

## **LE SOMMEIL HYPNOTIQUE (NIVEAU 4)**

Après avoir eu une première initiation à l'hypnose dans le niveau 1 : 2 expériences faciles, après avoir appris à effectuer des tests de réceptivité dans le niveau 2 : 2 exercices à l'état de veille, puis monté d'un cran en difficulté avec le niveau 3 : exercice hypnose entre veille et sommeil, nous pouvons passer au cœur du sujet de l'hypnose, l'endormissement, ou plutôt le sommeil hypnotique.

**Les différentes inductions décrites ci-dessous ne sont à réaliser qu'après avoir effectué les étapes précédentes, ou au moins vos tests de réceptivité du niveau 2.**

Commencez toujours par tester la personne qui souhaite tenter l'expérience avec vous avant d'essayer sur elle des exercices d'endormissement. Cela vous permettra d'identifier tout de suite si elle est réceptive. Si elle ne l'est pas, les tests de réceptivité vous permettront d'essayer plus rapidement de changer votre approche, votre phrasé, votre rythme, en fonction de vos ressentis et des réactions de votre interlocuteur. Les tests vous permettent donc de vous rôder rapidement, de vous chauffer, de voir ce qui fait réagir ou non la personne à hypnotiser et d'effectuer si besoin quelques changements.

Si votre sujet à été réceptif au test, il est en confiance et vous laissera le guider dans un exercice d'hypnose plus profond avec sommeil hypnotique.

**Vous l'avez donc compris, il ne faut pas oublier de procéder par étapes. Plus votre sujet a réalisé d'exercices avec vous, plus il est réceptif à vos suggestions hypnotiques !**

### **L'appesantissement vers le sommeil hypnotique**

Cet exercice est à mener à la suite du test de contracture du bras décrit dans le niveau 2. À la suite du test de réceptivité et si celui-ci a été concluant, demandez à votre sujet à nouveau de tendre un bras devant lui et de le tenir droit. L'hypnose ne va pas consister ici à lui faire contracter son bras, mais cela va nous servir pour déterminer son niveau d'endormissement. En effet le bras de votre sujet va nous servir de baromètre dans sa progression vers un sommeil hypnotique.

**Commencez par le mettre en confiance et entamez votre induction avec des indications de détente, de respiration profonde, pour se sentir serein et se caler sur votre voix.** N'insistez toutefois pas trop, votre sujet à en effet été réceptif à votre test préalable, il est donc normalement en phase avec vous, rien ne sert donc de s'éparpiller, vous devriez pouvoir aller droit au but.

©<http://www.comment-hypnotiser.com/provoquer-un-sommeil-hypnotique/>