

LE SOMMEIL HYPNOTIQUE NIVEAU 2

2 exercices à l'état de veille

Vous avez réussi les deux expériences proposées dans le niveau 1, passons maintenant à la prochaine étape.

Les mains soudées

Pour les exercices qui suivent, prenez bien le même sujet avec lequel vous avez réussi les deux exercices du niveau 1. Placez le debout face à vous et faites lui les injonctions suivantes :

« Tendez les bras devant vous, joignez vos mains, les doigts croisés. »

Montrez lui le geste en même temps. Fixez-le énergiquement entre ses deux yeux, entre ses deux sourcils.

« Raidissez vos bras et serrez vos mains fortement. »

Touchez lui le bras en partant de l'épaule jusqu'au mains et continuez votre discours :

« Serrez vos mains très fort, serrez-les le plus fort possible... Vos bras vont devenir progressivement et petit à petit de plus en plus raides... Vos mains se serrent, elles se serrent de plus en plus, vos bras se raidissent et vous concentrez sur cette sensation de raidissement... Vos bras deviennent de plus en plus raides, vos mains sont serrées, elles sont de plus en plus collées ensemble, serrées, de plus en plus serrées, très serrées... Tout à l'heure vous ne parviendrez plus à les décoller tant elles sont serrées... Plus vous essaieriez, plus vous aurez la sensation qu'elles se collent de plus en plus fort, vous les sentez se coller ensemble... Vos mains sont maintenant complètement collées, elles sont serrées, raides, collées... »

À ce moment là pointez votre doigt vers la racine des yeux de la personne et continuez à lui parler sans arrêter un seul instant de le regarder dans les yeux et sans trembler (dans votre regard ou dans votre voix), vous pouvez même augmenter un peu l'intensité de votre voix :

« Maintenant, elles sont collées, impossible de les séparer ! Essayez, vous ne le pouvez pas... Plus vous essayez, plus elles se serrent... Essayez... Vous ne pouvez plus séparer vos mains, elles se serrent de plus en plus, de plus en plus, elles se collent et vous ne pouvez plus... »

Si tout va bien, votre sujet devrait normalement vous dire « P*****, je n'y arrive pas ! » Vous pouvez maintenant lui dire :

« C'est très bien, n'essayez plus. »

Et en claquant des doigts :

« Vous pouvez séparer vos mains... Elles se séparent maintenant ».

Toute la difficulté de l'exercice consiste à bien « sentir » votre sujet. C'est à dire qu'il ne faut pas lui laisser trop de temps pour réfléchir si cela a fonctionné, pour qu'il n'ait pas le temps de trop essayer de séparer ses mains avant que vous ne lui ayez demandé de le faire. Ou alors, rallonger la période préparatoire et rendre plus progressif le passage dans lequel les mains se collent, si vous sentez que cela ne prend pas.

Dans tous les cas, il faut ne pas lui laisser penser qu'il a le choix, c'est pour cela que votre regard fixé dans le sien est important, il va le troubler, le mettre un peu mal à l'aise et lui rendre difficile la possibilité de se dérober. Comme c'est un exercice à l'état de veille, n'ayez pas peur d'être ferme dans vos injonctions.

Si tout marche séparez le rapidement, pour qu'il ait vraiment l'impression que c'est sur votre injonction que ses mains se sont séparées. Cela vous permettra de faire plus facilement les autres exercices et vous évitera des doutes !

La contracture

Placez vous maintenant à côté de votre sujet, qui est toujours debout. Avec votre main, vous prenez un de ses bras sous le coude et levez son bras tendu à l'horizontal. Au début, gardez votre main sous son bras, avant de l'enlever progressivement pendant que vous ferez les injonctions suivantes :

« Fermez votre poing... Gardez votre bras tendu, bien tendu le poing fermé... Tenez votre bras bien raide, raide comme une branche, une branche solide. »

Enlevez votre main et laissez le tendre son bras seul. Touchez le ensuite de l'épaule à la main, tout en lui demandant de vous regarder dans les yeux :

« Regardez moi dans les yeux, fixement et tendez votre bras qui devient raide, de plus en plus raide... Vos muscles se contractent, tout votre bras devient raide et vous sentez tous vos muscles qui durcissent et rendent votre bras de plus en plus raide... Vous sentez cette sensation de raidissement et votre bras devient raide de plus en plus raide et tout à l'heure vous ne parviendrez plus à le plier... Plus vous essaieriez de le plier, plus il deviendra raide, contracté, complètement immobile et rigide... Maintenant essayez, vous n'y parvenez pas, votre bras reste raide, contracté, rigide, quoi qu'il arrive, il reste raide, complètement raide... Essayez, vous ne le pouvez plus... Il vous est complètement impossible de plier le bras... Plus vous essayez et plus il devient raide, complètement raide, rigide, solide, immobile... Essayez, vous ne le pouvez plus, il est raide et impossible à plier... »

Quand la personne manifeste le fait qu'elle n'arrive plus à le plier, faites comme dans l'expérience précédente :

« C'est très bien, n'essayez plus. »

Et en claquant des doigts :

« Vous pouvez plier votre bras, il se détend, s'assouplis complètement, s'assouplis... Il se plie maintenant ».

Lorsque ces deux exercices ont fonctionnés et que vous avez réussi, bravo, vous pouvez déjà être fier de vous !

Entraînez-vous maintenant à maintenir de plus en plus longtemps votre sujet avec le bras tendu ou les mains collées, pour exercer votre volonté et pour que votre sujet se rende bien compte qu'il ne peut rien contre votre demande de tendre le bras ou les mains. Plus il pensera cela, plus il sera facile pour vous de reproduire des exercices avec lui.

Vous pouvez maintenant multiplier les exercices de contracture, en faisant serrer un objet, en contractant les jambes de telle sorte que le sujet n'arrive plus à se lever de sa chaise sur laquelle il était assis, en lui demandant d'avoir les jambes jointes et serrées... N'hésitez pas à agrémenter vos inductions de gestes évocateurs, comme poser une chose particulièrement lourde sur ses jambes pour qu'il reste assis, faire le geste d'appuyer fort, ou visser et serrer des boulons, comme peut le faire Shark Hypno dans sa vidéo. Ces gestes peuvent être répétés et peuvent aider le sujet à imaginer plus vite.

Vous pouvez maintenant passer au niveau 3 : Exercices entre veille et sommeil.