

INFLUENCER POSITIVEMENT

LUC VACQUIÉ

INFLUENCER POSITIVEMENT

**Guide pratique d'hypnose
conversationnelle pour tous**

Illustration de couverture : Adobe Stock

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 1^{er} 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).



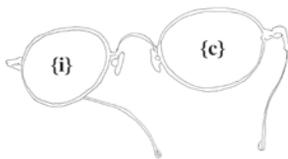
© InterEditions, 2020
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2169-8

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.

À tous les inconscients qui m'ont suggéré d'écrire ce livre.



Il a été tiré de cet ouvrage 12 exemplaires spéciaux sur papier bible, numérotés de I à XII, présentés dans un emboîtement avec une paire de lunettes magiques permettant de voir la destination des messages vers le conscient ou vers l'inconscient.

Sommaire

Introduction.....	1
Le jour du Bac	

Partie 1 *Comment influencer* *avec l'hypnose conversationnelle*

*Quand on fait partie des honnêtes parents,
éducateurs, enseignants...*

1. Différentes définitions d'hypnose: d'oignon à solitude.....	7
2. Les lunettes magiques	19
3. Comment marche l'hypnose ériksonienne?.....	49
4. Double sens à plusieurs niveaux: les micro-langages.....	63
5. Où rencontrer l'hypnose conversationnelle.....	77

Partie 2

Comment poser la bonne réponse pour changer?

L'art de l'hypnose conversationnelle sans transe

- | | |
|---|-----|
| 6. Prenez l'ascenseur dans le bon sens..... | 87 |
| 7. Expérimentez l'HC sur un cas pratique..... | 115 |

Partie 3

Entrer dans la pratique

- | | |
|--|-----|
| 8. De 10 mois à plus grand..... | 127 |
| Neuf dialogues avec vos enfants | |
| 9. Une semaine de perfectionnement..... | 153 |
| Vous en savez déjà beaucoup,
mais c'est en lisant qu'on devient liseron | |

Partie 4

Au fin fond des phénomènes

- | | |
|---|-----|
| 10. Nous sommes tous des phénomènes hypnotiques..... | 179 |
| 11. Les contributeurs de l'hypnose conversationnelle moderne... | 211 |
| 12. En 36 nuances d'hypnose..... | 227 |
| Conclusion..... | 237 |
| Des changements, dans votre entourage et les jours qui viennent | |
| Bibliographie..... | 239 |
| Index des mots de l'hypnose..... | 245 |
| Table des matières..... | 249 |

Introduction

Le jour du Bac

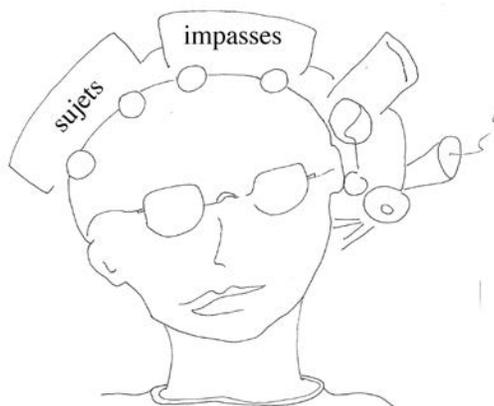
Yvan, le fils du voisin, passe son Bac

Il n'est pas dans son assiette, mais depuis le petit déjeuner de ce matin c'est encore pire parce que son père a trouvé le moyen de dire :

Père — *Alors, c'est le grand jour!*

Y — *Bof* {a-t-il répondu sans entrain...}.

Il n'a pas aimé la réplique qui le renvoie à ses peurs. Dans sa tête, cela tourne comme un train d'idées désagréables. La locomotive tracte ses préoccupations: les impasses, les formules, les fiches qui passent devant ses yeux.



On arrive en vue du lycée, la voiture ralentit, il ouvre la porte et son père lui dit :

P — *Bonne chance!*

Yvan est déjà sur le pavé.

Y — *Si en plus il faut de la chance... et si j'en ai pas... Grrr.*

Il aborde l'examen une tempête sous le crâne.

Y — *Allez, qu'on en finisse... on distribue les sujets et le sujet c'est l'angoisse...!*

Son père aurait bien aimé dire la bonne phrase pour rassurer son ado, mais il ne connaît pas l'art oratoire de l'hypnose conversationnelle. Comme tous les parents, il voudrait bien faire du bien, surtout pour ce jour important, mais force est de reconnaître qu'il n'a jamais réfléchi à ce qu'on peut dire pour ce genre de grande occasion. En improvisant, il a dit ce qui lui passait par la tête et cela n'a pas été très utile, et même plutôt contreproductif.

Ce même jour, Claire, votre ado passe le bac

Claire et Yvan sont de la même promo, mais vous, vous êtes formé à l'hypnose conversationnelle. Vous avez envie de l'aider à mettre toutes les chances de son côté. Alors voilà simplement voici ce que vous pouvez dire.

Vous ne dites pas grand-chose au petit déjeuner, parce que vous êtes délibérément à l'écoute. Vous écoutez, vous vous synchronisez... c'est vrai que de votre point de vue c'est le grand jour, mais cela n'est pas bon à dire, vous n'allez pas ajouter votre stress sur la balance.

Au moment de monter dans la voiture :

P — *Ils ont dit à la radio qu'un candidat sur deux n'a pas sa carte d'identité* {R: homme de paille}.

Voilà qu'elle part en courant la chercher et revient dans la voiture.

Durant le trajet, vous ne dites rien, vous vous placez en écoute bienveillante dans une sorte de communion, et vous respectez sa réflexion tout en restant disponible si elle a une question.

Puis vous arrivez en vue du lycée, la voiture ralentit, la portière s'ouvre et au moment exact où Claire descend {N: c'est une rupture de pattern} :

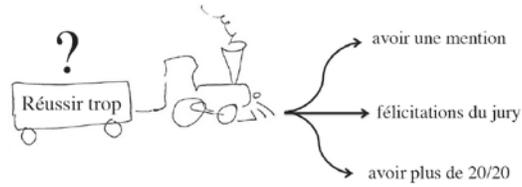
P — *Ne réussis pas trop!* [Avec un grand sourire complice.]

Claire est déjà sur le pavé :

C — *Hein...? Pourquoi mon père me demande de ne pas réussir?* {N: ce n'est pas logique. Cela bloque sa compréhension.}

En sortant, elle est légèrement confuse ; ce qu'elle ne comprend pas rationnellement, c'est ce que veut dire « réussir trop ». La suggestion s'installe au niveau inconscient et pousse dans un coin les pensées récurrentes de la veille, en modifiant le train de pensées. Tant et si bien qu'elle se retrouve devant sa copie sans avoir eu le temps de s'inquiéter. Tiens voici le sujet... tandis qu'en arrière de sa tête presque inconsciemment tourne cette drôle de question : « c'est quoi réussir trop ? » *avoir une mention? avoir plus de 20/20, etc.* Réussir/Trop : c'est son nouveau train de

pensées qui occupe sa partie inconsciente et avec lequel elle évoque la réussite en abordant les épreuves.



C — *Ah le sujet a l'air facile, c'est parti!*

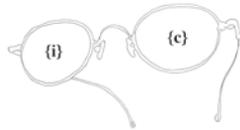
Bravo, vous avez utilisé l'hypnose conversationnelle, cet art oratoire particulier inventé par Milton Erickson (1901-1980). À **votre tour**, **apprenez rapidement avec ce manuel**. Nous reviendrons sur l'analyse et l'explication de cet exemple [chapitre 8].

Asservissement de l'auteur¹

Je suis entièrement à votre service durant toute l'écriture de ce livre et pendant sa lecture, si je dois m'absenter, je m'engage à vous laisser des instructions.

Instructions :

1. Vous pouvez lire ce livre sans rien connaître de l'hypnose (après tout, ce manuel est à l'attention des honnêtes gens). Tous les mots majeurs de l'hypnose sont définis en cours d'ouvrage et regroupés dans l'index.
2. Lisez les abréviations de la légende ci-dessous pour profiter de votre lecture à plusieurs niveaux.
3. Ne faites pas les exercices sauf si vous voulez progresser seulement aussi vite que vous lisez.
4. Chaussez vos lunettes magiques chaque fois que vous en aurez envie.



Bonne lecture

¹ 1. Vous aurez rectifié ce lapsus, mais une partie de vous aura en même temps saisi le message : « L'auteur est à votre service pour votre apprentissage de l'hypnose conversationnelle ».

LÉGENDES ET ABRÉVIATIONS DANS CET OUVRAGE

- En HC: en hypnose conversationnelle sans transe
- En HF: en hypnose formelle avec transe
- {c} partie du discours destinée au conscient
- {i} partie du discours destinée à l'inconscient
- le modèle {c/i}: le modèle Conscient/Inconscient

Les dialogues sont en italiques et selon le tiret utilisé, ils sont attribués à :

P — *Le parent qui parle...*

E — *L'enfant, l'ado ou votre interlocuteur*

M — *Une citation de Milton Erickson*

— *Une formule de l'auteur ou une autre citation (dont l'auteur sera précisé).*

Les didascalies [entre crochets] précisent ce que font les interlocuteurs [l'ado descend de la voiture] ou l'exemple de dialogue proche qui sera détaillé au chapitre 8 [dialogues 1 à 9].

Nous présenterons les concepts et les pratiques de l'HF pour comparer les phénomènes hypnotiques qu'il est possible d'obtenir ainsi que la manière de les susciter en HC.

Certaines facettes du discours sont précisées entre accolades :

- {P} : les phénomènes hypnotiques attendus
- {S} : les suggestions indirectes utilisées
- {R} : la rhétorique hypnotique utilisée
- {N} : un élément à noter
- {μl} : un micro-langage

En avançant dans l'ouvrage, nous poserons des définitions en encadré pour les mots de l'hypnose, regroupées dans l'index.

Autohypnose: Pratique visant à se mettre en état modifié de conscience pour organiser une communication avec son inconscient.

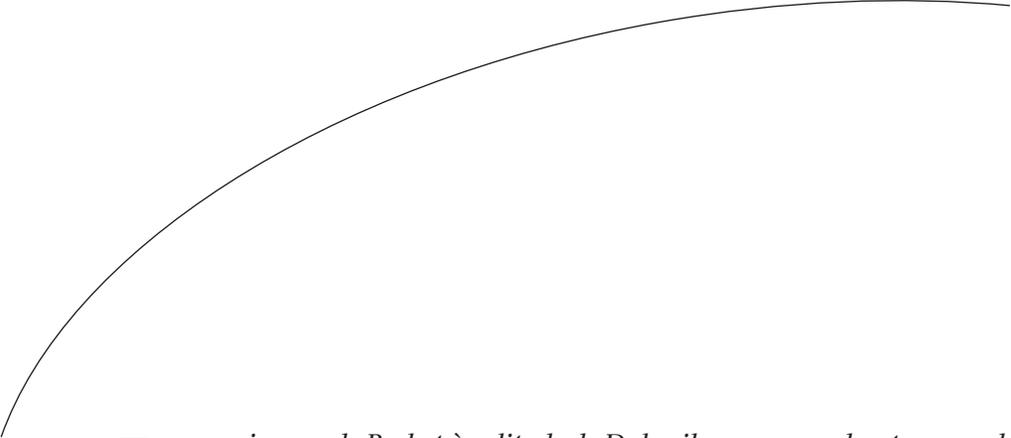
Partie 1

Comment influencer avec l'hypnose conversationnelle

*Quand on fait partie
des honnêtes parents, éducateurs, enseignants...*

1

Différentes définitions d'hypnose : d'oignon à solitude



Des oignons de Bechet à solitude de Duke, il y a un monde, et ce monde, c'est le Jazz!

D'où une nouvelle définition du Jazz selon Boris Vian :

Jazz: monde qui s'étend entre les oignons et la solitude.

Est-ce que cette citation a suggéré à votre inconscient un état d'esprit qui vous est particulier? Est-ce que cette lecture vous a influencé?

L'influence, de votre point de vue

Je ne peux pas savoir avec certitude ce qui est maintenant dans votre esprit comme le résultat de cette divagation : Jazz/Oignon/Solitude amenée par la métaphore. Mais je sais que vous avez évoqué² un « état d'esprit » particulier qui vous appartient, que vous avez placé certains éléments dans votre « train de pensées » et que si j'étais à côté de vous, je pourrais le calibrer³, c'est-à-dire observer votre expression et votre attitude.



Je profiterai alors que vous soyez dans cet « état d'esprit » pour poser par analogie une première⁴ définition de l'hypnose :

Hypnose: Monde qui s'étend entre la conversation et la transe.

2. Évoquer, c'est le geste mental qui consiste à amener un objet à la pensée et modifier l'orientation du train de pensées pour y ajouter une évocation qui peut être très diverse (image, son, symbole, concept, émotion, goût, odeur, etc.).

3. Calibrer, c'est observer et mémoriser les effets de cet état d'esprit sur votre attitude [chapitre 9].

4. Ce qui présuppose qu'il y en aura d'autres.

Il y a cette sorte de comique de répétition, comme un apprentissage métaphorique inconscient entre la définition du jazz et cette définition de l'hypnose qui procède de la même structure. Cela influence votre mémorisation de cette définition. La mémorisation⁵ est un phénomène hypnotique et vous venez d'expérimenter un dialogue simple d'hypnose conversationnelle qui vous a influencé.

Cette influence sera-t-elle positive ?

C'est une question indécidable car il manque un référentiel : pour qui sera elle positive ou négative ? Dans l'histoire suivante, le paysan ne le sait jamais.

Le paysan et la jument

Un paysan avait une superbe jument à la robe verte qui lui permettait de travailler son lopin de terre dont il vivait avec son fils. Un jour la jument disparaît et les voisins plaignent le pauvre paysan.

Voisins — *Quelle malchance, comment vas-tu pouvoir travailler la terre ?*

Paysan — *Chance, malchance, je ne sais pas.*

La nuit suivante la jument revient dans l'enclos accompagnée de 3 pur-sang sauvages de grande valeur.

Voisins — *Te voilà riche. Quelle chance !*

Paysan — *Chance, malchance, je ne sais pas.*

Le lendemain, en débarrassant un pur-sang, son fils se brise la jambe.

Voisins — *Que de malchance, ton fils infirme ne peut plus t'aider !*

Paysan — *Chance, malchance, je ne sais pas.*

Etc.

Lorsque l'empereur ordonne la mobilisation de tous les jeunes gens valides pour la guerre, le référentiel change et les voisins n'ont pas le même point de vue que notre paysan.

Pour définir et élever ce point de vue, je pense à l'histoire d'un alpiniste.

5. L'hypermnésie (c'est se souvenir des moindres détails) et son pendant : l'oubli qui utilise l'amnésie sont des phénomènes hypnotiques seront étudiés au chapitre 10.

Point de vue: Un alpiniste bloqué dans le froid sur une paroi développe une gangrène du petit doigt. Les médecins vont lui sauver la vie en amputant le petit doigt.

— *Du point de vue du petit doigt, ce n'est pas une bonne décision!*

Mémorisez cette définition de l'hypnose et je pourrais considérer cette influence comme positive en arguant de la promesse pédagogique de l'ouvrage (de mon point de vue).

Mais en réalité, je n'en sais rien. Pour qualifier cette influence de positive, il me faut votre retour. Je vais devoir attendre le mail que vous m'enverrez en fin de lecture. Seul ce feedback, ce récit que vous pourrez faire de votre expérience pourra me confirmer le positif de cette influence parce que lui seul objective votre expérience subjective.

Je lirai ainsi avec satisfaction :

— *Ce livre me parle, résonne en moi et finalement m'a beaucoup apporté.*

ou peut-être :

— *Cela a déclenché en moi une recherche et j'ai trouvé plein de nouvelles idées intéressantes pour changer mes propos.*

Au moment de lire ce mail, je calibre que vous évoquez le phénomène hypnotique de recherche trans-dérivationale.

Retrouvons notre alpiniste à l'hôpital. Il regarde tristement son moignon de petit doigt. Chaque personne qui entre dans sa chambre va l'influencer : une phrase, un silence ou un simple sourire peut illuminer sa journée comme la ternir gravement, en effet :

Pour influencer : il suffit de ne rien faire car « on ne peut pas ne pas influencer⁶ ».

Et si vous dites quelque chose, cela influence aussi.

6. En paraphrasant Paul Watzlawick : « on ne peut pas ne pas communiquer ».

L'infirmière qui pratique l'hypnose conversationnelle dira :

— *Le kiné est formidable, il va vous apprendre à serrer la main de sorte que personne ne se rendra compte que vous avez perdu un doigt.*

Elle n'a pas dit que le kiné l'aiderait à s'adapter. Elle a dit qu'il serait à nouveau normal, sans véritablement prononcer de tels mots qu'il n'aurait pu entendre ni croire. C'est une fameuse réplique attribuée à Milton Erickson qui présuppose subtilement le retour à la normalité en convoquant le phénomène hypnotique de futurisation. Vous avez compris que, selon son éthique, l'infirmière pratique une influence positive. On pourra le calibrer lorsque l'alpiniste donnera une interview en décrivant ses nouveaux projets d'escalade et en assumant sa blessure. Comme l'infirmière, l'hypnose conversationnelle vous servira à influencer positivement selon votre éthique.

Influencer positivement : Dans le respect de votre éthique, dire tout ce qui augmente les plausibles et donne le contrôle sans le prendre.

Plausibles : Mot valise qui signifie l'ensemble des possibilités plausibles devant une situation. Cette liste peut s'allonger par la suggestion et l'agrandissement de la carte de la réalité lorsqu'on change de paradigme.

Les plausibles sont une vraie richesse. Plus on les élargit, moins les situations sont problématiques : une seule possibilité, c'est dramatique ; deux options seulement c'est un dilemme qui vous ronge, et à partir de trois, il y a le choix de penser qu'il y en a sans doute encore plus... Avec l'hypnose conversationnelle, élargissez le train de pensées de votre ado le jour du Bac :

— *C'est quoi réussir trop ?*

Certes, vous lui suggérez le succès, mais ne lui dites pas comment faire parce que vos solutions ne sont pas bonnes pour lui. De plus vous lui faites confiance pour trouver seul de très belles solutions. Ce faisant vous lui donnez le contrôle sans le prendre.

Dans cette définition de l'hypnose, il y a encore un mot à définir, c'est la transe qui est le résultat de l'hypnose formelle :

Transe hypnotique: (en HF) Séquence de vie où l'on est formellement en hypnose. C'est-à-dire dans un état de conscience modifié caractérisé par une suggestibilité accrue et une attention soutenue.

Nous verrons dans les prochains chapitres comment elle survient en HF même si vous n'en avez pas besoin pour pratiquer l'HC.

Nous donnerons dans la suite une définition de l'HC sans transe parce que nous devons d'abord parler des hypnoses existantes afin de positionner précisément cette hypnose conversationnelle sans transe (HC) dans le champ de toutes les hypnoses. Pour l'instant, notez simplement que vous venez d'expérimenter plusieurs techniques hypnotiques pour vous aider à mémoriser cette définition.

- la pré-induction qui vous a mis dans un état d'esprit particulier avant de proposer la suggestion {N: ici la définition} » [qui sera étudiée au chapitre 9];

Pré-induction: Tout ce que l'on raconte à l'inconscient avant de commencer à faire de l'hypnose formelle. En HC, champ contextuel du dialogue (anecdotes, histoire, métaphores, etc.).

- l'évocation qui vous permet d'amener un objet dans votre train de pensées (oignon, solitude, etc.);
- la métaphore, cette histoire qui contient une autre histoire [chapitre 9] {N: l'hypnose est très vaste, aussi vaste que l'étendue entre les oignons et la solitude}.

À retenir



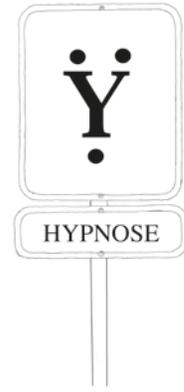
Pratiquez l'hypnose conversationnelle sans transe:

- ▶ Ce sera dans le cadre de votre éthique.
- ▶ Votre interlocuteur ne rentrera pas en transe.
- ▶ C'est le résultat qui déterminera l'influence positive.
- ▶ Vous tâcherez d'élargir les plausibles et donner le contrôle sans le prendre.

Toutes les hypnoses

Il existe 36 sortes d'hypnose [listées chapitre 12]. Pour positionner l'HC parmi toutes ces hypnoses, disons que l'hypnose n'est pas ce qu'on voit à la télévision, mais plutôt un tabouret à trois pieds. Cette simple typologie présente l'avantage de ne pas risquer d'être bancale et vous permet de visualiser aisément les trois points que l'on met sur l'«Y» du mot «hypnose» :

- l'autohypnose,
- l'hypnose avec transe,
- l'hypnose conversationnelle sans transe, objet de cet ouvrage.

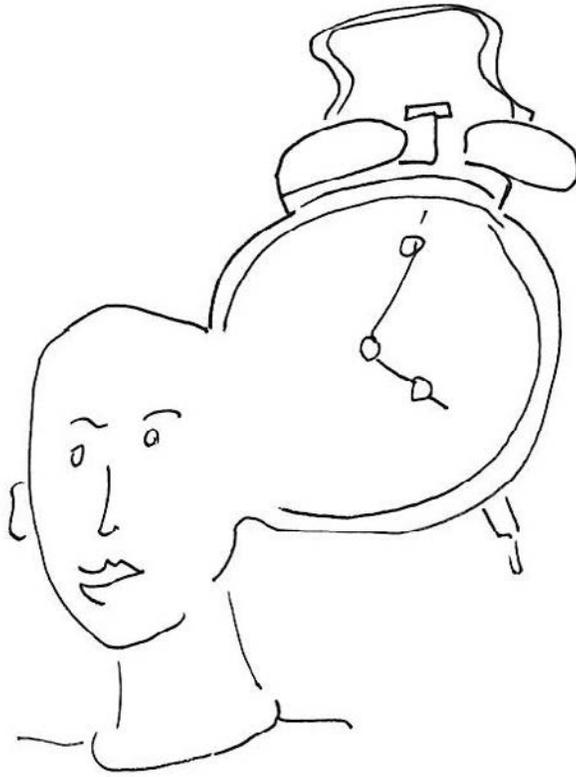


Commençons par l'autohypnose

Il s'agit simplement de demander quelque chose à son cerveau préalablement amené en état modifié de conscience. Plus précisément à une partie de son cerveau que nous appellerons «inconscient». Milton Erickson, confronté à une paralysie générale à 17 ans à la suite d'une attaque de polio, en a été le grand découvreur en explorant ses mouvements inconscients pour se réapproprier, par la puissance du souvenir hypnotique, sa motricité. On peut considérer qu'il est le père de cette pratique avec à son actif de nombreux articles scientifiques écrit sur le sujet.

Autohypnose : Pratique visant à se mettre en état modifié de conscience pour organiser une communication plus efficace avec son inconscient.

De nombreuses personnes font de l'autohypnose comme monsieur Jourdain, sans savoir que cela existe. Par exemple, vous connaissez probablement une personne qui se vante de ne pas avoir besoin de réveil matin pour se lever à l'heure.



Eh bien, elle est simplement capable (sans savoir comment) de demander à son inconscient de la réveiller à l'heure demandée. Notez au passage que l'inconscient dispose d'une horloge interne précise. Et lorsqu'on pratique l'autohypnose, on peut demander beaucoup plus de choses : agir sur ses apprentissages, ses émotions, sa physiologie, etc. La pratique de l'autohypnose s'apprend (la plupart du temps facilement), même si sous certains côtés il s'agit d'apprendre quelque chose que l'on connaît déjà. Ensuite le domaine de ce que l'on peut faire (demander à son cerveau) est vaste même s'il est nécessairement limité par les croyances.