

Script d'induction d'hypnose rapide avec rupture de pattern

Le texte complet, étape par étape, pour la pratique en cabinet. Les phrases en italique sont à dire à la personne ; pensez à reprendre ses propres mots.

1. Installer la focalisation et l'engagement

1 Choisir un point sur la main

Demandez à la personne de lever sa main à une vingtaine de centimètres du visage, paume tournée vers elle.

« *Choisis un point sur ta main... un seul... Montre-moi lequel.* »

Impliquer la personne et créer de l'engagement : c'est elle qui choisit.

2 Laisser la vision se modifier

« *Et tu continues simplement à regarder ce point... tranquillement... et tu vas remarquer que ta vision commence à changer... ça peut devenir flou, bouger un peu, changer de couleur... Et quand tu le remarques, tu me dis simplement OK.* »

3 Faire décrire le phénomène

Quand la personne dit OK :

« *Qu'est-ce que tu remarques ?* »

Une question ouverte qui stimule la curiosité. Notez ses mots exacts : vous allez les réutiliser.

2. Lier la main, le regard et les paupières

4 La main qui se rapproche du visage

« *C'est ça... Et pendant que tu observes ce point qui (reprendre ses mots)... ta main va se rapprocher de ton visage... observe ça... toute seule... comme si ce point était attiré par ton regard... de plus en plus...* »

Ici, la suggestion est directe : pas de « peut-être ». La personne est déjà engagée, on affirme ce qui va se passer et on l'invite à l'observer.

5 Les paupières qui s'alourdissent

« *Et plus ta main se rapproche, plus tes paupières deviennent lourdes... fatiguées... comme les muscles de tes yeux, qui se sont déjà relâchés pour que tout devienne flou...* »

« *Elles peuvent cligner... avoir envie de se fermer... et tu les laisses se fermer quand elles le veulent... toutes seules...* »

6 Annoncer ce qui va se passer au contact

« Et au moment où ta main touchera ton visage... c'est comme si tout ton corps pouvait enfin se laisser aller... profondément... »

3. La rupture de pattern

7 Rompre le pattern

Accompagnez la main jusqu'au visage, sans brusquer, et au moment exact où elle le touche, d'une voix nette :

« DORMIR ! ... C'est ça... tout lâche... très profondément... »

La surprise crée un bref moment de confusion dans lequel la suggestion est acceptée plus facilement. La voix redevient aussitôt calme et enveloppante.

4. Approfondir la transe hypnotique

8 Accompagner la main qui redescend

« Et pendant que cette main redescend... doucement... tout ton corps continue à se relâcher... À chaque respiration, un peu plus profondément... Tu peux te laisser glisser... flotter... comme dans une torpeur douce et tranquille... »

9 La main posée sur la jambe

« Et quand cette main se posera sur ta jambe, tu iras deux fois plus profond... C'est ça... Et dans un instant, je vais prendre cette main... et tu la laisses lourde... complètement relâchée... comme si elle ne t'appartenait plus... »

10 Le lâcher de la main

Soulevez la main par le poignet de quelques centimètres et laissez-la retomber sur la jambe. Au moment où elle touche :

« DORMIR... encore plus profond... Et tu peux découvrir, à l'intérieur de toi, un endroit très agréable... que tu prends le temps d'explorer... pendant que ton corps continue à se reposer... »

5. Suggestions post-hypnotiques et réveil

11 Une suggestion post-hypnotique de réinduction

Utile pour les séances suivantes :

« Et chaque fois que, en séance, je te proposerai de dormir et que tu seras d'accord, tu pourras retrouver cet état... plus vite... plus facilement... et encore plus profondément... »

La suggestion reste liée au cadre de la séance et à l'accord de la personne.

12 Le réveil

« Dans un instant, je vais compter de 5 à 0... et à chaque chiffre, tu reviens un peu plus ici et maintenant... 5... tu commences à revenir... 4... ta respiration s'approfondit... 3... tu sens ton corps, tes mains, tes pieds... 2... tu te sens bien, reposé, plein d'une énergie agréable... 1... tu es presque là... 0... tu ouvres les yeux... complètement réveillé... Bonjour ! »

Laissez à la personne le temps de revenir, et demandez-lui comment elle se sent.

Précautions. Une induction rapide reste une technique d'hypnose à part entière. Expliquez toujours ce que vous allez faire et demandez l'accord de la personne, en particulier pour le contact avec la main. Accompagnez le mouvement sans brusquer la tête ni la nuque. Avec une personne très anxieuse ou fragile, préférez une induction plus progressive. Et vérifiez toujours, au réveil, que la personne est bien revenue et se sent bien.

L'induction rapide telle que je la pratique en cabinet — Dominik Hansen, hypnothérapeute et formateur au Hansen Institute.

Article complet et démonstration vidéo : hansen-hypnose.com/technique-dhypnose-rapide-script-dinduction-rapide-en-hypnose/

Apprendre à le pratiquer : stage d'hypnose rapide & autohypnose, 3 jours à Pau ou en visio (15-17 mars 2027) et à Bayonne (20-22 septembre 2027).

hansen-hypnose.com/formation-hypnose-rapide-pau-bayonne-bordeaux/

Hansen Institute · 6 rue Bernard Palissy, 64230 Lescar · 07 82 11 22 85