

LE SOMMEIL HYPNOTIQUE NIVEAU 3

Exercice hypnose entre veille et sommeil

Vous venez de réussir les exercices du niveau 2 : 2 exercices à l'état de veille, vous pouvez maintenant aller plus loin.

Votre sujet est maintenant réceptif à vos inductions, il a en effet réagi positivement à tous vos exercices et vous pouvez tenter quelque chose de plus complexe, qui vient dans la lignée de l'exercice de contraction du bras. C'est une suite logique et si vous avez réalisé les différentes étapes dans l'ordre, ce nouvel exercice hypnose semblera également logique à votre sujet.

N'hésitez pas dans le déroulé de votre suggestion et pensez avant de démarrer à ce que vous allez dire et l'ordre dans lequel vous allez le dire. Ne perdez pas le fil de votre discours et sachez où vous en êtes dans votre progression, afin de ne pas bafouiller ou douter.

L'induction présentée ci-dessous est une proposition et vous pouvez procéder dans l'ordre de votre choix, mais dans tous les cas allez-y progressivement. Sachez adapter votre rythme à votre sujet, approfondir des idées pour faire rentrer votre interlocuteur dans votre jeu, ou accélérer votre discours lorsque vous sentez que la personne accroche à l'exercice hypnose.

Si vous en êtes là, vous avez déjà acquis de nombreuses notions de l'hypnose et compris l'importance des étapes et de la progressivité. Alors, allons-y !

La contracture générale du corps

Commencez par soulever l'un des bras de votre interlocuteur avec qui vous venez de réaliser les exercices du niveau 2, afin de lui faire contracter ses muscles :

« Vous allez maintenant sentir une raideur dans votre bras... Cette raideur se propage à tous le bras, tous le bras devient raide et dure, complètement raide... »

Enlevez progressivement votre main pendant que vous parlez, jusqu'à lâcher complètement son bras.

« Votre bras se contracte, il devient dure, entièrement contracté. Je vais enlever ma main et votre bras sera complètement contracté, chaque muscle tendu, contracté, empêchant votre bras de retomber. Il reste droit, votre bras reste droit, complètement tendu, contracté... »

La contraction continue maintenant à se propager, elle gagne votre épaule... La contraction passe à l'épaule, votre épaule se durcit, elle se durcit complètement... Votre bras se contracte et votre épaule se durcit davantage, encore davantage... Votre bras est rigide... Votre épaule se durcit... Progressivement, votre bras et votre épaule se contractent davantage... La contraction envahit le bras, tout le bras... Elle

envahit l'épaule, toute l'épaule... Votre bras est raide, rigide... De plus en plus raide, de plus en plus rigide... Votre bras est raide, rigide, il est dure comme une barre d'acier, dur comme de la pierre...

La contraction gagne maintenant votre main... Elle envahit vos doigts, qui sont touchés par la raideur... Les muscles se contractent, chaque doigt l'un après l'autre devient raide et solide... Votre pouce se contracte, la raideur prend chacun de vos doigts... L'index devient raide... La raideur prend le majeur... Elle prend l'annulaire, le petit doigt... Tous vos doigts sont raides, rigides comme du fer... Il vous est impossible de fermer la main... Tous vos doigts sont raides, raides... Tout votre bras est raide, rigide, comme votre épaule, solide...

Il vous sera impossible de plier votre bras... Plus vous essayerez, plus il deviendra rigide... Plus vous essayerez, plus vos muscles se contracteront, solides comme du métal... Rigides, de plus en plus rigides... Plus vous essayerez, moins vous le pourrez... Votre bras est rigide comme du fer, il est solide comme une barre de fer, raide comme une barre d'acier, raide comme un rail de chemin de fer... Plus vous essayerez, moins vous le pourrez... Plus vous essayerez, plus il deviendra rigide... Il vous est impossible de le plier... On ne peut pas le plier... Il est solide, raide, rigide comme une poutre métallique... Impossible à plier.

Essayez de le plier. Vous ne pouvez pas ! C'est impossible... Votre bras ne peut pas plier.

Vous pouvez rester indéfiniment dans cette position sans ressentir de fatigue... Vous êtes bien, vous vous sentez bien... Vous êtes très bien... Fermez les yeux... Fermez les yeux... »

Notez l'importance des répétitions et l'usage de multiples synonymes comme « *fer* », « *métal* », « *rail* » qui permettent d'accentuer et d'imager votre discours. Ce sont à chaque fois des choses que votre interlocuteur connaît et en disant cela, vous provoquer en lui l'apparition des images correspondantes. Votre sujet se concentre donc sur ces images et vous suggérez ainsi des concepts à son imagination. À vous de trouver des images évocatrices, un manche à balai, un manche de pioche, une poutre en acier... N'importe quel exemple qui va stimuler l'imagination de votre sujet et lui permettre de comprendre instantanément l'objectif de solidité que vous souhaitez atteindre.

Continuez ensuite avec l'autre bras en procédant de la même manière :

« Maintenant la raideur gagne votre autre épaule... »

Soulevez son deuxième bras.

« La rigidité envahit chaque muscle du bras... Le bras devient raide, complètement raide... Rigide, complètement rigide... Vos muscles se contractent... Votre biceps se contracte... Vous le sentez... Je le vois... La rigidité continue à envahir le bras, elle se propage à l'avant-bras qui se contracte progressivement... De plus en plus... La raideur progresse, elle continue vers la mains... Tout devient rigide... Tous les muscles se contractent... Votre main devient raide, solide... Maintenant vos deux bras sont raides,

rigides... Vous ne pouvez plus plier vos deux bras qui sont raides comme deux barres à mines... Solides, rigides... Raides, très raides...

La contraction de vos deux bras se propage maintenant dans votre poitrine, qui se contracte, se contracte. Chaque muscle de votre abdomen devient raide, rigide... La rigidité se propage maintenant à votre ventre... Les muscles de votre ventre commencent à durcir... Ils durcissent... Votre ventre devient dure comme une pierre... Il est dur comme une pierre... C'est bien... Très bien...

La rigidité gagne maintenant la cuisse gauche... La raideur envahit votre cuisse gauche... Ses muscles se contractent... Les muscles de votre cuisse gauche durcissent, ils deviennent durs, contractés, rigides... Cette rigidité descend, elle continue et envahit votre jambe... Elle gagne la jambe... Votre jambe devient raide à son tour... Elle est rigide, tous les muscles de votre jambe sont rigides, contractés... Votre jambe est raide, rigide, de plus en plus raide... La raideur atteint maintenant votre cheville, puis votre pied gauche dans sa totalité, qui se crispe, devient raide et rigide comme une jambe de bois... Tous les muscles se contractent, deviennent raides, très raides... Tout est rigide, très rigide... Votre pied est pris... Il est raide... Chaque orteil va prendre, se rigidifier comme du béton, se contracter inexorablement... Il vous sera impossible de plier chaque orteil... À chaque seconde vos orteils deviennent plus rigides, plus raides, contractés... Je le vois, vous le sentez ! Le gros orteil est pris... Chaque orteil durcit, devient solide, contracté... À chaque seconde ils sont plus raides...

Plus vous sentez cette rigidité vous envahir, plus vous vous sentez bien... Vous êtes bien... Vous ne ressentez pas de fatigue...

La rigidité se propage maintenant à votre cuisse droite, qui devient elle aussi solide... Ses muscles se contractent, ils se serrent, deviennent dur, solides... Votre cuisse est une pierre, chaque muscle de la cuisse contractés... Votre cuisse est rigide, raide, complètement rigide... La rigidité déferle sur la jambe droite, toute la jambe est prise... La cheville devient rigide... Le pied est contracté, solide, complètement rigide...

Cuisses et jambes sont raides... Vos deux jambes sont raides... C'est la rigidité complète... Tous vos muscles sont contractés... Vos deux jambes sont aussi raides l'une que l'autre... Vos deux cuisses sont rigides... Votre abdomen est contracté, rigide... Vos deux bras sont figés, rigides, solidifiés, pétrifiés... Tout votre corps est rigide, raide, dure... Bras et jambes sont raides, contractés comme des pierres, raides comme des rails de chemin de fer... Votre corps raide est une planche, raide comme une planche... Comme une planche... Plus votre corps est raide, rigide, plus vous vous sentez bien, profond... Vous êtes bien, très bien... Vous êtes très bien... Vous êtes serein... Vous êtes dans un état de bonheur serein... Vous êtes bien, profondément bien... Vous pouvez rester des heures ainsi, solide, sans éprouver la moindre fatigue... Solide comme une pierre... Vous avez l'agréable sensation de votre cœur qui bat, serein, calme... Calme et fort... Votre cœur bat, calme et fort... Vous êtes bien, dans un état de bonheur profond... Votre respiration est lente, calme et forte... Régulière... Lente, calme, régulière... Vous êtes bien, très bien, parfaitement bien... »

Si vous avez réussi à suivre ces étapes, il y'a de fortes chances que votre sujet soit dans un état de sommeil hypnotique, dans un état d'endormissement actif, totalement

détendu (mais cela n'est pas sur, votre induction ne lui demandant pas clairement de s'endormir). C'est la raison pour laquelle vous devez le rassurer et le détendre, maîtriser la situation et le lui dire. Il est important de finir sur son cœur, tout n'est pas rigide, tout n'est pas solide ou froid comme de la pierre et tous les muscles ne doivent pas se contracter, ne faites donc pas n'importe quoi, pour que l'exercice reste agréable pour tout le monde. Votre ami vous fait confiance, c'est un exercice qui contracte les membres, c'est tout. Rien n'est douloureux ou pénible. De la même manière, on ne parle pas de sa tête, pour que l'exercice ne procure pas de sensations désagréables.

La décontraction du corps

« Tandis que la rigidité demeure sur la partie droite de votre corps, le côté gauche se détend... Les muscles redeviennent souples... Tous les muscles se détendent... La souplesse revient uniquement dans le côté gauche... Tous le côté gauche retrouve sa souplesse... Une onde de souplesse envahit le bras, tout le bras, qui se détend, se détend... »

Prenez son bras dans votre main et abaissez le doucement en le touchant pour que votre sujet sente que l'exercice est terminé pour ce bras.

« La cuisse gauche est touchée à son tour par la souplesse... La souplesse envahit toute la cuisse... Toute la cuisse est souple, comme la jambe et le pied qui deviennent souples... Tout est souple, toute la jambe, tout le pied... »

Le côté droit devient souple à son tour, le bras se relâche... Le bras droit retombe, les muscles du corps se décontractent... Le bras est souple... La souplesse envahit votre torse... La poitrine est souple, détendue... Comme la cuisse droite qui se détend... La jambe, le pied droit se détendent... Tous les muscles sont détendus... Votre corps est détendu... Bravo... Vous vous sentez bien, serein, calme et détendu... Tout votre corps a retrouvé son état normal, tous les muscles sont détendus, sans fatigue... Vous êtes bien, dans un état de calme et de bien-être profond... Vos terminez l'exercice à votre rythme... Vous pourrez ouvrir les yeux quand vous le souhaitez... Vous êtes bien... Vous êtes calme... Vous êtes détendus... L'exercice est fini. »

Laissez quelques instants à votre interlocuteur pour reprendre ses esprits, puis parlez lui normalement pour casser le rythme et la diction de l'exercice. Et surtout demandez lui comment il a vécu cette expérience de l'intérieur, ce qu'il a préféré, ce qu'il a moins aimé, pour que vous puissiez encore plus rapidement progresser !

En tout cas bravo, vous venez de réaliser votre première hypnose à proprement parler !

Vous pouvez maintenant passer au niveau 4 : Le sommeil hypnotique