



31 scripts hypnotiques

hypnose, autohypnose, méditation

Philippe Korn

**31 scripts
hypnotiques**

Du même auteur :

Guide rapide de confiance en soi

Guide rapide d'autohypnose

Guide rapide des petites pensées à emporter

Guide rapide pour arrêter de fumer

Guide rapide anti-stress

Guide rapide de la matrice 3S

Guide rapide des fleurs de Bach

30 scripts hypnotiques

31 scripts
Hypnotiques



Philippe Korn

© Philippe Korn 2024
Tous droits réservés, sur tous supports

« Tu n’y verras clair qu’en regardant en toi.
Qui regarde à l’extérieur rêve.
Qui regarde en lui-même s’éveille »

- Carl Gustav Jung -

Sommaire :

Introduction	page 11
L'hypnose en bref	page 15
Cinq inductions	page 21
Les 31 scripts	page 39
Les mp3	page 203
Remerciements	Page 207
Crédits images	page 211
Index	page 215

Introduction

Bonjour,

Merci de me retrouver dans ce deuxième volume de scripts hypnotiques.

Ce livre complète mes deux précédents ouvrages d'apprentissage et de pratique de ce merveilleux outil de bien-être qu'est l'autohypnose.

En premier lieu, il s'adresse à tous ceux qui souhaitent progresser dans leur développement personnel et leur bien-être.

Grâce à ces scripts, ils pourront trouver des séances « clés en main » afin de travailler sur de nombreuses problématiques concrètes.

Mais ces pages pourront aussi inspirer des professionnels impliqués dans les thérapies brèves, ou le coaching, par exemple.

L'ensemble de ce que vous allez trouver ici reste des propositions, des structures de base, que vous pouvez largement adapter à votre besoin spécifique.

Après avoir refait un détour par les généralités concernant l'hypnose et l'autohypnose, je vous propose quelques inductions hypnotiques génériques, puis dans la troisième partie, les trente et un scripts commentés.

J'espère que ces prochaines pages vous aideront à

trouver de l'inspiration pour avancer vers une vie plus agréable.

Philippe Korn

L'hypnose en bref

L'hypnose, en général, est un état modifié de conscience dans lequel une personne se trouve dans une relaxation profonde, tout en étant hautement concentrée et réceptive aux suggestions. Contrairement à l'état de veille ordinaire, où l'esprit critique est dominant, l'hypnose permet de contourner les mécanismes de blocages du conscient, ouvrant ainsi un accès direct à l'inconscient.

L'inconscient est une partie de notre esprit qui gère une grande partie de nos pensées, émotions, souvenirs et comportements automatiques.

Sous hypnose, les barrières entre le conscient et l'inconscient sont abaissées, permettant d'explorer des schémas de pensée profondément enracinés, de modifier des comportements indésirables et de renforcer des croyances positives.

Accessible à tous, cette capacité à influencer l'inconscient est ce qui rend l'hypnose particulièrement puissante pour traiter des problèmes qui semblent résistants aux approches conscientes traditionnelles, comme les phobies, les dépendances ou les traumatismes.

Elle permet d'accéder à des ressources internes, souvent inaccessibles autrement, pour favoriser le changement et la guérison.

L'hypnose ericksonienne est une approche thérapeutique développée par le psychiatre américain

Milton H. Erickson au milieu du XXe siècle.

Contrairement aux formes traditionnelles d'hypnose, qui étaient souvent autoritaires et directes, l'hypnose ericksonienne se distingue par son caractère permissif, respectueux et collaboratif.

Erickson croyait que chaque individu possédait en lui les ressources nécessaires pour résoudre ses problèmes, et il utilisait l'hypnose comme un moyen d'aider les patients à accéder à ces ressources.

*

L'autohypnose est une technique qui permet à une personne d'induire elle-même un état modifié de conscience, similaire à celui atteint sous hypnose guidée par un thérapeute.

Cet état de conscience, le plus souvent appelé « état de transe », est caractérisé par une relaxation profonde, une concentration accrue et une réceptivité amplifiée aux suggestions.

L'autohypnose est principalement utilisée pour faciliter le bien-être, promouvoir des changements personnels et améliorer divers aspects de la vie, en accédant directement aux ressources de l'inconscient.

L'autohypnose repose sur plusieurs principes fondamentaux :

1. Une relaxation profonde : l'autohypnose commence

généralement par des techniques de relaxation profonde. Cela peut inclure des exercices de respiration, une relaxation progressive des muscles ou une visualisation apaisante. La relaxation est essentielle pour calmer l'esprit et le corps, préparant ainsi le terrain pour entrer en transe.

2. Concentration et focalisation : une fois relaxé, l'individu se concentre sur un point fixe, un son, une pensée ou une image mentale. Cette concentration aide à éloigner les distractions extérieures et à orienter l'attention vers l'intérieur, facilitant l'entrée en transe.

3. Les suggestions : pendant la transe, l'esprit devient plus réceptif aux suggestions. Ces suggestions peuvent être des affirmations positives, des visualisations de succès ou des instructions spécifiques destinées à atteindre un objectif, comme réduire le stress, renforcer la confiance en soi, ou surmonter une mauvaise habitude.

4. La réalisation de l'objectif : l'autohypnose est souvent utilisée pour travailler sur des objectifs spécifiques. En répétant les suggestions appropriées, le subconscient est programmé pour adopter de nouveaux comportements ou attitudes qui soutiennent ces objectifs.

Apprendre l'autohypnose nécessite un peu de pratique et de patience, mais c'est une compétence accessible à la plupart des gens.

Il existe de nombreuses ressources, telles que des livres, des enregistrements audios et des cours, qui peuvent guider les débutants à travers les étapes de l'autohypnose.

La clé est de commencer par des objectifs simples et d'être constant dans la pratique.

En résumé, l'autohypnose est une méthode puissante et polyvalente pour influencer positivement son propre esprit et ses comportements.

En accédant à l'inconscient, on peut initier des changements profonds et durables dans de nombreux aspects de la vie.

*

L'hypnose n'est pas indiquée pour les personnes souffrant de troubles psychotiques, ni pour celles utilisant des substances qui modifient profondément le psychisme (drogues, etc.). Il est important, pour ces cas-là, d'obtenir l'aval de son médecin.

L'hypnose ne doit pas non plus se substituer à la médecine classique.

Les inductions

L'induction est la partie de la séance durant laquelle on glisse dans l'état d'hypnose.

Sa durée peut largement varier d'une personne à l'autre.

J'ai choisi ici des versions assez classiques uniquement orientées vers la détente.

Les exemples qui suivent peuvent donc être considérablement raccourcis ou au contraire allongés, selon votre ressenti.

Comme pour tous les textes que je vous propose dans ce livre, sentez-vous libre de les adapter en fonction de votre vocabulaire, de vos habitudes, de vos besoins.

Pour une meilleure connaissance de la pratique de l'autohypnose, je vous suggère la lecture de mon livre paru en 2019 « le guide rapide d'autohypnose », mais je vais cependant vous rappeler ici les fondamentaux :

- Soyez doux et généreux envers vous-même.
- Offrez-vous le temps nécessaire à votre séance.
- Soyez au clair avec votre objectif, avec le souci que vous souhaitez régler.
- Utiliser un vocabulaire qui vous correspond.
- Laissez libre cours à votre imagination.
- Parlez lentement et calmement, comme si vous vous adressiez à un petit enfant.
- La séance doit être un moment de détente,

positif et régénérant.

- Lâchez prise.
- N'hésitez pas à répéter une séance qui vous plaît pour qu'elle soit efficace. Un problème met souvent des années à s'installer, alors acceptez que plusieurs jours soient nécessaires pour s'en débarrasser.

Le but de la phase d'induction est de vous aider à lâcher prise, à vous déconnecter de votre mental. Le tempo lent, la répétition de certaines phrases, les énumérations longues et ennuyeuses vont faire en sorte que notre cerveau se lasse et qu'ainsi, il se mette en veille.

Il va alors permettre à notre inconscient de se manifester et de participer activement à la séance. En pratique, je vous propose de choisir une induction qui vous plaît parmi les exemples qui suivent, et vous enchaînez directement avec le script qui vous concerne.

Vous pouvez aussi les mixer entre elles, ou bien entendu, en inventer à votre image : utilisez un souvenir agréable, une sensation exaltante ressentie durant vos loisirs, etc.

*

En général, la séance d'autohypnose est un discours interne introspectif, mais puisque nous avons tous

maintenant des smartphones, le plus simple sera de vous enregistrer.

Ainsi, vous pourrez profiter de la séance sans stress ou sans avoir de souci de cohérence, et cette séance restera disponible pour une écoute ultérieure.

*

Les « ... » indiquent une petite pause d'une ou deux secondes nécessaires à votre esprit pour mieux assimiler.

*

Dans le cadre de l'autohypnose, il est possible d'utiliser le « tu » ou le « je ». En cabinet, un « vous » respectueux est plutôt de mise.

*

Respiration profonde et lenteur du temps

Installe-toi dans un endroit où tu te sens à l'aise... en prenant le temps de trouver une position qui te semble la plus confortable... Laisse ton corps... se détendre... progressivement... peut-être en ajustant légèrement ta posture pour que chaque partie de toi trouve son point d'équilibre... ce lieu de confort naturel...

Commence par prendre une profonde inspiration... remplissant tes poumons d'air frais... et à chaque expiration... permets à ton corps... de relâcher les tensions accumulées... Peut-être ressens-tu déjà un léger relâchement... dans tes épaules... un sentiment de tranquillité... qui commence à s'installer...

À chaque inspiration... tu peux imaginer que tu fais entrer en toi une énergie... apaisante... une lumière douce... qui se propage lentement... dans tout ton corps...

Et à chaque expiration... imagine que cette lumière emporte avec elle toute la fatigue... toutes les tensions... tout ce qui te pèse... s'en va...

Maintenant... porte ton attention sur le rythme naturel de ta respiration... Sens comment ton souffle devient de plus en plus régulier... comme une vague douce... qui monte... et descend... tranquillement... à son propre rythme...

Cette vague t'emmène vers un état... de calme... profond... un état où le temps semble... ralentir...

Imagine maintenant que le temps s'étire... qu'il ralentit... comme si chaque seconde durait... plus longtemps... te laissant tout le temps dont tu as besoin pour... te détendre... pour te laisser aller... complètement...

Tu peux même imaginer que les aiguilles des horloges... ralentissent... se déplaçant de plus en plus lentement... jusqu'à ce que le temps lui-même devienne presque... immobile...

À mesure que le temps... ralentit... ton corps... se détend... de plus en plus profondément... Chaque battement de ton cœur devient un rappel de cette tranquillité... de ce calme... qui s'installe en toi... Tu n'as rien à faire... rien à penser... juste à être ici... dans ce moment... dans cet état de... relaxation profonde...

Ressens comment ton corps devient... plus lourd... plus ancré... dans cet état... de calme... Tes pieds, tes jambes, ton torse, tes bras... tout ton corps... se laisse aller... dans cette sensation... de lenteur... de tranquillité...

Et plus tu te laisses aller... plus tu te rends compte que tu entres dans un état de... détente... encore plus profond... où chaque souffle t'amène plus loin... plus profondément... dans cette délicieuse... relaxation...

Tu peux même imaginer que chaque partie de ton corps devient... un peu plus lourde... à chaque expiration... comme si cette... lourdeur... était une partie naturelle de... cette tranquillité...
Ta tête repose lourdement... ton cou... se relâche... tes épaules tombent... et tout ton corps... se laisse aller... dans ce moment... de paix... totale...

Chaque minute qui passe te permet de t'enfoncer encore plus profondément dans cet état de... relaxation... Il n'y a rien à forcer... rien à accélérer... juste à permettre à ton corps... et à ton esprit... de ra-len-tir... de se détendre... et de profiter de ce moment où... tout est calme... tout est tranquille...

Reste ici... dans cette sensation de lenteur... de tranquillité... et laisse-toi guider par cette vague douce... qui te porte vers une... détente... toujours plus profonde... toujours plus... apaisante...

Les sensations corporelles subtiles

Prends le temps de t'installer dans une position confortable... que ce soit assis ou allongé.
Commence par fermer les yeux doucement... en te concentrant sur les sensations que tu ressens dans ton corps... Permets-toi de remarquer chaque petit détail... chaque contact... chaque sensation qui émerge...

Prends une profonde inspiration... et à l'expiration, permets à ton corps... de se relâcher... un peu plus... Continue à respirer tranquillement... en laissant chaque souffle t'amener un peu plus loin... dans cet état de... détente...

Je voudrais maintenant que tu portes ton attention sur les sensations subtiles dans ton corps... Peut-être peux-tu ressentir le poids de tes vêtements sur ta peau... le contact de la surface sur laquelle tu es assis ou allongé... Sens la pression exercée sur ton dos... tes cuisses... tes bras... et observe comment cette pression change... doucement... au fur et à mesure que... tu te détends...

Prête attention à la température de l'air sur ta peau... Est-elle fraîche... ou tiède... Peut-être peux-tu même sentir de légères variations de température sur différentes parties de ton corps... comme un courant d'air qui passe doucement... presque imperceptible...

Concentre-toi maintenant sur tes mains... Remarque comment... elles reposent... peut-être sur tes cuisses ou à tes côtés... Sens leur poids..., et imagine que ce poids devient de plus en plus... lourd... à mesure que... tu te détends... Peut-être ressens-tu une légère chaleur dans tes paumes...

ou une sensation de picotement dans tes doigts...

Laisse ton esprit explorer ces sensations... en prenant tout le temps nécessaire... pour les ressentir... pleinement... Remarque comment chaque partie de ton corps commence à... se relâcher... à se détendre... à se laisser aller... dans cette sensation... de calme...

Tu peux maintenant déplacer ton attention vers tes pieds... Sens leur contact sur la surface sur laquelle... ils reposent... Remarque la pression... la chaleur... et permets à tes pieds de... se détendre... complètement... comme s'ils devenaient... lourds... ancrés dans le sol...

À mesure que tu te concentres sur ces sensations subtiles... tu peux sentir ton corps devenir... de plus en plus... dé-ten-du... comme si chaque partie de toi... se relâchait... un peu plus... avec chaque respiration... Ton dos s'assouplit... ta poitrine... se libère... ton ventre devient... calme... et tranquille.

Permits à cette détente... de se propager... lentement... doucement... de la tête aux pieds... et des pieds à la tête... Chaque muscle... chaque nerf... chaque fibre de ton corps entre dans un état de... relaxation... profonde... un état où tu peux... te laisser aller... complètement...

Tu es ici... dans ce moment présent... totalement

connecté à ton corps... à chaque sensation... et tu te laisses aller... dans cet état... de relaxation... profonde... où chaque souffle te porte un peu plus loin... un peu plus profondément... vers un état de... calme... absolu...

Reste ici aussi longtemps que tu en as besoin... en explorant ces sensations subtiles... en permettant à ton corps et à ton esprit de... se relâcher... complètement... de s'apaiser... de se détendre... encore plus...

Le voyage intérieur des couleurs

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement... en prenant le temps de trouver une position où tu te sens bien... détendu... Prends une profonde inspiration... et à l'expiration... permets à chaque muscle de ton corps de... se relâcher... de s'apaiser...

Continue à respirer doucement... calmement... en laissant chaque souffle t'amener un peu plus loin dans cet état... de détente...

Je voudrais maintenant que tu imagines une couleur... une couleur qui te parle... qui te rassure... qui t'apporte un sentiment... de paix... et de tranquillité... Peut-être est-ce une couleur que tu aimes particulièrement... ou simplement une teinte qui te vient à l'esprit en ce moment... Prends le temps de visualiser cette couleur... de la ressentir pleinement...

Cette couleur... tu peux l'imaginer se répandre doucement en toi... comme une lumière douce... qui commence à remplir ton esprit... Laisse cette lumière colorée se diffuser lentement... d'abord dans la tête... puis... dans tout le corps...

Commence par la tête... où cette lumière colorée commence à... apaiser le front... les tempes... le cuir chevelu... Sens comment cette couleur calme... chaque partie du visage... relaxant les yeux... la mâchoire... le cou... Toute tension qui pourrait être là commence à s'évanouir... remplacée par cette lumière... apaisante...

Ensuite... cette lumière colorée descend dans les épaules... les rendant... lourdes... relâchées... totalement... dé-ten-dues... Elle se propage ensuite dans les bras... lentement... jusqu'au bout des doigts... apportant avec elle une douce chaleur... une sensation de... confort... profond...

Laisse cette couleur continuer à descendre dans la poitrine... la colonne vertébrale... apaisant chaque muscle... chaque nerf... chaque organe... Le cœur bat... calmement... le souffle est régulier... et cette lumière colorée remplit maintenant tout le torse... pour y apporter un sentiment de... paix... profonde...

Elle descend encore... vers le ventre... calmant et

apaisant chaque partie... chaque organe...
L'estomac... les intestins... tous les organes... se
calment... se détendent... se relâchent... sous l'effet
apaisant de cette lumière...

La lumière continue de descendre... de se propager
dans les jambes... les cuisses... les genoux... jusqu'aux
pieds...

À chaque endroit où elle passe... elle apporte une...
détente... encore plus profonde... une paix intérieure...
totale... les jambes deviennent... lourdes... totalement
relâchées... ancrées dans cette sensation... de calme...

Maintenant que cette couleur t'a complètement
enveloppé... que cette lumière douce... remplit chaque
partie de toi... sens comment tu es en train de
t'immerger dans un état... de relaxation... profonde...
Cette lumière devient une partie de toi... une source de
tranquillité... de confort... qui te guide vers un état... de
paix... totale...

Chaque respiration que tu prends... te permet de te
plonger encore plus profondément dans cet état... de
détente... où rien ne peut te déranger... où tout est
calme... tout est... serein... Cette lumière, cette couleur,
est maintenant ton guide... t'amenant vers un endroit
de calme absolu... où tu peux te laisser aller...
complètement...

Reste ici... dans cette lumière apaisante... dans cette couleur douce... aussi longtemps que tu en as besoin... en te laissant immerger dans cette sensation... de paix... et de tranquillité...

Lâcher-prise progressif

Installe-toi confortablement dans une position qui te semble la plus agréable...

Commence par prendre une grande respiration, et en expirant, permets à ton corps de relâcher toutes les tensions de la journée...

Prends encore une grande inspiration, et à chaque expiration, sens comment tu te laisses aller... un peu plus...

Imagine maintenant que tu tiens dans chaque main un petit poids... Ces poids ne sont pas très lourds... mais ils demandent un léger effort pour être tenus... Sens le contact de ces poids dans tes mains... leur texture... leur poids.

À chaque respiration, ces poids semblent devenir un peu plus lourds... Tes doigts commencent à se... détendre... et tu remarques que tes mains veulent... relâcher leur prise... se laisser aller... Permets-toi de laisser ces poids glisser lentement de tes mains... sans effort... simplement en laissant faire...

À mesure que tu relâches ces poids... tu ressens comment les mains deviennent... plus légères... comment les bras... se détendent... encore plus profondément... Cette sensation de relâchement... commence à se propager dans tout le corps... du bout des doigts... jusqu'aux orteils...

Chaque partie du corps commence à... se relâcher... à se détendre... à se laisser aller... Les épaules tombent un peu plus... le dos... se relâche... la nuque devient souple... détendue...

Le visage se décrispe... la mâchoire... se détend... et cette détente... se propage... de plus en plus profondément...

Imagine maintenant que tu es entouré de petites boîtes... dans lesquelles tu peux ranger toutes les pensées... toutes les préoccupations... toutes les peurs que tu pourrais avoir... Ces boîtes sont là pour garder à leur place tout ce qui pourrait te déranger... tout ce dont tu n'as pas besoin en ce moment...

Prends le temps de ranger chaque pensée... chaque souci... dans ces boîtes... Une à une... chaque peur disparaît... chaque préoccupation est mise de côté... bien rangée... là où elle ne peut plus te déranger...

À chaque pensée que tu ranges... à chaque peur que tu mets de côté... tu ressens comment ton esprit devient...

	Scripts	Page
01	Activation des chakras	95
02	Addiction à la malbouffe	147
03	Addiction au jeu	172
04	Addiction au sucre	49
05	Addiction au sucre (variante)	53
06	Addiction aux écrans	168
07	Apaiser l'enfant intérieur	57
08	Bruxisme	183
09	Douleur aiguë	158
10	Douleur chronique	153
11	Gestion des émotions	189
12	Ho'oponopono	111
13	Hypnose profonde, état Esdaile	117
14	Lever les obstacles inconscients	105
15	Manger mieux, manger moins	192
16	Manger ses émotions	127
17	Perte de libido	133
18	Peur de l'avion	91
19	Peur de l'eau	86
20	Peur de la hauteur, peur du vide	197
21	Pipi au lit, énurésie	65
22	Pleine conscience, mindfulness	70
23	Préparation mentale	75
24	Problème d'érection	137
25	Procrastination	81
26	Renforcer ses capacités d'apprentissage	177
27	S'endormir maintenant, insomnie	61

28	Syndrome de l'imposteur	163
29	Trouble Obsessionnel Compulsif, TOC	41
30	Trouble Obsessionnel Compulsif, TOC (variante)	45
31	Vaginisme	142

Je vous ai offert les 35 premières pages de ce livre, pour lire la suite :

Disponible sur
amazon

ou en pdf:



magnetisme.ch