TRANSE-
FORMATIONS

John Grinder - Richard Bandler

TRANSE-FORMATIONS

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE ET TECHNIQUES D'HYPNOSE ÉRICKSONIENNE

INTERÉDITIONS

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis par Real People Press sous le titre *Trance-Formations, Neuro-Linguistic Programming and the Structure of hypnosis* © 1981 by Real People Press.

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :

http://www.intereditions.com

Illustration de couverture : © fotolia.com
Conception de la couverture : Hokus Pokus Créations

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© InterÉditions-Dunod 2019 pour la nouvelle présentation
© InterÉditions, 1998

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur,
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1844-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table

Préambule, 9

1. Introduction, 13

Exercice 1, 16
Exercice 2, 20
Exercice 3, 35
Résumé, 41

2. Inductions simples, 43

Synchronisation et guidage verbal : exercice 5-4-3-2-1, 44
Synchronisation et guidage non verbal, 52
Passer d'un canal de représentation à un autre, 53
Retrouver un état de transe antérieur, 59
États de transe se produisant naturellement, 60
Exercice 4, 64
Discussion, 65
Ancrer des états de transe, 71
Marquage analogique, 74
Exercice 5, 76
Discussion : instructions négatives et polarité, 77

3. Inductions complexes, 81

Inductions par effet de levier et interruption de séquence, 81
Surcharge, 91
Pouvoir personnel, 95
Empilage de réalités, 96
Exercice 6, 99
Incorporation et gestion des abréactions, 101
Bénédiction, 108

4. Utilisation, 111

Instructions de procédure, 111
Changement génératif : le rêve hypnotique, 129
Exercice 7, 131
Protocoles de nettoyage, 133
Utilisation hypnotique du processus de généralisation, 134

5. Le recadrage sous hypnose, 149

Introduction, 149
Recadrage, 159
Protocole de recadrage, 171
Discussion, 172

6. Techniques spécialisées, 191

Générateur de nouveaux comportements, 191
Résumé du générateur de nouveaux comportements, 195
Identification à une personnalité extérieure, 198
L'anesthésie, 202
Amnésie, 206
Restructuration d'histoire de vie, 209

7. Calibration, 215

Exercice 8, 217
Exercice 9, 218
Exercice 10, 219
Lecture de la boule de cristal, 220

8. Auto-hypnose, 227
Discussion, 233

9. Questions, 239
Bénédiction, 251

Annexes, 255
Annexe 1. Le recadrage en six points, 255
Annexe 2. Les accès oculaires, 256
Annexe 3. Les procédures du langage hypnotique : le Milton modèle, 258

Avertissement, 266

Bibliographie, 267

Index, 269

Préambule

L'hypnose est un mot qui provoque généralement des réactions fortes, soit positives, soit négatives. Certaines personnes pensent que c'est « un truc » ou que ça ne sert qu'à faire des tours de foire, d'autres que ça peut tout guérir depuis les pellicules jusqu'aux pieds plats. D'autres enfin croient que c'est si dangereux qu'il vaut mieux ne pas s'en approcher. Des expériences de transe ont été réalisées sous différentes formes depuis des siècles. Elles ont été généralement entourées d'une aura de « magie » inexplicable. Ce livre est spécial dans le sens où il transforme « la magie » de l'hypnose en procédures précises et compréhensibles pouvant être utilisées aussi dans la communication quotidienne.

Quand John Grinder et Richard Bandler animent ensemble un séminaire sur l'hypnose, ils tiennent deux discours différents. L'un déclare : « Toute communication est hypnose. » L'autre : « Je ne suis pas d'accord, l'hypnose n'existe pas. » Dans un sens ils ont raison tous les deux, de plus ils expriment exactement la même idée.

Si je vous raconte mes plongées sous-marines lors de ma récente lune de miel dans le Yucatan, et que je décris les mouvements rapides des poissons tropicaux de couleurs vives, le son rythmé des vagues déferlant sur le rivage et la sensation d'être bercé par l'eau tiède, il y a de fortes chances pour que je modifie suffisamment votre état de conscience et que vous ressentiez vous aussi une partie de mon vécu à cet instant. Si cela vous donne envie d'y aller vous-même, c'est parce que j'ai utilisé les mêmes protocoles de communication que les hypnotiseurs efficaces… que sont les poètes, les commerciaux, les parents, les politiques et les lea-

ders religieux. À partir du moment où l'on pense que l'hypnose consiste en une modification d'état de conscience, la communication efficace devient véritablement de l'hypnose.

L'un de ses outils les plus simples est « l'instruction négative ». Si je dis : « Ne pensez pas à la couleur bleue », il faut d'abord penser à cette couleur pour pouvoir comprendre ma phrase. Quand un hypnotiseur dit : « Je ne veux pas que vous vous détendiez trop vite », celui qui écoute est souvent déjà en train de se détendre. Commencer par une négation enlève toute résistance à l'interlocuteur.

Le même processus utilisé par inadvertance peut produire des réactions *non voulues.* Un parent bien intentionné peut dire à son enfant : « Ne renverse pas le lait », ou : « Ne trébuche pas. » Le mari peut dire à sa femme : « Ne te fais pas de souci » ou : « Je ne veux pas que tu t'inquiètes de ce qui se passe quand tu es partie. » Celui ou celle qui écoute doit penser au comportement non désiré pour comprendre ce qui s'est dit, et cela rend ce comportement encore *plus* probable. Sans le savoir, cela revient à hypnotiser l'enfant ou l'épouse dans le sens d'une réaction *non voulue.*

Le même processus peut être employé pour obtenir des réactions positives. Que votre interlocuteur soit « en transe » ou non, on peut lui dire, par exemple : « Ne soyez pas trop curieux de ce que vous pouvez apprendre en lisant ce livre », ou encore : « Ne soyez pas impatient de découvrir comment vous allez changer dans les jours qui viennent. » Comme l'hypnose n'est pas fondamentalement différente d'un autre mode de communication efficace, elle n'existe pas en tant que processus distinct.

La plupart des livres présentent l'acte hypnotique en le limitant dans le temps. Autrement dit on l'utilise sur soi-même ou quelqu'un d'autre pendant un moment, généralement pour résoudre un problème, puis on passe à autre chose. Si vous considérez encore l'hypnose de cette façon après avoir lu ce livre, vous vous priverez de l'utilisation la plus efficace de ces outils dans votre vie quotidienne. Les schémas de communication décrits dans ce livre sont trop utiles pour les laisser dormir sur un fauteuil d'hypnose. La plupart des satisfactions que nous recherchons dans la vie ne se trouvent pas sur ce type de fauteuil, mais plutôt avec les personnes que nous aimons, le travail que nous faisons et la manière dont nous profitons de la vie.

On peut utiliser les outils de ce livre de plusieurs façons, dans sa vie personnelle et professionnelle. La première est de réaliser des changements en *résolvant ses problèmes* et en repoussant ses limites. L'hypnose est, en effet, souvent utilisée pour arrêter de fumer, perdre du poids ou traiter des peurs irraisonnées.

On peut aussi les utiliser pour évoluer, pour développer et accroître continuellement ses capacités et ses choix de vie. Apprendre à *améliorer* ce que l'on fait déjà bien. Communiquer avec sa famille et ses collègues de manière plus efficace. Faire l'amour plus agréablement, acquérir plus facilement de nouvelles compétences. On peut même apprendre à réaliser des changements plus profonds dans sa manière de vivre.

Une grande partie des outils décrits dans ce livre est issue de l'observation précise et systématique du travail de Milton H. Erickson, M. D (docteur en médecine), par Richard Bandler et John Grinder. Jusqu'à sa mort en 1980, Erickson était considéré comme le plus grand hypnotiseur médical du monde. Il est très connu aussi bien pour ses résultats souvent « miraculeux » avec des clients réputés « impossibles », que pour ses nombreux ouvrages sur l'hypnose.

Il y a quelques années je suis allée le voir chez lui à Phoenix où il me raconta plusieurs résultats remarquables avec des clients. Je lui ai alors demandé comment il savait quelle approche utiliser avec tel client, alors qu'il avait employé l'inverse avec un autre qui présentait apparemment le même type de problème. Il m'a répondu : « Fais confiance à ton inconscient. »

Cette approche de l'hypnose fonctionne bien si on possède l'inconscient de M. Erickson, mais comment apprendre à réagir automatiquement et inconsciemment aussi efficacement que lui ? Comment avoir un inconscient semblable au sien ? Le génie de Grinder et Bandler est leur capacité à observer quelqu'un comme lui, puis à décrire en détail ce qu'il fait, à quels signaux il réagit et comment articuler le tout. Cela permet à d'autres d'apprendre comment répéter les mêmes procédures et obtenir des résultats similaires. Avec de la pratique, ces protocoles deviennent aussi automatiques que de savoir sur quels muscles agir pour prendre un verre sur une table.

Erickson écrivit cette préface au livre de Bandler et Grinder *The Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, MD* (Protocoles des techniques hypnotiques de Milton H. Erickson) :

« Bien que ce livre de Richard Bandler et John Grinder soit loin d'être une description complète de ma méthodologie, c'est une bien meilleure explication de la manière dont je travaille que celle que je pourrais moi-même fournir. Je sais ce que je fais, expliquer comment je le fais est beaucoup trop difficile pour moi. »

À la modélisation du comportement de « magiciens » tels que Milton H. Erickson, Richard Bandler et John Grinder ont ajouté l'ensemble des savoirs de communication efficace qu'ils enseignent. C'est inhabituel de trouver deux personnes aussi puissantes et aussi efficaces dans le champ de la communication. Il est encore plus étonnant que ces deux personnes soient capables d'enseigner à d'autres ce qu'elles font si élégamment.

Les outils présentés dans ce livre sont détaillés et ordonnés de manière logique. Cela débute par la présentation de concepts simples et leur mise en pratique par des exercices, puis avance pas à pas vers des procédures plus complexes. Ce livre a été écrit à partir de l'enregistrement de dix séminaires sur l'hypnose regroupés de manière à ne faire qu'un seul atelier. Aucune distinction n'est faite entre les interventions de Richard et de John, de plus le nom des participants a été modifié.

En lisant ce livre, rappelez-vous que Bandler et Grinder *font* en général ce qu'ils sont en train d'expliquer. Parfois ils le signalent, à d'autres moments c'est plus discret. Le lecteur attentif trouvera beaucoup plus dans ce texte que ce qui y est indiqué de manière explicite.

Ce livre a été rédigé de façon à limiter au minimum la répétition d'éléments présentés dans d'autres ouvrages de PNL. Vous trouverez des compléments très utiles dans *Les Secrets de la Communication, The Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, MD,* et *They lived happily ever after.*

Si vous lisez ce livre avec l'intention d'acquérir et de développer des outils de communication hypnotique, vous en tirerez le profit maximum si vous prenez le temps de pratiquer chaque outil jusqu'à ce qu'il devienne systématiquement efficace. Si les protocoles vous paraissent trop complexes, découpez-les en étapes plus faciles à intégrer.

Si vous lisez ce livre simplement pour vous divertir ou par curiosité, amusez-vous. L'enseignement de Grinder et Bandler est plus intéressant et plus drôle que celui de nombreux comiques.

CONNIRAE ANDREAS

◆ 1 ◆

Introduction

Aujourd'hui nous allons travailler sur l'hypnose. On pourrait se lancer immédiatement dans une discussion pour savoir si ça existe et à quoi ça pourrait ressembler si ça existait. Mais comme vous êtes venus participer à un séminaire sur l'hypnose on ne va pas débattre sur ce point.

J'espère que pendant les trois jours que nous allons passer ensemble vous comprendrez dans quel sens cette discussion pourrait être fructueuse. J'espère aussi que vous découvrirez que vous en savez déjà beaucoup sur l'hypnose, que ce soit sous d'autres noms, ou sous aucun nom. Vous réaliserez que certaines expériences que vous avez vécues sont d'excellents exemples d'états modifiés de conscience. Pendant ces trois jours je m'occuperai de chacun pour que vous preniez conscience de ce qui est en train de se passer.

Je suppose que vous avez tous deux buts. Le premier étant de découvrir comment les techniques d'hypnose peuvent être utiles et efficaces dans votre domaine d'activité. Que ce soit la psychothérapie, le management, l'enseignement, la puériculture, le commercial, etc. Je pense que vous voulez découvrir les nouveaux choix offerts par l'hypnose pour les ajouter à votre répertoire afin de devenir encore plus efficaces. Le deuxième c'est certainement d'opérer certains changements personnels.

Je vous invite donc à participer en gardant ces deux objectifs à l'es-

prit. Sur le plan pratique, nous allons faire des démonstrations, discuter de ce qui se passe puis vous demander de faire des exercices sous notre supervision.

L'hypnose est comparable aux autres savoir-faire transmissibles. Pour apprendre il faut pratiquer. Je suppose que la plupart d'entre vous ont leur permis de conduire. Si vous ne savez pas conduire vous pouvez prendre comme exemple un savoir-faire percepto-moteur tel que faire du vélo, du patin à roulettes, ou pratiquer un sport. Rappelez-vous la première fois où vous avez conduit. Il y avait tellement de choses à faire en même temps : une main au moins tient le volant, l'autre est sur le changement de vitesses, en même temps il faut faire attention à ce que l'on fait avec les pieds. Il faut faire des choses différentes et les coordonner. Si l'on freine et qu'on oublie de débrayer en même temps, vous connaissez le résultat. Il est nécessaire de faire attention à tout ça et en même temps être conscient de ce qui se passe à l'extérieur.

Pour acquérir un savoir-faire percepto-moteur complexe, il faut découper l'ensemble en séquences plus réduites. De cette façon, on peut s'entraîner à réaliser chaque étape jusqu'à la maîtriser. Une fois que c'est devenu un savoir-faire automatique, efficace et inconscient, on apprend les autres étapes. On pratique alors jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques et inconscientes.

C'est la méthode la plus facile pour apprendre l'hypnose, comme vous l'avez fait pour apprendre à conduire. Un bon test de compétence hypnotique est de pouvoir établir une relation avec quelqu'un de manière à induire le résultat attendu, sans avoir à effectuer un suivi conscient de ce que l'on fait. Trois jours ne sont pas suffisants pour atteindre le fonctionnement élégant, systématique et inconscient, marque distinctive d'un très bon praticien de l'hypnose. Nous allons donc décomposer les techniques en composants élémentaires puis vous les faire pratiquer. Notre rôle sera d'équilibrer le temps réservé à des exercices spécifiques et le temps où nous vous donnerons une stratégie globale et cohérente. Je vous fais confiance, et plus particulièrement à votre inconscient, vous continuerez à pratiquer après le séminaire. J'espère aussi que vous enrichirez plus tard vos manières de faire par rapport à ce que vous aurez appris ici.

Pour vivre, nous faisons une chose assez obscure appelée modélisation, qui consiste à décrire comment réaliser une chose précise. Pour

réussir nous nous intéressons à deux choses : la première est de poser les bonnes questions, la deuxième de décrire ce qui semble fonctionner. C'est un peu comme écrire des recettes de cuisine.

Pendant ces trois jours, nous allons vous enseigner un modèle d'hypnose. Ce n'est pas la vérité, ce n'est pas une réponse, ce n'est pas une réalité. Si vous pensez que vous savez ce qui se passe « réellement », et que vous vouliez en discuter avec moi, je n'en serai pas capable parce que je n'en sais rien. Il y *a* certaines choses que je *connais*. Je comprends comment on pratique l'hypnose. Je ne sais pas pourquoi ça marche. Le fonctionnement est semblable à celui de l'apprentissage, de la mémoire ou de la compréhension d'une langue.

Bien que l'hypnose ne soit pas fondamentalement différente de ces autres connaissances, c'est tout de même un outil très puissant dans la configuration où on va vous l'enseigner, c'est aussi un outil spécifique. C'est un amplificateur. On peut utiliser l'hypnose et obtenir des réactions plus intenses dans n'importe quel domaine : la vente de voitures, la psychothérapie ou la justice. L'hypnose permet seulement d'avoir un impact plus important ; par elle-même, elle ne fait rien.

Je voudrais aussi insister sur un point. L'hypnose n'est pas une panacée. Je l'utilise depuis sept ans et il m'arrive encore de me réveiller fatigué. Quand je bois une tasse de café le matin, j'ai des tremblements. Si je tombe, je me fais encore des bleus. Quand j'ai une rage de dents et que j'anesthésie la douleur par l'hypnose, je dois encore aller me faire traiter la dent malade. Pour moi, ce sont des limites qui ne sont pas dues à l'hypnose elle-même, mais à mon corps. À l'heure actuelle l'hypnose et la communication sont des disciplines dans leur adolescence.

Le processus de l'apprentissage de l'hypnose est un peu inhabituel parce que, contrairement à la plupart des autres compétences, vous en savez déjà beaucoup. Le tout est de s'en rendre compte. Alors, plutôt que d'écouter une description longue et détaillée, vous allez faire un exercice, puis on examinera ensemble ce qui s'est passé.

◆ Exercice 1 ◆

Vous allez vous mettre par groupes de trois. Le premier, A, va penser à *une situation dans laquelle il est très concentré, avec un champ d'attention réduit*. Pour certains c'est le jogging, pour d'autres lire un livre, écrire, regarder la télévision, un film ou conduire sur un long trajet.
A va exposer cette situation aux deux autres, B et C. Nommez-la par un seul mot, courir, faire du bateau, etc. Si vous leur donnez plus de détails, ça sera trop facile. Ensuite vous vous installez, vous fermez les yeux et vous faites semblant d'être sous hypnose. De toute façon, c'est du faire semblant. Les deux autres vont décrire, en termes sensoriels, ce qu'ils pensent *nécessaire* pour que vous viviez plus intensément cette expérience. Le mot magique c'est « nécessaire » parce que si quelqu'un fait du jogging et que vous lui dites que le soleil le réchauffe, ce n'est pas absolument *nécessaire*. On peut aussi courir la nuit, ou un jour sans soleil. Néanmoins, ça peut avoir une incidence sur la température. Vous devez donc être *artistiquement vagues*. B et C à tour de rôle vont dire deux phrases chacun. L'un dira : « Tu peux sentir la température de l'air sur ta peau et le sol sous tes pieds. » L'autre : « Tu prends conscience des battements de ton cœur. Tu peux sentir la chaleur de ton corps. » Ces sensations sont forcément dans l'expérience.
Je ne préciserai rien de plus pour commencer. Vous allez le faire à tour de rôle, vous observerez la personne qui a les yeux fermés et remarquerez comment elle réagit à ce que vous dites. Quand c'est vous qui avez les yeux fermés, notez ce qui vous permet d'entrer plus profondément dans le vécu et ce qui vous en fait sortir. Je m'en tiens à ça pour l'instant. Votre expérience personnelle sera votre professeur. Allez-y, cinq minutes chacun.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Je ne voulais pas trop en dire au début parce que chaque fois que je commence un stage sur l'hypnose c'est difficile de ne pas faire trop de démonstrations. Je vous ai demandé de noter quels éléments semblaient vous permettre de retourner à l'état de conscience dans lequel vous étiez quand vous avez réellement vécu la situation dont vous avez parlé. Et quels éléments semblaient rendre plus difficile le fait de la revivre. Qu'est-ce qui vous a fait sursauter et qu'est-ce qui vous a le plus

détendu ? Qu'est-ce qui semblait inadapté et qu'est-ce qui vous permettait d'oublier où vous étiez ?

UNE PARTICIPANTE : Tout ce qui était en relation avec mon corps me faisait entrer plus profondément dans l'expérience et tout ce qui était du domaine de l'esprit m'en faisait ressortir un peu. C'est-à-dire mes pensées ou mes réactions au sujet de la situation.

Je voudrais savoir exactement ce que l'autre a fait. Donne moi quelques exemples précis.

LA PARTICIPANTE : Je jouais du piano et quand l'autre disait : « Tu peux sentir le contact des touches sous tes doigts », ça me faisait ressentir plus profondément. S'il disait quelque chose comme : « Tu penses que tu es la musique », je ressortais.

UN PARTICIPANT : C'était plus facile quand le rythme de la voix était le même que celui de ma respiration.

Qu'est-ce qui rendait l'exercice plus difficile ?

UN PARTICIPANT : Quand il disait quelque chose qui ne concordait pas avec ce que je pensais. Je me voyais dans une patinoire couverte et il a suggéré un endroit à l'extérieur. Cela m'a littéralement propulsé hors de la situation.

Bien sûr, tu es dans une patinoire couverte et quelqu'un dit : « Tu lèves les yeux et tu remarques comme le ciel est beau. »

UNE FEMME : Quand ma partenaire a dit : « Tu peux entendre et sentir ta respiration » ça m'a fait sursauter parce que je ne pouvais pas faire les deux en même temps. J'ai tout de suite pensé : « Attends, je ne peux pas faire ça. »

Et qu'est-ce qui rendait l'expérience plus facile ?

LA FEMME : Quand elle suggérait une seule chose à la fois, comme : « Tu peux entendre ta respiration. »

UN HOMME : Je nageais sous l'eau quand quelqu'un a dit : « Tu peux sentir ta main frappant la surface de l'eau. » J'ai pensé : « Non, je suis sous l'eau, ce n'est pas possible. »

UNE FEMME : Nous parlions musique et, à un moment donné, il a dit quelque chose du genre : « Être en accord avec le monde », ça m'a fait descendre plus profond.

Qu'est-ce qui a rendu les choses plus difficiles ?

LA FEMME : Rien.

Bien, il peut rentrer chez lui tout de suite.

UNE FEMME : J'ai remarqué une chose. Si l'un avait ralenti le rythme de sa voix et que l'autre accélérait, ça me ramenait ici.

C'est-à-dire que l'un disait (lentement) : « Et… vous… vous… sentez… très… détendue », et l'autre (rapidement) : « Et de plus en plus détendue. »

UN HOMME : J'ai remarqué que mes partenaires n'employaient que des termes sensoriels. Au début ça m'a facilité la tâche parce que je n'utilisais qu'un canal sensoriel, mais après un certain temps, je me suis entendu dire : « Je veux voir quelque chose », je ne voyais rien.

Il manquait donc un élément. Au bout d'un certain temps les instructions sont devenues redondantes.

UN HOMME : Il y a une chose qui m'a réellement perturbé et m'a fait ressortir de la situation. C'est la phrase : « Et toutes les autres expériences disparaissent. » À cet instant précis je suis immédiatement revenu.

Il fallait que tu découvres ce qu'étaient ces autres expériences pour pouvoir les faire disparaître. Qu'est-ce qui a rendu les choses plus faciles ?

L'HOMME : Les éléments sensoriels : sentir une guitare, sentir bouger mes doigts, regarder la partition.

UNE FEMME : Le manque d'une étape évidente pour moi a été difficile. Je peignais un tableau et mes partenaires n'ont jamais mentionné la sensation du pinceau dans ma main.

En quoi ça a été plus difficile ? Comment se fait-il que tu aies remarqué cette absence ?

LA FEMME : Je ressentais un manque, il a fallu que je le comble. Ils parlaient du mélange des couleurs, du paysage que je peignais et de la beauté du tableau.

Et ce n'est pas ce que tu faisais ?

LA FEMME : Après avoir mélangé les couleurs, il fallait que j'aie un pinceau à la main et que je me mette à peindre avant de pouvoir me reculer et regarder le tableau.

Donc ce n'était pas une transition naturelle pour toi. C'était un peu comme : « Tu es sur la plage, tu sens la chaleur du soleil sur ta peau, tu te retournes vers le rivage et tu es surprise par la distance que tu as parcourue en nageant. »

Vous venez de donner une réponse à la plupart des questions qu'on

peut se poser sur la manière d'induire un état modifié de conscience. La difficulté à se mettre en état d'hypnose n'est pas génétique. Autrement dit il est faux de croire que certaines personnes *ne peuvent pas.* En fait, tout le monde passe par des états hypnotiques tout le temps. La seule difficulté est que personne ne s'en rend compte. L'hypnose est un phénomène naturel, de plus c'est juste un mot pour désigner les outils que l'on utilise systématiquement pour induire un état modifié de conscience. Par exemple : à midi prenez un ascenseur jusqu'à la terrasse de l'hôtel avec des gens que vous ne connaissez pas et observez-les. On ne se comporte pas de manière habituelle dans un ascenseur. Les personnes se « débranchent » et regardent défiler les étages. Si la porte s'ouvre avant qu'ils ne soient prêts à sortir, ils se réveillent et sortent. Combien d'entre vous sont sortis d'un ascenseur au mauvais étage ? C'est une expérience universelle. Trouver des expériences universelles permet d'induire un état hypnotique et de l'utiliser pour tout ce que vous voulez obtenir.

Il est aussi très important de construire une séquence naturelle. Si quelqu'un raconte : « J'allais au Texas en voiture, je croisais d'autres voitures, le soleil brillait et je me dis "Il pleut vraiment très fort" », cette dernière phrase vous fera sursauter et vous n'écouterez plus. C'est habituellement le moment où quelqu'un va poser une question, commencer à discuter ou vous contredire. Les transitions naturelles, par contre, induisent un état modifié sans faire sursauter.

Il est aussi possible d'induire un état modifié en étonnant. Plusieurs méthodes de communication peuvent induire cet état. On peut par exemple utiliser des techniques de confusion. Pour cela on *ne* construit *pas* de transition sensée, on induit un état de confusion, *puis* on construit des transitions naturelles. Nous y reviendrons.

Si vous réfléchissez à ce qui a fait sursauter, généralement c'étaient des mots qui n'avaient pas de base sensorielle, ou des expériences qui n'étaient pas universelles. Si vous jouez du piano, vous aurez nécessairement le contact des doigts sur les touches, mais vous ne ressentirez pas forcément que vous êtes la musique. Par exemple, quand on joue « Chopsticks », on ne se sent pas forcément transformé en baguettes[1].

1. *Chopsticks* est un morceau pour débutants joué au piano en gardant les doigts raides comme des baguettes. C'est aussi le mot anglais qui désigne les baguettes dans un restaurant chinois *(N.d.T.).*

◆ Exercice 2 ◆

Vous allez reprendre ce que vous avez fait dans le premier exercice. Mais cette fois-ci, je veux que les phrases concernent uniquement *ce qui est nécessaire à l'expérience sensorielle* et qu'elles *soient non spécifiques.* Si vous dites : « Vous pouvez entendre le clapotis de l'eau » et que la personne soit *sous* l'eau, ça ne marchera pas. Par contre vous pouvez dire : « Vous pouvez entendre les bruits de l'eau. » Car il y aura des bruits.
Cette fois-ci vous allez ajouter un élément important : vous allez parler sur un rythme constant et utiliser le rythme de la respiration de l'autre pour accorder la *vitesse...* et le *rythme...* de *votre discours.* Synchroniser à la respiration de l'autre tout son comportement, son rythme respiratoire, le tempo du discours, ou quoi que ce soit d'autre, a un impact très puissant. Faites-le et vous découvrirez cet impact. Reprenez la même situation et reste dans les mêmes groupes. Deux minutes par personne et pas de commentaires pour l'instant. Ca devrait prendre huit à dix minutes au maximum pour l'ensemble. Notez s'il y a des différences par rapport à l'exercice précédent.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Avez-vous remarqué une différence dans le vécu de votre expérience ? Certains répondent oui. Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui il n'y a eu aucune différence ? Une personne. Même avec aussi peu d'instructions, un changement aussi minime, le vécu de la situation s'est donc modifié pour tout le monde sauf une personne. Cette différence est pour moi importante parce que les instructions que je vous ai données sont seulement une *toute petite* partie de ce qui est à votre disposition.

L'hypnose pour moi, c'est simplement utiliser son corps comme un mécanisme de « bio-feedback ». C'est ce que vous avez fait quand vous avez accordé le tempo de votre voix à la respiration de l'autre. Votre comportement est alors devenu un mécanisme de bio-feedback pour son comportement. Que l'on utilise les états de conscience modifiée pour du développement personnel, dans un but médical, pour se détendre ou comme une forme de méditation, ce qui permet de réagir à un autre être humain en se mettant dans cet état particulier de