualité**
**calibration / synchronisation**

**Les suggestions hypnotiques : directes et indirectes**
**Induction de processus**

**Le Milton Langage**
**Induction par utilisation de phrases GOD**

**Le Milton Langage**
**Induction standard**

**Le Milton langage**
**Induction auto-référencée + utilisation du Milton langage**

Empilement progressif de techniques

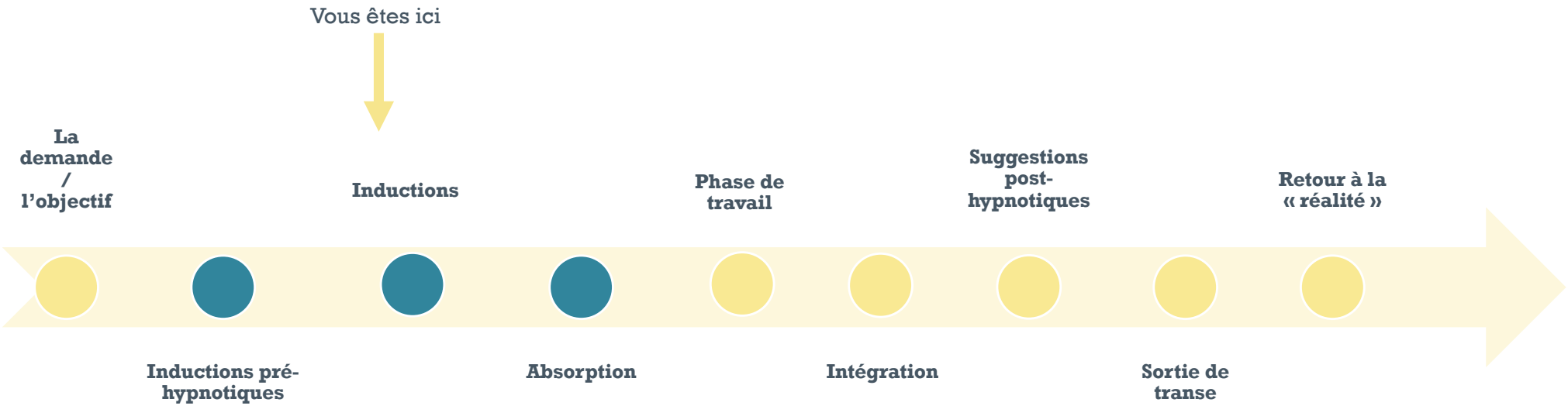
Un choix d'inductions parmi tant d'autres

Répétitions de ce qui a déjà été vu avec le grand magicien Alexis

Le droit à l'erreur

En hypnose, tout est possible…

# Processus complet



# Etablir le rapport : Calibration

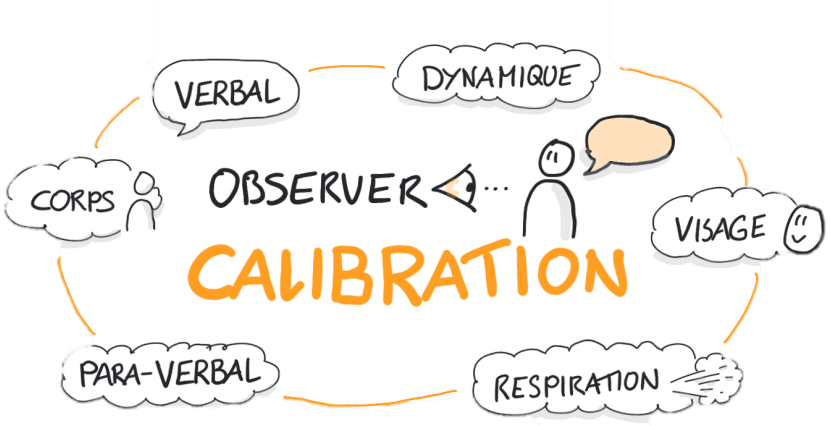
## Acuité sensorielle

Etre en capacité de recueillir un maximum d'informations provenant des 5 sens

Etre attentif.ve aux signes inconscients afin d'établir une relation profonde, sécure et respectueuse

Augmenter sa perception pour accueillir la carte du monde de l'autre (et non pas la sienne)

## Capacité à observer finement



# Etablir le rapport : Calibration

## Macro

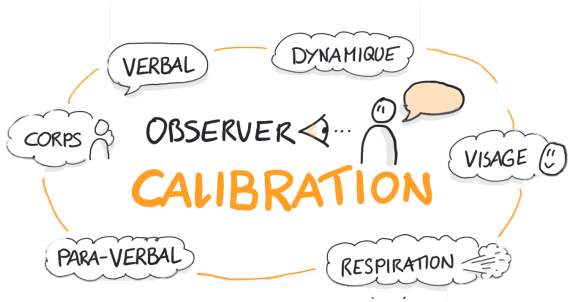
Positionnement dans l'espace

Position du corps

Postures

Style

Codification culturelle




## Micro

Inclinaison de la tête

Lignes du visage (mâchoire, bouche, rides, etc.…)

Muscles du visage (saillants, plats)

Micromouvements (ex. lèvre inférieure, battements paupières, etc.)

Coloration de la peau

Mouvements musculaires (ex. cou)

Respiration : rapidité, ampleur, localisation

Sudation

Déglutition

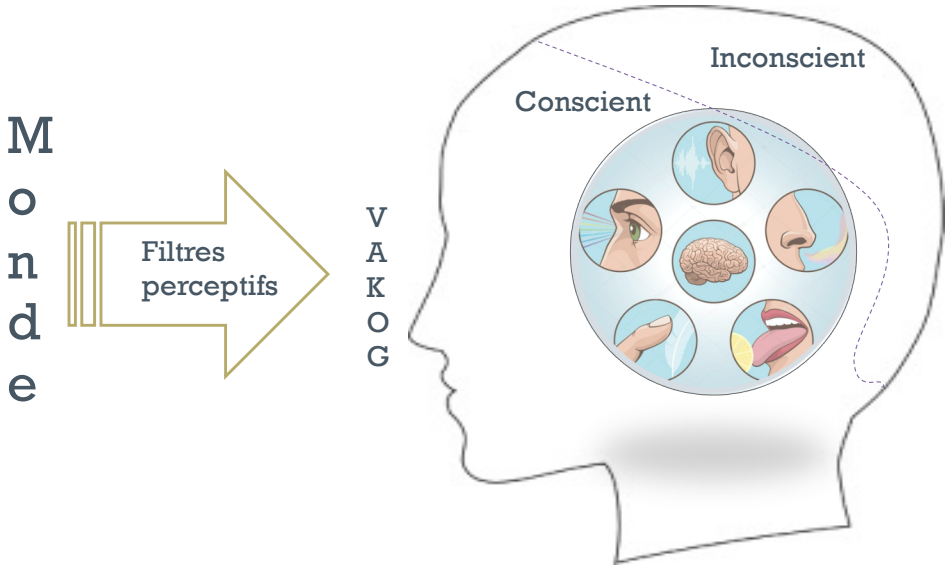
Mouvements divers (des membres, des doigts)

Gestes volontaires et involontaires

**On compare la personne qu'à elle même**

# Au début, ce n'était pas le verbe … non, non…

**L'expérience passe d'abord par les 5 sens**




Informations sensorielles :

Ce sont les premiers filtres – les premiers encodages

Ce sont les fragments les plus inconscients de l'expérience subjective

Elles déterminent nos perceptions
Elles conduisent nos stratégies
Elles fixent nos préférences
Elles peuvent être perçues par le corps et le langage

# Indicateurs d'orientation sensorielle

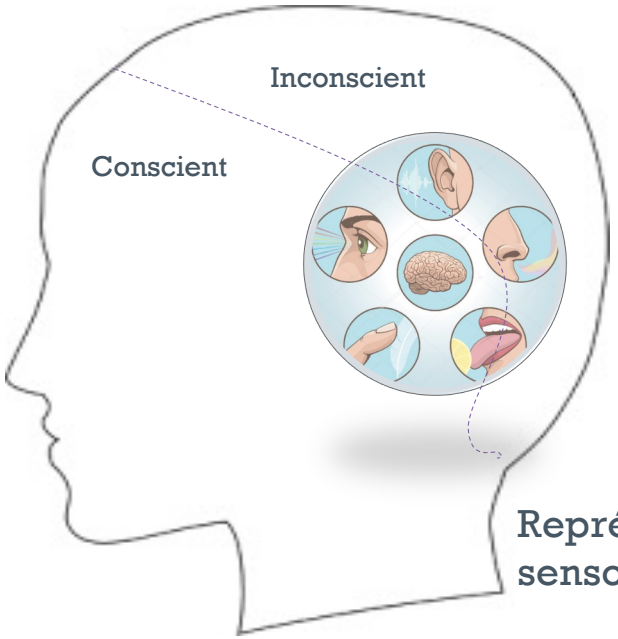
Construites

Imagination

Remémorées

Mémoire

M
o
n
d
e



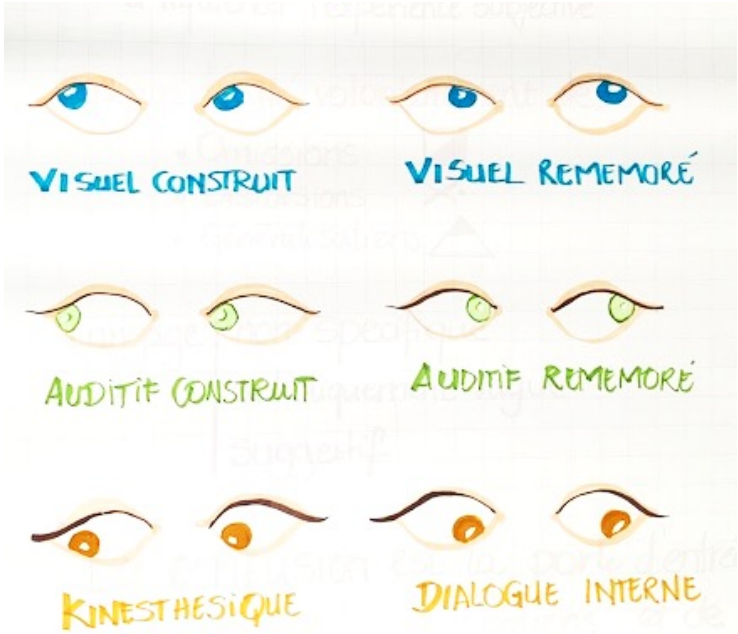

Représentations sensorielles

# Etablir le rapport : Calibration corporelle

## Indices et mouvements oculaires

Dénote d'une connexion entre les mouvements oculaires et les opérations neurologiques :

Sensorialité (5 sens)
+
mémoire / imagination




Révèlent le type de sensorialité dans laquelle a été enregistrée une information (modalité de référence) mais aussi le type d'opération mentale qui est à l'œuvre (modalité de recherche).

**Scientifiquement non prouvé**
**Souvent observé**
**Change d'une personne à l'autre**

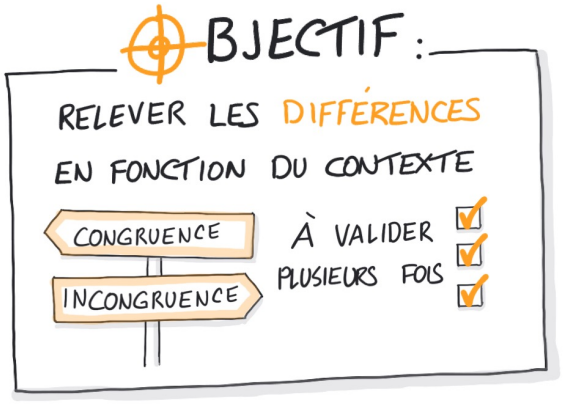
**Repérer les redondances et variations de la personne**

# Etablir le rapport : Calibration corporelle

## Congruences / incongruences

La congruence est la correspondance entre les différents messages, verbaux et non verbaux, émis par une personne :

- à un moment donné
- à travers le temps
- par rapport au contexte dans lequel ils sont émis.




**Elles peuvent apparaître :**

- ENTRE LE LANGAGE ET LE COMPORTEMENT
- AU SEIN DU LANGAGE
- ENTRE DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS
- ENTRE LE CONTENU DU MESSAGE ET LE CONTEXTE

# Etablir le rapport : synchronisation

## Communication

naturelle entre individus

au niveau inconscient

**La synchronisation est le principal outil de communication analogique ou non verbale**

**SPATIAL :**
Espace de confort
Positionnement en miroir

**CORPOREL :**
Posture générale ou attitude corporelle
Expressions du visage
Gestuelle des mains et des bras
Mouvements liés à la respiration
Mouvements oculaires

**PARA VERBAL :**
Tonalité, volume de la voix
Rythme, débit de parole, mélodie

**VERBAL :**
Utiliser le même langage sensoriel
Utiliser les mêmes mots, expressions, structure grammaticale

# Etablir le rapport

**Biofeedback**

Éléments vérifiables =
pas d'interprétations

Congruences
Incongruences =
distinguer les
signaux

Défaire les
résistances =
comprendre le client

# Suggestions pré-hypnotiques

## Tout ce qui se passe avant la transe c'est déjà la transe !

Établir le rapport (calibration, synchronisation, position basse)

Poser des questions et renvoyer votre compréhension (reformulation)

Comprendre la carte du monde de la personne (valeurs, croyances, perceptions, émotions)

Introduire des suggestions (« comment allez-vous bien ? » )

Etre convaincu.e de répondre à sa demande par l'hypnose et de réussir !

# Suggestions hypnotiques

Forme naturelle de communication qui influence :

SOI/SOI = auto-hypnose
SOI/AUTRE/SOI = hypnose

Positive / Négative

Ne pas confondre avec « sujetion », soumission, assujettissement

Une suggestion reste une proposition

Ne pas faire de projections personnelles

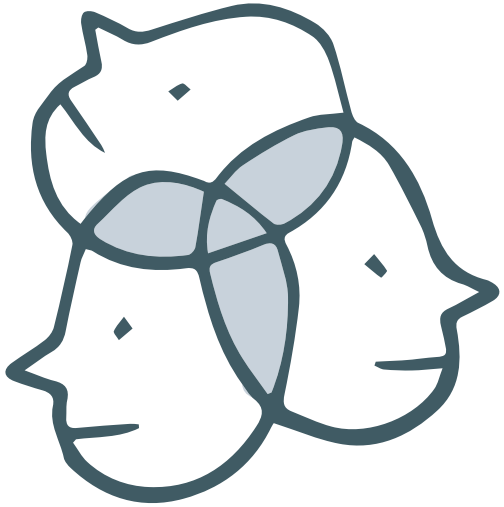
Etre neutre

Vérifier l'état de conscience (pas faire plaisir au praticien)

Eviter des résistances

# Préparer les suggestions hypnotiques

Qu'obtenez-vous quand vous êtes en état de transe ?



# Suggestions hypnotiques

descriptions d'états internes en congruence avec le développement d'un état de transe

# Suggestions directes

Se présentent sous-forme d'affirmations, plus ou moins autoritaires.

Données simplement et sans détour

Indiquent la direction ou l'action à prendre

Décrivent le résultat souhaité : faits, objectifs, conclusion logique linéaire, résultats inévitables

Mots spécifiques : tu vas, tu fais, tu découvres, tu rentres, etc

# Suggestions directes

**Pour décharger la résistance :**

*« **Gardez** bien vos yeux ouverts; **fixez** un point dans l'espace*
***Entrez en transe** quand c'est le bon moment pour vous »*

**Pour faire naître ou accélérer la transe:**

*« **Vous allez vous relaxer** à chaque inspiration que vous prenez*
*Et tout en fermant vos paupières, **vous allez ressentir** un premier apaisement »*

**Pour camoufler une autre suggestion directe :**

*« **Soyez curieuse maintenant** de ce qui vous arrive, et laissez vous **découvrir les bienfaits de rentrer en transe progressivement***
*En attendant que **ton esprit soit complétement absorbé** par cette expérience de découverte, **tu sens déjà ta respiration** qui se ralenti et s'approfondi »*

# Suggestions indirectes

Se présentent comme des idées suffisamment vagues, sans conclusion

Se fondent sur les mécanismes naturels de notre cerveau et sur nos biais cognitifs

S'adressent directement à l'inconscient

Mettent l'accent sur la possibilité, la permission

Font des connexions inattendues

Mots spécifiques : *c'est possible, tu peux, tu pourras, à l'occasion, peut-être, il se peut, c'est probable, éventuellement*

# Suggestions indirectes

***Pour donner la permission***

« ***Tu peux*** à ton rythme commencer à te détendre »

« Comme tu es assise là, ***tu vas pouvoir*** sentir une détente s'installer »

« Quand ce sera bon pour toi, ***tu pourras*** commencer à ressentir les bienfaits de la transe »

**Pour évoquer sans affirmer**

« Tu vis ***probablement*** cette agréable sensation de lâcher prise »

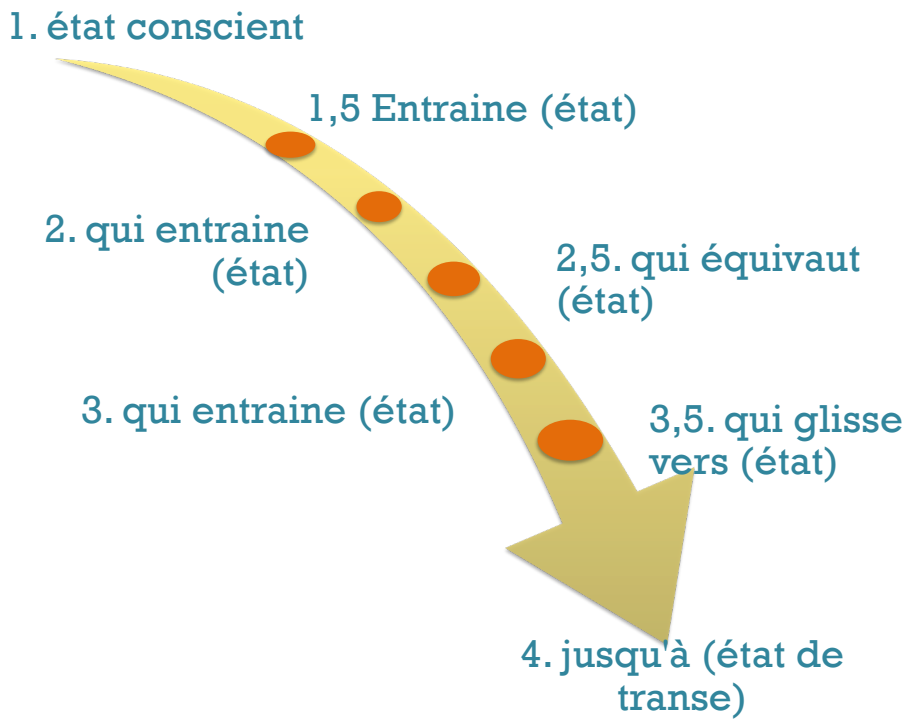
« Tes yeux se fermeront ***peut-être*** maintenant ou plus tard »

**Pour évoquer la possibilité**

« Et ***c'est possible*** que cet état commence déjà à naître en toi »

# Les suggestions hypnotiques

## Induction de processus




Alternance libre de suggestion directes et indirectes

# Suggestions hypnotiques

Les suggestions doivent être formulées de façon **claire et précise**;

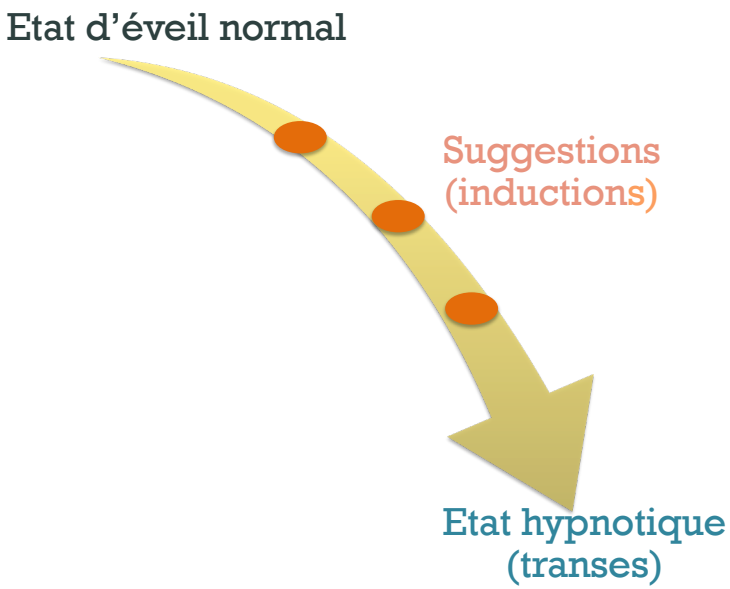
La **voix est nette, forte, bien articulée** et assurée (agréable, impérative);

**L'effet est annoncé par avance** (ni doute, ni hésitation)

**Le praticien rassure le sujet** (sécurité, apprentissage)

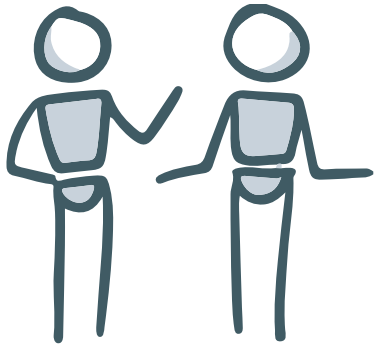
**Les suggestions amènent progressivement à l'effet** (crescendo, graduelle )

**Les suggestions sont régulièrement répétées** (maintenir l'attention de la personne)



# Exercice

1 X 2 personnes



## Induction de processus

7 min X 2

Alternance libre de suggestions directes et indirectes

# Le Milton Modèle

Issu de la modélisation de la pratique hypnotique de Milton Erickson

Structure de la magie – R. Bandler et J. Grinder – Le Meta-modèle

Travaux faits sur le langage hypnotique – R.Bandler, J. Grinder, - Milton modèle

Plusieurs ouvrages sur les stratégies thérapeutiques - S. Gilligan, R. Dilts, E.Rossi, J. Haley, etc

# MILTON MODELE

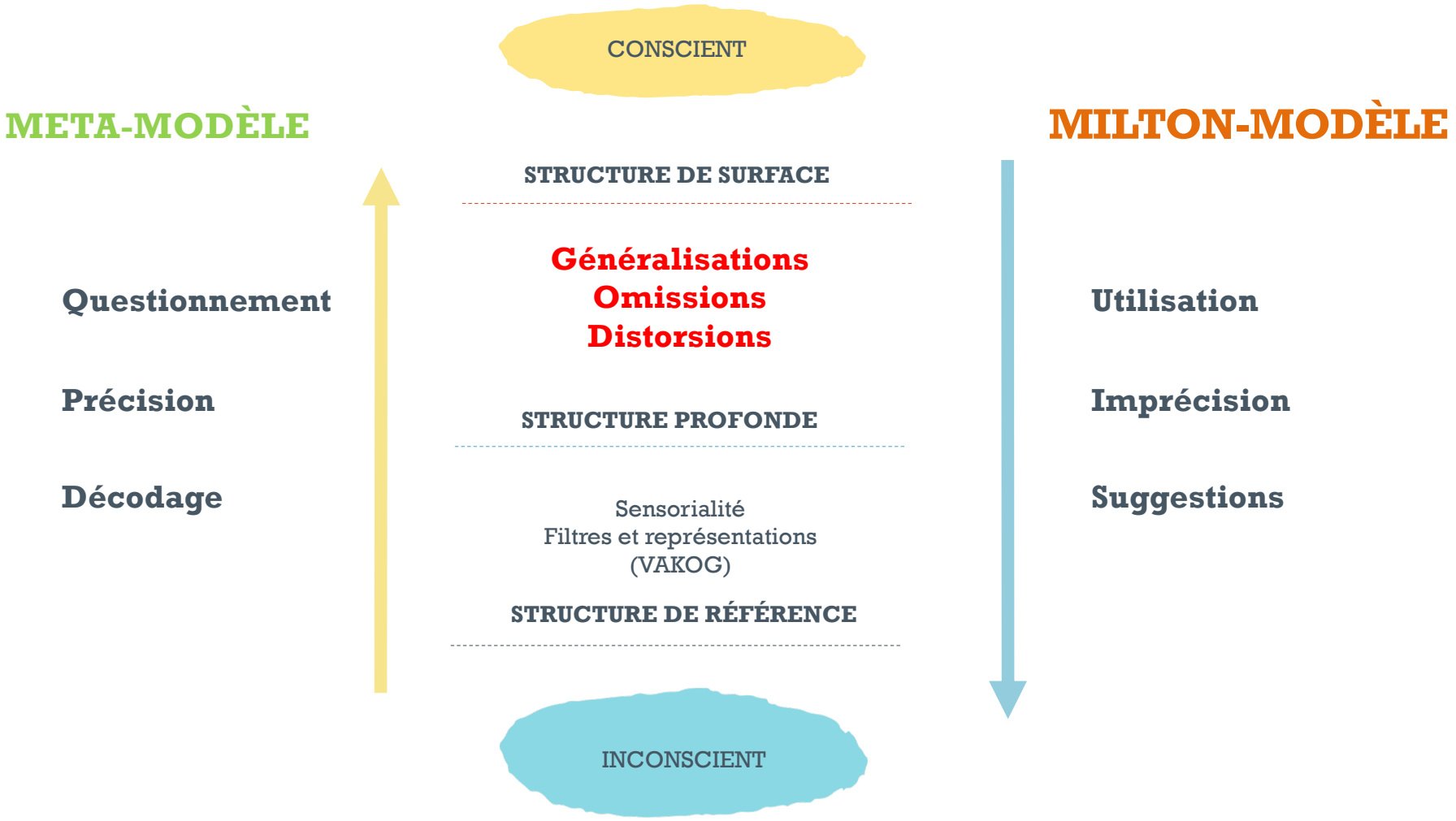
Construction de phrases, en apparence très spécifiques, mais qui s'avèrent être des figures linguistiques floues et imprécises.

Le moins de contenu possible : c'est la personne qui écoute doit compléter les détails et chercher activement la signification de ce qu'elle entend à partir de sa propre expérience.

**L'art de parler flou**

**utilisation d'un langage imprécis, suggestif, artistiquement vague permissif**

La personne est active et créative, trouve ses solutions et active ses ressources et ses capacités.


CONSCIENT
META-MODÈLE
MILTON-MODÈLE
STRUCTURE DE SURFACE
Généralisations
Omissions
Distorsions
Questionnement
Précision
Décodage
Utilisation
Imprécision
Suggestions
STRUCTURE PROFONDE
Sensorialité
Filtres et représentations
(VAKOG)
STRUCTURE DE RÉFÉRENCE
INCONSCIENT

# Le Milton langage

## Généralisations

Etendre à l'ensemble d'une classe les caractéristiques d'un élément de la classe.
Une expérience devient toutes les expériences.

**Nominalisations**

**Quantifieurs universels**

**Opérateurs modaux**

## Omissions

Processus par lequel une personne élimine de son champ de conscience certains éléments de la réalité qui l'entoure. .

**Origine perdue**

**Suppression du comparatif et comparaisons**

**Verbes non-spécifiques**

## Distorsions

Processus qui permettent de modifier ou transformer les données sensorielles, ou d'établir des liens entre elles

**Cause à effet**

**Equivalences complexes**

**Divination ou lecture de pensées**

**Présuppositions**

# Le Milton langage - Généralisations

Etendre à l'ensemble d'une classe les caractéristiques d'un élément de la classe.
Une expérience devient toutes les expériences.

**Nominalisations**

**Noms** à grande puissance évocatrice, manquent totalement de précision, car leurs contenus sont propres à chaque individu (mots valise).

Imagination, liberté, curiosité, bénéfice, intérêt, temps, bonheur, bien-être, transe, légèreté

*« c'est le sentiment de bien-être qui se fait sentir… » ; « la légèreté s'installe » ; « la force du lâcher-prise »*

# Le Milton langage - **Généralisations**

Etendre à l'ensemble d'une classe les caractéristiques d'un élément de la classe.
Une expérience devient toutes les expériences.

Mots qui **englobent** des classes entières d'expériences les poussant à l'extrême.

**Quantifieurs universels**

Les gens, personne, tout le monde, jamais, à chaque fois, toujours.

*« **tout le monde** a accès à son monde intérieur, il suffit d'y prêter un peu d'attention » ; « je me demande quelle pourrait être cette partie de vous qui est **toujours** prête à se détendre » ; « **à chaque fois** que tu inspires, tu te détends »*

# Le Milton langage - **Généralisations**

Etendre à l'ensemble d'une classe les caractéristiques d'un élément de la classe.
Une expérience devient toutes les expériences

**Opérateurs modaux**

**Verbes** qui impliquent une obligation ou une possibilité

**De nécessité** : *il faut, on doit, c'est obligé, c'est impératif, on ne peut pas*

« *tu dois* sentir cette sensation de liberté s'installer » ; « *il ne faut pas* fermer les yeux tout de suite » ; « ce qui *est impératif* c'est de ne rien s'interdire »

**De possibilité** : *on peut, c'est possible, on pourrait*

« *tu pourras* ressentir les bienfaits de cette transe hypnotique » ; « *il se peut* que ton esprit rejoigne progressivement la détente de ton corps » ; « *tu peux* laisser tes paupières se fermer quand ce sera le bon moment pour toi »

# Le Milton langage - **Omissions**

Processus par lequel une personne élimine de son champ de conscience certains éléments de la réalité qui l'entoure.

## Comparaison et suppression du comparatif

Suggestions qui impliquent au minimum deux termes qui se mesurent l'un par rapport à l'autre. Certaines comparaisons ne contiennent qu'un des termes explicite laissant l'autre ou les autres termes implicites.

« Alors que tu es en train de te détendre, tu pourras remarquer ***lequel*** de tes bras est prêt à se lever et flotter dans l'air» ; « Et tu sauras quel sera le moment ***le plus approprié*** pour approfondir ton état de détente »

# Le Milton langage - **Omissions**

Processus par lequel une personne élimine de son champ de conscience certains éléments de la réalité qui l'entoure.

**Verbes non-spécifiques**

Ces verbes sont rarement explicites en eux-mêmes, ils constituent plutôt l'élément dynamique du langage et ne prennent de sens que par un contexte. Beaucoup sont utilisés dans le sens d'une prise de conscience.

Comprendre, réaliser, saisir, découvrir, mobiliser, transformer, apprécier, créer, bâtir, intégrer, changer, résoudre, se demander, comprendre, guérir, améliorer, organiser, évoluer, etc.

« Pendant que votre esprit ***comprend*** ce qu'il y a à ***comprendre***» ; « tout ***en modifiant*** votre état vers un état hypnotique de plus en plus profond, vous ***découvrez*** les vertus de cette détente en ***apprenant*** des choses sur vous »

# Le Milton langage - **Omission**

Etendre à l'ensemble d'une classe les caractéristiques d'un élément de la classe.
Une expérience devient toutes les expériences

**Origine perdue**

Ce sont des **affirmations** qui laissent présupposer de la véracité sans nommer son origine.
*C'est, il paraît, selon certains, on, les gens*

« C'est *bien* de se détendre » ; « les spécialistes *le disent* » ; « *On dit* que la transe hypnotique commence d'abord par un relâchement des muscles… »

# Le Milton langage - **Distorsions**

Processus qui permettent de modifier ou transformer les données sensorielles, ou d'établir des liens entre elles

Ce sont des formulations sur basées sur la combinaison « si…alors » et qui connectent des éléments qui ne sont pas forcément liés entre eux.

**Cause à effet**

« Et ***plus votre esprit conscient*** veille sur ce qui se passe ici et maintenant, **plus votre esprit inconscient** peut explorer des états de curiosité et d'apprentissage » ; « Et ***quand*** *(si)* ***ton bras touchera*** votre jambe *(alors)* tu pourras atteindre ***état profond de transe*** » ; « ***pendant*** *que* tu ***respires*** plus profondément, ***ton esprit peut alors*** explorer plus de possibilités»

# Le Milton langage - **Distorsions**

Processus qui permettent de modifier ou transformer les données sensorielles, ou d'établir des liens entre elles

Ce sont des formulations qui lient des éléments qui logiquement ne pourraient pas être en lien.

**Equivalences complexes**

« ***Et plus*** ta respiration se ralenti ***et plus*** ton esprit inconscient saura qu'il est temps de prendre du temps » ; « ***pendant que ton corps*** se laisse porter par la légèreté, ***tu pourras te demander*** si ton problème a toujours existé » ; « et alors que tes ***paupières se ferment***, tu rentres en contact avec un ***souvenir agréable*** »

# Le Milton langage - **Distorsions**

Processus qui permettent de modifier ou transformer les données sensorielles, ou d'établir des liens entre elles.

**Divination ou lecture de pensées**

Deviner un état ou des pensées qui ne sont peut être pas réelles ou que l'on souhaite amplifier. Cela permet soit une ratification soit une anticipation par rapport à ce qui est attendu.

« ***Je sais que vous allez prendre conscience*** de cet état très agréable qui s'installe » ; « et ***il y a une situation*** très agréable de ton passé et ***dont tu te souviens***, qui t'apporte certainement un apprentissage » ; « l'état de bien-être est si agréable que ***tu te diras*** « pourquoi ne pas vivre cela quand c'est nécessaire »

# Le Milton langage - **Distorsions**

Processus qui permettent de modifier ou transformer les données sensorielles,
ou d'établir des liens entre elles.

**Présuppositions**

Faire en sorte que celui qui entend le message comprenne "à demi-mot" ce qui est attendu ou demandé. S'avère nécessaire pour induire un but sans le nommer directement par des suggestions implicites.

« Je me demande ce que vous allez découvrir quand ***vous serez*** en transe profonde» ; « il se peut qu'un bien-être s'installe **avant même** que vos paupières ne se ferment » ; « que ***ce sera bon*** d'enfin lâcher prise, n'est-ce pas ? »

# Le Milton langage - **Distorsions**

Processus qui permettent de modifier ou transformer les données sensorielles, ou d'établir des liens entre elles.

***Adverbes en "ment"***

Les adverbes soulignent la valeur d'un message et appuient l'importance de ce qui est suggéré :

vraiment, réellement, évidemment, complétement, profondément, etc

« Vous avez ***réellement*** intérêt à choisir cette option. » ; « et pendant que vous rentrez en transe, vous allez vous sentir plus léger, ***évidemment…*** » ; « votre état s'amplifie ***agréablement*** »

# Chemin suggestif

**1.Sujet**
Quelqu'un
Quelque chose

**2. s'active**
Par une action cognitive

**3. d'une certaine manière**
avec un attribut

**4. *et* en toute permission**
Avec un attribut

**5. Par un processus**
Que l'on peut nommer

**6. En passant par un état**
ou un attribut

**7. Aboutissant à un résultat**
souhaité, positif

## MACHINE À PHRASES
## MILTON LANGAGE

**1. Sujet**
Tu/vous
L'inconscient
Tout ton corps
Une partie de toi
A un autre niveau
Une facette de ton esprit
Toutes tes ressources

**2. Verbe non spécifique activateur**
(se) mobilise, trie, ordonne, transforme, façonne, bâti, crée, apprécie, explore, approfondi, évolue, découvre, enrichi, décide, intègre, résout, change, grandi, se demande, connaît, comprend, guérit, améliore, organise, optimise …

**3. Adverbes en ment , omissions, cause à effet temporelle , nominalisations, etc**
En toi/ pour toi
Profondément, tranquillement, simplement, agréablement, complètement, doucement, avec curiosité, à tous les niveaux, en collaboration avec l'inconscient, maintenant, dans un moment, dans quelques instants, consciemment, inconsciemment …

**4. Idem 3 + liaison *et***
en collaboration avec chaque partie de ton esprit, à chaque inspiration, de plus en plus profondément, de façon autonome, simplement, agréablement,
sans que tu aies besoin de faire quoi que ce soit

**5. Nominalisation de processus**
L'état hypnotique, l'équilibre, l'énergie, les émotions, les sensations, les apprentissages, les souvenirs, les comportements, le chemin de vie, le bonheur, le bien-être, cette légèreté, plus de liberté, les différents niveaux, les différents apprentissages, quelque chose de vraiment important

**6. Adverbes en ment , omissions, cause à effet temporelle , nominalisations, etc**
Suffisant, stimulant, autonome, simple, clair, nécessaire, utile, unique, agréable, chaque partie de toi, où c'est plus utile, indispensable, subtile, enrichissant, dont tu as besoin

**7. Nominalisation du Résultat**
à toi/pour toi - à / pour
Ton harmonie intérieure,
Changements que tu souhaites,
Ta réalisation/ vie future / santé
Une transe agréablement profonde
Te permettre de faire ce que tu as à faire
Plus de maitrise et de confort quotidien
Le découverte de ton chemin de lumière
Plus de liberté , ton bonheur, bien-être
Ces changements inconscients, qui ont déjà commencé

# Le Milton langage

Utilisés de façon à réaliser une structuration causale qui permet une progression. Leur utilisation suggère une suite temporelle, logique et prévisible des effets recherchés.

*Avant, pendant, après, d'abord, ensuite, plus tard, plutôt*

***Adverbes de temps***

« ***Pendant*** que vous vous souvenez de moments agréables, vous choisissez celui qui vous paraît le plus significatif» ; « vous sentez ***d'abord*** votre corps se détendre, et ***puis*** votre esprit, en ressentant un calme infini qui s'installe, maintenant ou ***après***… »

# Le Milton langage

Faux choix qui conduit l'interlocuteur vers une seule proposition implicite. Le principe de « vous êtes libre de… » pour éviter la contrainte et laisser le sentiment de liberté.

***Choix illusoire ou double lien***

« ***Vous pouvez choisir*** une partie de votre corps pour commencer à sentir la détente » ; « ***Vous allez apprendre*** de vos expériences, de vos apprentissages, ***certains*** sont plus lointains d'autres plus récents »

# Le Milton langage

Dissocier des parties en leur attribuant des caractéristiques différentes. Le conscient se caractérise par les doutes, préoccupations, contrôle, ici et maintenant, l'extérieur et l'inconscient se caractérise par sa liberté, créativité, la facilité d'aller dans le passé, futur, à l'intérieur.

***Dissociation ou clivage***

« ***Vous pouvez choisir*** une partie de votre corps pour commencer à sentir la détente » ; « ***Vous allez apprendre*** de vos expériences, de vos apprentissages, ***certains*** sont plus lointains d'autres plus récents »; « le ***conscient*** reste concentré par ce qui se passe ici alors que l'***inconscient*** lui, vague à ses occupations à l'intérieur de vous, libre et curieux »

# Le Milton langage

Utilisation répétée ou non de certains mots, phrases ou syllabes par un marquage analogique tel que : un silence avant ou après, un changement de ton, le rythme, un appui, une répétition.

***Saupoudrage***

« Au fur et à mesure que tu rentres en transe, tu sentiras un ***bien-être…***, un peu comme ***flotter*** dans l'air ou comme ***flotter*** dans l'eau, ou le sentiment d'apesanteur s'installe ***pro-gre-ssi-ve-ment***. Et tu n'auras aucun effort à faire, ***précisément***… Et plus tu laisseras ton poids venir à la surface, et plus tu te sentiras ***léger***, si ***léger***. »

# Le Milton langage

Utilisation d'une question qui provoque une réponse sans l'induire directement.

**La question cachée**

« ***Je suis curieuse de savoir*** comment tu rentres en transe» ; « ***je me demande*** ce dont tu as vraiment besoin pour toi-même »; « ***je me pose la question de savoir*** si tu es déjà en transe ou si tu vas prendre ton temps »

# Le Milton langage – suite

***Citations***

Utilisées pour soutenir une idée, avec force d'autorité de l'auteur (si possible qui soit une référence pour la personne). On peut aussi citer des proverbes, en faisant attention de ne pas tomber dans des truismes pesants et inefficaces.

*« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas» Pascal »; « Il vaut mieux avoir des remords que des regrets » ; « dès que l'on vous dit que quelque chose est impossible, alors, foncez, c'est par là qu'il faut aller » Bertrand Picard*

# Le Milton langage

Histoire, anecdote racontée comme si elle nous était arrivée (ou à quelqu'un de proche) faisant force d'exemple ou de loi. Utilisées pour faire des induction indirectes afin que la personne se sente mieux comprise.

**Les belles histoires de l'oncle Paul**

« J'ai rencontré l'année dernière une personne qui, ***comme vous***, se posait beaucoup de questions, quand elle a vu que nous allions y répondre clairement, elle a été rassurée. », « ***cela me fait penser*** à cette personne qui rentrait en transe rien qu'au son de ma voix. » ; « vous savez, ***il y a des pays où la transe*** est pratiquée aussi souvent que possible, c'est ainsi que l'on trouve des solutions dans ces contrées… »

# Travailler avec la résistance

Techniques qui visent à :

Respecter la carte du monde de la personne

Intégrer les résistances, réticences

Faire usage des patterns inconscients

# Le Milton langage

La négation neutralise l'esprit critique, acceptent les résistances, évite des mots risqués (ex : désagréable)

***Le NO-SET***

La négation facilite l'induction par la succession de négations : -

« *Tu **ne peux pas** ne pas vouloir fermer tes paupières* »; « ***tu n'es pas obligé*** à fermer les yeux tout de suite »

# Le Milton langage

C'est une question fermée qui vise à développer de l'acceptation/de l'adhésion. Cette question contient une affirmation et son contraire, ce qui évite les résistances.

## La question TAG

« Et plus vous êtes à l'intérieur de vous-même et plus vous sentez une connexion avec vos ressources, ***n'est-ce pas*** ? » ; « Vous n'allez pas conduire dans cet état, ***non*** ? »

# Le Milton langage

Utilisées pour créer une surcharge du conscient de façon à pouvoir lâcher le contrôle. Termes opposés que l'on va combiner, rapprocher ou apparier :

***Confusion***

raison – erreur
bon – mauvais
compris – incompris
maintenant – plus tard
logique – illogique

*Les enfants commettent certaines erreurs. Parfois un enfant commet une bonne erreur pour une mauvaise raison. Parfois un enfant commet une mauvaise erreur pour une bonne raison. Et certaines erreur qui se révèlent bonnes maintenant peuvent se révéler mauvaises plus tard et certaines mauvaises raisons d'aujourd'hui peuvent s'avérer mauvaises à un autre moment et certaines qui sont comprises maintenant peuvent être incomprises plus tard…*

# Le Milton langage

**Les histoires encastrées**

Les commandes imbriquées sont un mode de récit qui inclut des débuts d'une histoire, aussitôt suivies vers d'autres nouvelles histoires. Il s'agit en fait d'ancrages discrets qui visent à créer des états suggérés. C'est aussi une technique de **saturation ou surcharge** de l'esprit conscient

« Il y a trois jours j'ai rencontré mon ami Jo qui me racontait qu'il avait trouvé une amie d'enfance qui lui rappelait la première fois qu'ils s'étaient rencontrés, c'était dans les bancs de l'école, et que leur maîtresse les avaient accueillis en disant : vous allez voir, ***c'est si facile d'apprendre !*** »

# Le Yes Set

On pose des questions ou fait des affirmations auxquelles on ne peut répondre que OUI !

**Effet halo positif**

**Plus nous disons « oui » plus nous avons tendance à dire « oui »**

Etablir une relation de confiance

Tester de réceptivité

Amplifier de la suggestibilité

Accroitre l'acceptation

# Le Yes Set

**Séquences d'acceptation construites à partir de :**

La **ratification** ou **synchronisation verbale** expression en mots d'observations physiologiques : en termes de VAKOG (visuel, auditif, kinesthésique)

*Et vous êtes assis sur votre chaise, et vos yeux sont clos et vous entendez les sons de la rue, pendant que votre bras se lève*

# Le Yes Set

## Ce que la ratification n'est pas :

Les formules qui mettent en avant le praticien
*(je constate que.., je vois que .. Je sais que …)*
Les projections personnelles
*(je pense que tu vis une détente progressive)*
Les déductions
*(tu m'as l'air bien détendu)*

*Et vous êtes assis sur votre chaise, et vos yeux sont clos et vous entendez les sons de la rue, pendant que votre bras se lève*

# Le Yes Set

Servent à raccorder *avec ou sans logique* des phrases entre elles
Créent une fluidité dans le processus
Permettent l'enchainement d'idées

**Les liaisons :**

Douces : *et, ou, alors, ainsi,*

Fortes : *alors que, quand, pendant que, quand, comme…*

De cause à effet : *vu que, autant que, donc, et plus – et plus, à chaque fois, puisque, parce que…*

# Le Yes Set

Les **Truismes, lapalissades ou tautologies** : **affirmations qui sont des** évidences irréfutables, banales voire logiques

*« Et c'est tellement bon de se sentir détendu…..»*

*« Alors que c'est toujours plus facile quand c'est simple…. »*

*« ce bien-être grandissant ne peut pas être plus petit »*

Confirment ce que le sujet est en train d'expérimenter, tendent à augmenter l'acceptation

# Le Yes Set

Suggèrent ce que le sujet est en train d'expérimenter sans affirmer impérativement, tendent à augmenter l'acceptation

**Les affirmations prudentes :**

*« Et **vous pourriez** être surpris de découvrir un certain confort agréable » ; « **peut-être** êtes-vous en train d'expérimenter un moment de détente progressive »*

# Induction standard – contenu verbal

1) Définir un objectif
(calme, sérénité, paix intérieure)

**41-32-23-14**

2) Entrée
EO + EO + EO + EO + EI
(avec liaison *et*)
EO + EO + EO + EI + EI
(avec liaison douce)
EO + EO+ EI + EI+ EI
(avec liaison douce)
EO + EI + EI + EI + EI
(avec liaison douce ou cause à effet)

**ETAT OBSERVABLE = VAKOG**
(calibration et synchronisation verbale - ratification)

**ETATS INTERNES = Sensations + Emotions**
(langage permissif et suffisamment imprécis - évocation)

3) Approfondissement vers l'état attendu (calme, sérénité, apprentissages)

Truismes et affirmations prudentes + liaisons

Milton modèle – dirigé vers l'objectif

4) Sortie vers la réalité

# Induction standard – contenu verbal

1. état conscient = définir l'objectif (calme, sérénité, paix intérieure)
établir le rapport / inviter à la transe

**5 sens -> orientation interne**

2. EO + EO + EO + EO + EI – liaison ***et***

3. EO + EO + EO + EI + EI
*alors que, quand, pendant que, quand, comme…*

4. EO + EO+ EI + EI+ EI
*vu que, autant que, donc, et plus – et plus, à chaque fois,*

5. EO + EI + EI + EI + EI
*puisque, parce que…*

6. Truismes et affirmations prudentes + liaisons et Milton modèle vers l'objectif

sortie

Invitation à revenir ici et maintenant

# Induction standard – forme para-verbale

**41-32-23-14**

Entrée

EO + EO + EO + EO + EI
(avec liaison *et*)
EO + EO + EO + EI + EI
(avec liaison douce)
EO + EO+ EI + EI+ EI
(avec liaison douce)
EO + EI + EI + EI + EI
(avec liaison douce ou cause à effet)

**Voix douce**

**Espace entre les phrases**

**Ralentissement léger du rythme**

Approfondissement vers l'état attendu

Truismes et affirmations prudentes + liaisons
Milton modèle – dirigé vers l'objectif

**Voix de plus en plus grave**

**Etirement des mots**

**Ralentissement plus marqué du rythme**

Sortie vers la réalité

**Reprise progressive du rythme normal du discours**

**Reprise progressive du ton normal de la voix**

Brian O'Hallon

# Trans(es)-port(es): 4 portes d'entrée en transe

**Décrocher / défocaliser**

Couché dans l'herbe, regarder les nuages
État pré-sommeil / post-sommeil
États de méditation ou de reelaxation
Assister à une conférence ennuyeuse

**Absorption / focalisation de l'attention**

Regarder un film, lire un livre
Écouter un conférencier passionnant
Écouter de la musique
Faire une activité ou un travail
Avoir une conversation

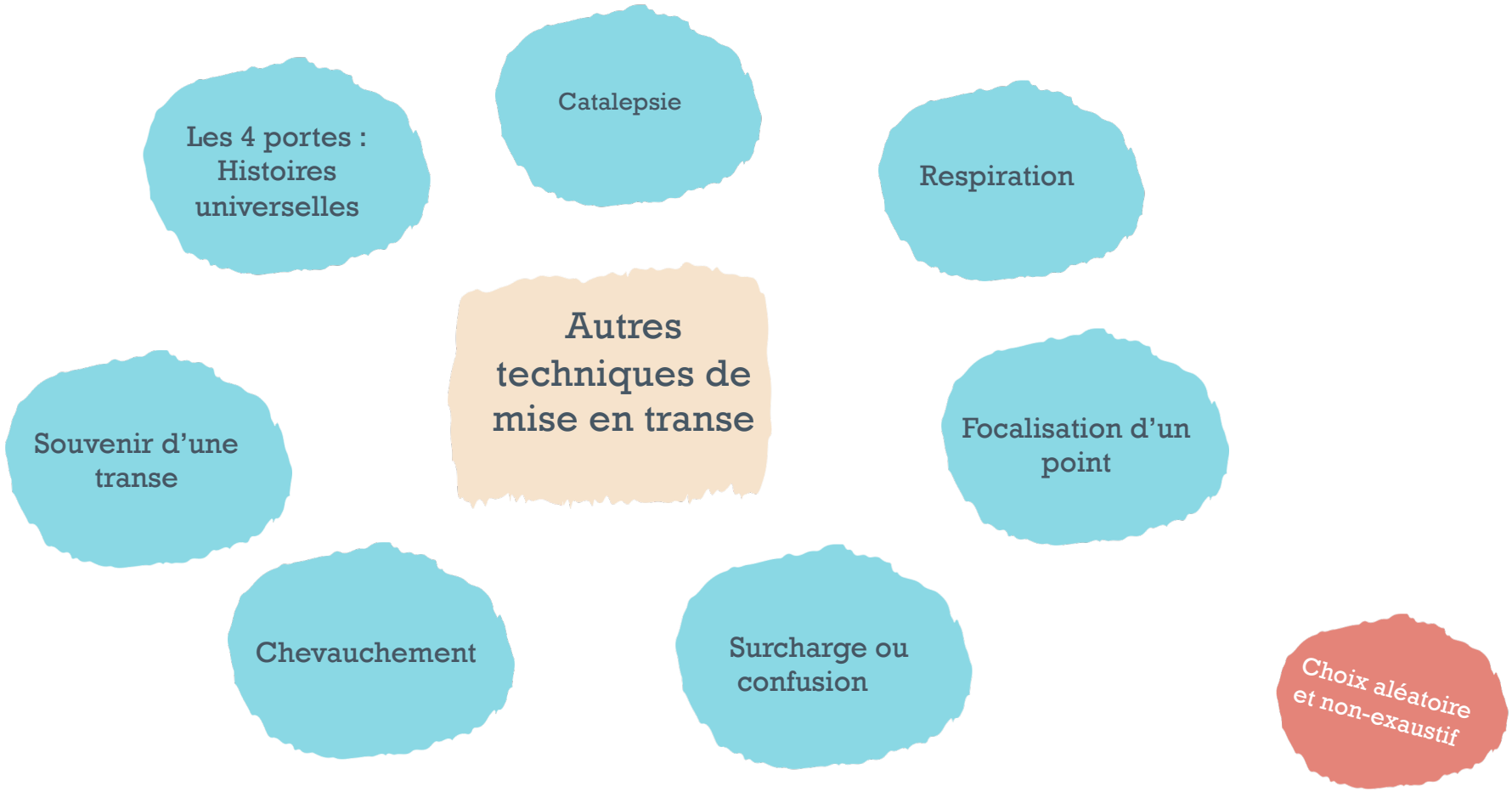
**Dissociation / clivage entre conscience et une activité**

Jouer un instrument (une fois qu'on le maitrise)
Pratiquer un sport
Griffonner
Manger du pop-corn au cinéma

**Comportement rythmique, répétitif**

Prier, mantras
Danser
Courir
Se balancer

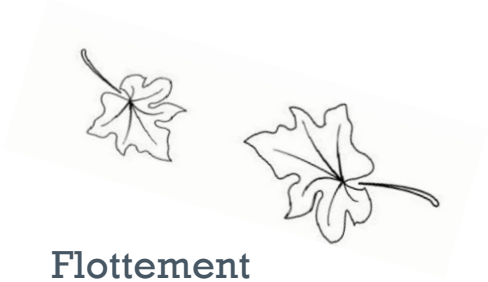
# Autres techniques de mise en transe



# Approfondissement de la transe

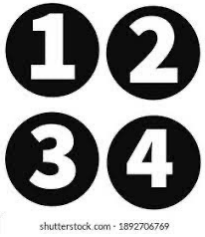
Descendre un escalier, tunnel, ascenseur

Enracinement



Flottement

Comptage



Expansion

Choix aléatoire et non-exaustif

# Sortir de transe

Réorientation – donner tranquillement des instructions de réorientation vers la réalité – tempo, ton et volume de la voix - « et calmement, à ton rythme, tu vas revenir ici, prenant conscience de ton corps, de la pièce qui t'entoure, de ma présence à côté de toi »

Prédire un effet – « quand je toucherai ta main, quand je dirai ''reviens'' »

Comptage – « je vais compter jusqu'à 10 et à 10 tu reviens ici dans cette pièce »

Catalepsie – descendre le bras

Souffle léger – pas COVID safe !

# Induction auto-référencée

**1) Définir un objectif**
Quelque chose qui peut être obtenue assez facilement (calme, être organisé, être concentré, etc)
**2) Expliquer les 4 portes – rappeler ce qu'est l'hypnose**
Expliquer les différentes manières naturelles d'être en hypnose
**3) Demander un souvenir de transe : questionnement**
Un moment où l'on a été en état d'hypnose (des 4 portes ou un transe hypnotique) et quels sont les attributs
**4) Associer la personne à ce souvenir de transe et l'y associer en évoquant ses attributs avec du Milton langage**
ratifications, indications de processus, permissions, présuppositions
**5) Approfondir de la transe**
Milton langage et/ou autres approfondissements
**6) Evoquer la ressource pour atteindre l'objectif**
Demander le souvenir d'un moment où la ressource de l'objectif était présente et s'associer à ce moment (VAKOG) et demander à ce que cette apprentissage soit disponible pour quand c'est nécessaire
**7) Sortie de la transe, retour à la réalité**