

LE SOMMEIL HYPNOTIQUE NIVEAU 1

2 expériences faciles à l'état de veille

Vous n'y connaissez rien à l'hypnose et souhaitez apprendre facilement ?

Le mieux pour commencer l'hypnose est encore de débiter par des petites expériences à mener à l'état de veille, sans chercher à endormir qui que ce soit. Vous trouverez dans cet article 2 exemples faciles pour vous essayer facilement à l'hypnose sans connaissances techniques particulières.

Ces exercices permettent de tester votre force de persuasion et de vous entraîner à la suggestion.

Autant vous prévenir tout de suite, vous n'allez toutefois pas forcément réussir du premier coup. Certains exercices sont plus faciles (comme les chutes) après ça se complique un peu ! Il faut donc faire preuve de patience et essayer les exercices avec plusieurs personnes différentes, tout le monde n'étant pas sensible de la même manière. N'oubliez pas de garder votre calme (dans votre voix et votre regard) et de respecter les règles de base de la suggestion (lire à ce sujet les articles « La suggestion, comment ça marche ? » et « Les 9 astuces pour en imposer lors de ses suggestions »).

Maintenant trouvez quelqu'un qui a confiance en vous pour participer à ces exercices, lisez bien tout ça et c'est parti !

La chute en arrière

Cet exercice se pratique debout, aussi bien pour votre sujet que pour vous. Demandez à la personne de mettre ses bras le long de son corps, les pieds joints. Placez-vous derrière elle et commencez votre suggestion :

« Tu vas maintenant respirer calmement... Voila, respire profondément... Ferme les yeux et détends toi.

Écoute ta respiration et concentre toi sur tes sensations... Tu respire profondément... Tu te détends... C'est très bien.

Je vais maintenant placer mes deux mains dans ton dos. »

Posez alors vos deux mains à plat dans son dos, sur ses omoplates et continuez :

« Continue à respirer profondément... C'est bien... Tout à l'heure, je vais progressivement retirer mes mains de ton dos et tu te sentiras attiré en arrière... Ne crains rien, je suis derrière toi pour te retenir.

Insensiblement ton corps penche en arrière... Tu le sens, ton dos appuie sur mes mains... »

Commencez alors doucement à retirer vos mains en appuyant un peu moins fort dans son dos et faites coïncider ça avec vos paroles :

« Ton corps penche de plus en plus... Ca y est, tu penches de plus en plus... Tu es attiré en arrière... Tu tombes en arrière !
Tu tombes !
Tu tombes ! »

À ce niveau là de la suggestion, si vous souhaitez pouvoir faire avec la même personne les exercices suivants, alors retenez-là !

La chute en avant

Si vous avez réussi la chute en arrière, vous pouvez enchaîner et essayer la chute en avant.

Remplacez le sujet debout, placez-vous devant lui et commencez :

« Regarde moi dans les yeux... Voila, regarde moi dans les yeux... »

Fixez-le alors énergiquement entre ses deux yeux, entre ses deux sourcils, posez votre main à plat sur sa poitrine (pour éviter les malentendus, messieurs, entraînez-vous plutôt avec un pote, qu'avec votre voisine !) et dites d'un ton calme et assuré :

« Comme tout à l'heure détends-toi... C'est bien.
Quand je retirerai ma main, tu tomberas en avant... »

Commencez alors doucement à retirer votre main :

« Ton corps est appuyé sur ma main... Insensiblement tu penches en avant... Ma main se retire... Tu penches.
Tu tombes en avant.
Tu tombes !
Tu tombes ! »

Normalement ces deux exercices sont assez faciles, et les gens n'arrivent pas à résister trop fortement. Mais il faut bien avouer que sur certains ce n'est pas simple, puisque souvent les gens veulent se prouver et vous prouver que ça ne peut pas marcher sur eux...:(

Il faut donc faire preuve de persuasion !

Si vous avez réussi ces deux exercices, vous pourrez passer au niveau 2