

**61 scripts
hypnotiques**

Du même auteur :

Guide rapide de confiance en soi

Guide rapide d'autohypnose

Guide rapide des petites pensées à emporter

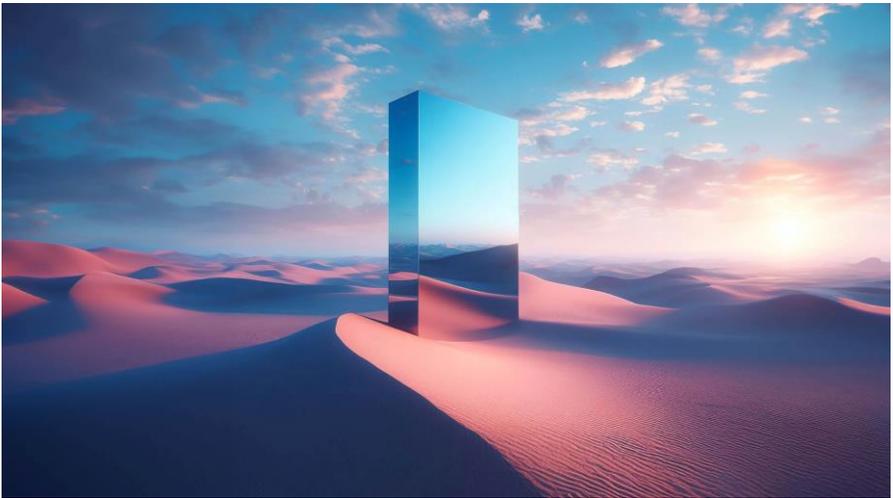
Guide rapide pour arrêter de fumer

Guide rapide anti-stress

Guide rapide de la matrice 3S

Guide rapide des fleurs de Bach

61 scripts
Hypnotiques



Philippe Korn

© Philippe Korn 2024
Tous droits réservés, sur tous supports

« Faites confiance à votre inconscient, cet immense magasin de solutions »

Dr. Milton H. Erickson

« 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
Hypnose, généralités	page 15
Les 11 inductions	page 21
Les 61 scripts	page 57
Les mp3	page 407
Crédits images	page 411
Index	page 415

Introduction

Bonjour,

Encore une fois, merci de me retrouver dans ce livre qui s'inscrit en partie comme une suite au « guide rapide d'autohypnose » que j'ai publié en 2019.

En premier lieu, il s'adresse à tous ceux qui souhaitent avancer dans leur développement personnel au moyen de ce puissant outil qu'est la pratique de l'autohypnose.

Au travers de ces scripts, ils pourront trouver des séances « clés en main » afin de travailler sur des problématiques concrètes pour progresser vers plus de bien-être.

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 est à considérer comme des propositions, des structures de base, que vous pouvez largement adapter à votre cas spécifique.

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

Je souhaite que cet ouvrage vous inspire, ou pourquoi pas, qu'il vous guérisse.

Philippe Korn

L'hypnose, généralités

Connue depuis l'antiquité, l'état hypnotique a déjà été utilisé dans l'Égypte ancienne comme soin psychique.

À notre époque, son usage se diffuse largement, dans les cabinets d'hypnothérapie mais aussi dans les hôpitaux, et il est dorénavant plutôt facile d'y avoir accès.

Cet outil a prouvé son utilité pour toutes les difficultés qui à un moment « passent par la tête », entendez par là les névroses, les troubles de la personnalité, incluant les phobies, les troubles relationnels, les insomnies, le stress, les angoisses, certaines douleurs, certaines addictions, le deuil, le manque de confiance en soi, etc.

Il existe de nombreuses manières de pratiquer l'hypnose. La plus répandue actuellement est l'hypnose dite « ericksonienne » car largement inspirée des travaux du Dr Milton H. Erickson¹.

Celui-ci considérait que chaque individu possède des solutions à ses problèmes à l'intérieur de lui-même, et que l'hypnose va l'aider à les découvrir.

L'induction hypnotique vise ainsi à atteindre un état de conscience modifié où le patient est profondément détendu mais reste actif et participatif.

Il s'agit donc d'une approche flexible et respectueuse du client, centrée sur l'idée que chacun a les capacités de trouver des solutions en lui-même.

Elle se distingue par l'utilisation de la communication indirecte,

¹ Psychiatre américain 1901-1980

des métaphores et une approche personnalisée pour chaque individu.

Ce principe va vous permettre de mieux comprendre certaines tournures des scripts que vous allez découvrir.

L'idée maîtresse est donc de rentrer dans cet état modifié de conscience en permettant à notre cerveau de « décrocher » le temps de la séance, pour sortir de toute démarche analytique, de laisser le mental se reposer, afin de laisser la partie inconsciente de notre esprit s'ouvrir à des suggestions de changement bénéfique.

L'état d'hypnose est tout simplement un état physiologique naturel de notre cerveau, situé entre l'état de conscience ordinaire et le sommeil. C'est cet entre-deux que vous rencontrez parfois, lorsque votre esprit « décroche » pendant une conversation peu intéressante, ou lorsque vous tombez en panne au milieu d'une page à la lecture d'un texte, l'esprit vide.

Bref, l'état d'hypnose, c'est comme on dit : « Être dans la lune ».

Comme je vous l'ai dit plus haut, cet état de transe² va nous permettre d'intégrer, au niveau de notre inconscient, des suggestions de changements bénéfiques, car nous nous retrouvons alors plus sensibles, plus suggestibles, plus créatifs. Ces suggestions seront alors ancrées plus en profondeur dans notre esprit, où elles pourront s'exprimer avec plus de force.

² Sensation provisoire de dépersonnalisation, d'être hors du monde réel.

Vous comprenez donc que la pratique de l'hypnose est accessible à tous.

L'idée d'être « réceptif » ou non est un faux problème puisqu'il suffit d'avoir un cerveau pour connaître l'état d'hypnose.

Il s'agit plutôt d'être en confiance ou non avec la personne qui va vous hypnotiser : la seule restriction sera votre refus de vous laisser hypnotiser. En effet, si votre esprit est braqué contre cette pratique ou contre le praticien, alors rien ne se passera.

La seule réelle différence entre les individus est en fait le temps nécessaire à rentrer en transe.

Pour certains, il suffira de 5 ou 10 secondes, pour d'autres, 20 minutes seront nécessaires.

Il appartient donc au praticien qui s'occupe de vous de connaître suffisamment bien son job pour y arriver.

Un professionnel trouvera dans ce livre des pistes pour orienter ses séances, ou pourra utiliser les scripts tels qu'ils sont rédigés selon son degré d'inspiration³.

Pour les particuliers qui souhaitent pratiquer seuls la méditation ou l'autohypnose, je vous donne encore plus loin des indications pour une utilisation optimale de ces scénarios.

*

³ Avouons-le, on a tous des moments sans.

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.). 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.

Nous avons vu précédemment que sa durée peut largement varier d'une personne à l'autre.

Il existe plusieurs dizaines de façons de faire. Certaines inductions nécessitent de toucher le front, la main, un bras, d'autres utilisent des confusions ou des sons. Parfois, c'est un parfum, une musique ou un geste qui vous permettra d'entrer en transe.

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, mais n'hésitez pas à en faire un peu trop : au pire, ce sera relaxant.

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 « 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.

En général, la phase d'induction va essayer, pour schématiser, de nous perdre en route.

Je veux dire par là que 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 laisser libre cours 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.

*

L'escalier

"Je vais te demander de te concentrer doucement sur ta respiration...

Chaque inspiration...

Chaque expiration...

Et de laisser ton corps...

Se détendre...

Plus profondément à chaque souffle...

Prends le temps... de sentir comment chaque respiration te permet de... te relâcher...

Un peu plus...

Lentement...

Doucement..."

(Visualisation)

"Maintenant... imagine un escalier devant toi...

Un escalier magnifique... avec dix marches...

Et chaque marche te mène vers un état...

De calme... plus profond...

Et je vais compter avec toi... une marche à la fois...

Lorsque tu seras prêt... tu pourras commencer à descendre cet escalier... doucement... "

(Approfondissement)

"À chaque marche que tu descends... remarque comment ton corps devient... plus lourd...

(Comptez)

10... Et plus léger en même temps...

9... Plus détendu...

8... Continue à descendre... dans la détente... Lentement...

Une marche après l'autre...

7... Pour te relaxer encore... encore plus...

6... Et à chaque pas, laisse aller... toutes les tensions... Pour accentuer... le bien-être...

5... Et tu descends encore plus... dans la détente...

4... Tu peux ressentir cette délicieuse... relaxation

3... Une relaxation... qui se diffuse dans tout le corps...

2... Tu es presque au bas de l'escalier... Et quand tu atteindras la dernière marche... tu seras complètement... Détendu..."

1... La détente... est totale... et profonde...

(Final)

"Arrivé au bas de l'escalier, prends un moment pour apprécier...

Ce calme...

Ce confort...

Et laisse-toi simplement... flotter...

Dans cet état de bien-être.. profond...

Sachant que tu peux revenir ici chaque fois que tu en ressens le besoin..."

*

L'escalier peut compter 5 marches, ou 10, ou 12, ou 20 selon votre envie ou votre besoin, et toujours ajouter des suggestions en rapport avec la détente, le bien-être ou le sommeil.

La plage

"Ferme doucement les yeux et concentre-toi sur ta respiration...

Prends une profonde inspiration...

Et laisse-la sortir lentement...

Tout en laissant ton corps se relâcher...

À chaque souffle...

Tu peux observer comme l'air glisse par le nez et remplit les poumons...

Pour ressortir un peu plus tiède... par les narines...

Observe simplement ce va-et-vient de l'air...

Comme il... te berce... lentement...

Pour t'aider à... te détendre..."

(Visualisation)

"Imagine maintenant que tu te trouves sur une plage tranquille...

Le sable est chaud sous tes pieds...

Et tu peux entendre le doux bruit des vagues...

Tu marches lentement le long de cette plage... sentant la brise légère sur ton visage...

Tu peux observer un magnifique ciel bleu... sans aucun nuage...

Tu sens le doux parfum de l'océan,

Un vent chaud caresse ton visage...

Et tu es bien...

Tellement bien..."

(Approfondissement)

"À chaque pas que tu fais dans le sable... sens comment le stress et les tensions de la journée sont emportés... par les vagues...

Avec chaque vague qui vient et repart...

Tu te sens plus détendu...

Plus serein...

Laisse ton esprit dériver doucement...

Comme un bateau flottant sur une mer calme..."

(Final)

"Lorsque tu es prêt... trouve un endroit confortable sur cette plage...

Tu peux t'asseoir... ou t'allonger, si tu veux...

Et laisse la chaleur du soleil... te réchauffer... doucement...

Sent cette sérénité... s'infiltrer dans chaque partie de ton être...

Reste là aussi longtemps que tu le souhaites...

Totalement... calme... parfaitement... dé-ten-du..."

*

Pour allonger cette induction, il est possible d'ajouter de nombreux détails au paysage, par exemple « un oiseau plane

majestueusement dans le ciel » ou « au loin, tu entends le bruit de ce vent doux dans les palmiers » et toujours des suggestions de bien-être « et tu te sens bien, calme... et serein... »

La montgolfière

"Prends quelques respirations profondes...

Sens ton corps se relâcher avec chaque expiration...

Et permets-toi de te laisser aller...

Lentement...

Doucement...

Paisiblement..."

(Visualisation)

"Imagine maintenant que tu fais une balade dans la campagne... sous un magnifique ciel bleu...

Tu peux observer cette magnifique nature partout autour de toi... une nature... paisible... et généreuse...

Tu sens le doux parfum des fleurs... un vent doux sur ta peau... tu entends le chant des oiseaux...

Avec chaque pas... tu ressens la tranquillité de cet endroit...

Laisse-toi gagner par la tranquillité de ce lieu...

Ressens cette paix... partout autour de toi...
Tout est serein... calme... relaxant...
Au détour du chemin... tu vois dans un pré une montgolfière...
Elle est là... seule... prête à décoller...
Alors c'est un parfait moment pour de nouvelles expériences...
Alors sans hésiter... tu montes dans cette montgolfière...
Elle commence alors à s'élever en toute sécurité...
doucement... lentement...
Laisse-toi porter par ce mouvement... en te sentant de plus en
plus léger...
Tandis que tu montes plus haut dans le ciel..."

(Approfondissement)

"En montant, remarque comment tout ce qui te pesait
s'éloigne...
Tout devient de plus en plus petit... petit... tout petit...
Jusqu'à ce que tout cela disparaisse...
Et que tu te sentes complètement... Libre...
Flottant dans cet espace infini... de tranquillité...
Où rien d'autre n'existe que ce sentiment de légèreté... et de
liberté..."

(Final)

"À ce point... permets-toi de simplement flotter... dans cet état de calme...

De paix...

Et de sérénité...

Profite de ce moment...

Aussi longtemps que tu le souhaites...

Pour te laisser bercer... par les doux mouvements de la nacelle ...

Pour te relaxer...

Encore plus...

Avant de redescendre lentement...

En gardant en toi ce sentiment de paix et de légèreté..."

*

La partie de l'approfondissement qui dit « remarque comment tout ce qui te pesait s'éloigne » peut déjà être considéré comme une métaphore thérapeutique générale afin de se soulager des soucis.

Un autre exemple est la fameuse suggestion générale d'Émile Coué : « De jour en jour et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux ».

N'hésitez pas à en abuser.

La cascade

"Ferme les yeux...

Et commence à te concentrer sur ta respiration... chaque inspiration...

Chaque expiration...

Te relaxant un peu plus...

À chaque souffle...

Alors laisse la respiration devenir encore plus... calme...

Pour t'aider à... te détendre... de plus en plus...

Te détendre... profondément..."

(Visualisation)

"Imagine maintenant que tu te trouves dans une forêt paisible...

Et tu entends le doux murmure d'une cascade à proximité...

Tu te diriges lentement vers cette cascade...

Chaque pas te rapprochant d'un état... de calme profond..."

(Approfondissement)

"Lorsque tu arrives près de la cascade... tu remarques une petite grotte derrière le rideau d'eau..."

Tu te diriges doucement vers cette grotte...

Et lorsque tu entres, tu sens une vague... de paix...

Et de tranquillité t'envahir...

L'eau coule devant toi... emportant avec elle toutes les tensions... tous les soucis..."

(Final)

"Installe-toi dans cette grotte... où le bruit de la cascade devient un murmure... apaisant...

Et laisse-toi bercer... par ce son...

Permetts à cette paix... de se diffuser en toi...

Te remplissant de... sérénité...

Reste ici aussi longtemps que tu le souhaites...

Pour te... relaxer

Te relaxer... encore plus."

*

Une séance peut être uniquement composée de ce genre d'induction, pour laquelle on développe la situation suggérée. Par exemple, ici, on peut développer la sensation de sécurité et de paix derrière le rideau d'eau, intensifier la sensation de fraîcheur qui soulage de tous les maux, évoquer l'eau qui emporte toutes les contrariétés, etc.

Puis pour conclure, on ressort de derrière la cascade, en pleine forme, confiant et déterminé.

Le jardin

"Prends une profonde respiration...

Et en expirant... laisse ton corps...

Se détendre...

De plus en plus...

Avec chaque expiration...

Ressens ce bien-être... qui s'installe...

Cette détente...

Qui s'approfondit encore... et encore..."

(Visualisation)

"Maintenant...

Tu peux imaginer un magnifique jardin...

C'est ton jardin...

Ton jardin secret...

Un endroit où tu te sens complètement en sécurité...

Et en paix...

Tu ouvres la grille pour entrer dans ce jardin...
Et dès que tu passes le seuil...
Une délicieuse sensation... de calme... t'envahit...
Alors laisse... ce calme... se diffuser en toi...
Ressens... ce bien-être...
Cette détente... profonde..."

(Approfondissement)

"Tu explores ce jardin... remarquant chaque détail... les couleurs... les parfums...
Chaque pas que tu fais te détend... encore plus...
Et à chaque instant... tu te sens plus connecté à ce lieu...
tranquille... serein...
Un endroit où tout est parfait...
Où tu te sens complètement... toi-même...
Calme... et serein..."

(Final)

"Trouve un endroit dans ce jardin pour t'asseoir... ou
t'allonger...
Permetts-toi de simplement être..."

De savourer ce moment de... tranquillité...

Et sache que tu peux revenir ici à tout moment, simplement en fermant les yeux...

Et en te concentrant sur ce sentiment...

De paix...

Ressens la force tranquille... de la terre sous toi...

La légèreté de l'air qui t'entoure... avec douceur...

Cette ambiance... paisible

Relaxante... qui t'enveloppe de bien-être"

La montagne

"Ferme les yeux doucement...

Et commence par prendre quelques respirations profondes...

Et laisse ton corps... se relâcher...

À chaque expiration, profite... de ce relâchement...

De cette relaxation... qui grandit...

Laisse... la détente... s'installer doucement...

Laisse... la sérénité... s'installer..."

.../...

	Scripts	Page
01	Activation des chakras	296
02	Addiction à la malbouffe	349
03	Addiction au jeu	376
04	Addiction au sucre	249
05	Addiction au sucre (variante)	254
06	Addiction aux écrans	371
07	Alcool, hypnose aversive	221
08	Alcool, réduire sa consommation	215
09	Angoisses	104
10	Apaiser l'enfant intérieur	258
11	Arrêter de fumer	236
12	Arrêter de fumer, hypnose aversive	230
13	Blessure d'abandon	132
14	Blessure d'humiliation	139
15	Blessure d'injustice	153
16	Blessure de rejet	159
17	Blessure de trahison	146
18	Bruxisme	387
19	Claustrophobie	165
20	Confiance en soi	182
21	Confiance en soi, version longue	187
22	Deuil	70
23	Deuil, dialogue avec la personne disparue	70
24	Douleur aiguë	361
25	Douleur chronique	356
26	Gestion des émotions	393
27	Ho'oponopono	313
28	Hyperempiria, connexion à l'Univers	195

29	Hyperempiria, voyage dans l'univers	210
30	Hyperempiria, voyage sensoriel	204
31	Hypnose profonde, état Esdaile	319
32	Lever les obstacles inconscients	307
33	Manger mieux, manger moins	396
34	Manger ses émotions	329
35	Paix intérieure	109
36	Paix intérieure (version longue)	115
37	Perte de libido	335
38	Peur de conduire sa voiture	177
39	Peur de l'avion	292
40	Peur de l'eau	287
41	Peur de la hauteur, peur du vide	401
42	Peur de parler en public	171
43	Pipi au lit, énurésie	266
44	Pleine conscience, mindfulness	271
45	Préparation mentale	276
46	Problème d'érection	339
47	Procrastination	282
48	Renforcer ses capacités d'apprentissage	381
49	Ruminations, pensées inutiles	63
50	S'endormir maintenant, insomnie	262
51	Se ronger les ongles, hypnose aversive	226
52	Sommeil, insomnies	124
53	Syndrome de l'imposteur	366
54	Training autogène, 1 ^{er} script, débutant	84
55	Training autogène, 2 ^{ème} script, débutant	93
56	Training autogène, 3 ^{ème} script, intermédiaire	97

57	Training autogène, 4 ^{ème} script, intermédiaire	100
58	Training autogène, 5 ^{ème} script, avancé	102
59	Trouble Obsessionnel Compulsif, TOC	241
60	Trouble Obsessionnel Compulsif, TOC (variante)	245
61	Vaginisme	344

*

Je vous ai offert les 35 premières pages de ce livre.
Pour lire la suite :



Ou :



