



Bonjour,

J'ai toujours regretté, dans certains livres, de ne pas savoir qui s'adresse à moi. Alors je me présente. Je m'appelle Jordan VEROT, je suis marié et papa d'une petite fille adorable de 3,5 ans. Deux des plus belles expériences de ma vie.

Je suis passionné par l'Hypnose depuis mes 14 ans et je le dois à Aldous HUXLEY, écrivain du livre « *Le Meilleur des mondes* ».

Après des études d'Ingénieur en Physique et Instrumentation, j'ai travaillé dans le développement informatique en tant que développeur puis chef de projet. J'ai ensuite été conducteur de trains puis responsable d'une équipe de 30 conducteurs. Mais l'Hypnose continuait son chemin à l'intérieur de moi. Voilà 8 ans, que j'ai finalement relié ma passion et mon métier

D'abord Praticien en Hypnose à Lyon puis maintenant à Nice, j'ai aussi été formateur à l'ARCHE (Académie de Recherches et Connaissances en Hypnose Ericksonienne) pendant 4 ans, avant de décider de créer mes propres formations. Ceci afin d'être plus en accord avec ma pratique en cabinet qui ne se cantonnait plus à la vision Ericksonienne depuis longtemps.

Ne concevant pas que l'on puisse former à l'Hypnose sans avoir un large suivi de clients en séances individuelles, je consacre au moins

60 % de mon temps à la pratique en cabinet. Cette pratique nourrit mes formations d'anecdotes et d'exemples précieux pour mes stagiaires.

Directeur du Centre Hypnose Nice (<https://centre-hypnose-nice.fr>), j'enseigne une Hypnose libre, ne se revendiquant d'aucune école de pensée. En effet, je préfère m'inspirer de tous plutôt que me restreindre derrière une seule vision de l'Hypnose.

Merci d'avoir acheté ce livre et j'espère que vous trouverez au moins autant d'informations utiles que j'ai souhaité vous en partager. Je vous souhaite une très bonne lecture.

Table des matières

PRÉFACES.....	16
REMERCIEMENTS.....	24
INTRODUCTION.....	28
Contexte du livre.....	29
Inspirations.....	30
COMMENT UTILISER LE LIVRE ?.....	32
Contenu du livre.....	33
Organisation du livre.....	33
Étape 1 : Rapport.....	33
Étape 2 : Poser le cadre.....	34
Suggestions.....	35
Étape 3 : Lever de rideau.....	35
Étape 4 : Inductions.....	36
Étape 5 : Intensification.....	36
Exemple d'inductions.....	36
Étape 6 : Sortie de transe.....	37
BRIQUES.....	37
Comment utiliser ce livre ?.....	38
Partages d'Expériences.....	39
Amorçage.....	40
HYPNOSE RAPIDE ?.....	41
Style d'accompagnement.....	42
Style Explicite (ou Direct).....	42
Style Implicite (ou Indirect).....	42
Style Gloubiboulga.....	43
Style Hypnose Rapide.....	44
Répondre aux attentes.....	45
Construire et vérifier l'engagement.....	46
Dangereuse ?.....	46
Réservée ?.....	49
Conclusion.....	50

DÉFINITIONS.....	51
Automatisme.....	52
Transe.....	55
Hypnose.....	55
Induction.....	55
Réactivité – Responsiveness.....	56
Ancrage.....	56
Suggestion Post Hypnotique.....	57
ÉTAPE 1 : RAPPORT.....	59
RAC : Définitions.....	60
Rejoindre.....	61
Accepter.....	62
Conduire.....	64
Ouverture.....	64
RAC en pratique.....	64
Regard, Écoute.....	64
Observation Globale du client.....	66
Répétition.....	67
Curiosité.....	69
Prénom.....	70
Le travail sur soi.....	70
Les besoins fondamentaux.....	71
Synchronisation ? Seulement comme thermomètre !.....	74
Conclusion.....	78
ÉTAPE 2 : POSER LE CADRE.....	80
Engagement.....	81
Théorie.....	81
Force de l'engagement.....	82
Cadre de « Partenariat ».....	83
‘Je résiste pour être sûr’.....	83
‘Je le laisse faire son truc’.....	84
‘Je lui fais plaisir’.....	84
Poser le partenariat.....	84
Cadre d'Apprentissage et / ou d'Entraînement.....	88
Poser le cadre d'apprentissage.....	89
Avec engagement.....	89

Le Meilleur Cadre Hypnotique.....	92
Le cadre du client.....	92
Exemple de Cadre du Client.....	95
Cadre Hypnotique Fort et Flexible.....	96
Mon cadre.....	102
SUGGESTIONS.....	105
Suggestions Verbales Explicites (SVE).....	106
Suggestions Verbales Implicites (SVI).....	107
Présuppositions.....	108
Imagination : le « comme si ».....	114
Évocation.....	116
Commandes Imbriquées.....	118
Suggestions Simultanées.....	119
Communication digitale.....	120
Communication analogique.....	120
Simultanément !.....	121
L'imagination : un pont.....	123
Le glissement sensoriel.....	125
Contacts.....	126
Prévenir ?.....	127
Quand commencer ?.....	128
Quels contacts ?.....	129
Leading Physique.....	130
Conclusion.....	132
ÉTAPE 3 : LEVER DE RIDEAU.....	134
Effets vérifiables !.....	136
Effets Volontaires.....	137
But de ces effets.....	137
Instructions Claires, Précises, Simples.....	138
Réactivité.....	140
Gestes Volontaires.....	141
Progressivité.....	143
Attente.....	143
Félicitations, Encouragements.....	144
Observer la réactivité.....	144
Non-verbal et Para-verbal.....	144

L'attention.....	145
Les micro-expressions.....	146
La congruence.....	147
Les feux verts.....	147
Les feux rouges.....	148
Alors quoi faire ?.....	151
Présentation des briques.....	153
Automatismes de praticien.....	153
Pourquoi ?.....	153
Les Briques.....	155
Brique de Base : Engagement Observation Automatisation (EOA)	157
Exemples.....	157
Lever de rideau.....	158
Cadre du lever de rideau.....	158
Les tests.....	159
Conclusion.....	161
ÉTAPE 4 : INDUCTIONS.....	163
Modèle ARC.....	164
Absorber.....	164
Ratifier.....	165
Créer.....	165
Ratifications.....	166
Dissociation, Amplification.....	167
Explicite impersonnelle.....	168
Implicite.....	169
Ratification par le client.....	169
Bouclage Inductif.....	169
Brique de Base : Boucle Inductive BI.....	170
Brique de Base : Boucle Inductive Inversée BII.....	173
S'entraîner.....	174
Chaînage.....	175
Progressivité.....	175
Par boucles.....	176
Brique de Base : Chaînage Par Annonce CPA.....	177
Dissociations.....	180
Brique de Base : Indicateur d'Automatisme IA.....	180

Brique de Base : Laissez Volontaire devenir Automatique LVA	182
Brique de Base : Dissociation Progressive DPR.....	182
Effets Automatiques.....	184
Briques.....	184
Utilisation des briques.....	187
Autres Effets Automatiques.....	191
Amnésie.....	199
Interceptions par présuppositions.....	202
Diviser / Lier.....	205
Version M. ERICKSON.....	206
Version Émile COUÉ.....	207
Généralisation.....	208
Dans l'induction.....	209
Conclusion Diviser/Lier.....	213
Ancrages de transe.....	213
ÉTAPE 5 : INTENSIFICATION.....	215
Brique d'intensification : Fractionnement par Annonce.....	216
Commentaires.....	217
Par bouclage.....	217
Liaison avec un automatisme.....	217
Visualisation.....	218
Brique d'intensification : Relâchement Main.....	219
Brique d'intensification : Dissociation / Association.....	221
Commentaires.....	222
Exemple d'utilisation.....	223
EXEMPLES D'INDUCTIONS.....	225
Induction Inspiration JACQUIN.....	226
Séquence inductive.....	227
Préparation.....	228
Induction.....	229
Intensification.....	233
Induction Inspiration BRAID.....	234
Séquence inductive.....	235
Préparation.....	235
Induction.....	236

Intensification.....	237
Induction DPR.....	238
Séquence inductive.....	240
Induction.....	241
Intensification.....	243
Induction Inspiration CALOF.....	243
Séquence inductive.....	244
Induction.....	244
Intensification.....	246
Induction Inspiration ELMAN.....	248
Séquence inductive.....	248
Préparation.....	249
Induction.....	249
Intensification.....	252
Induction Inspiration COUR DE RÉCRÉ.....	253
Séquence inductive.....	253
Induction.....	254
Induction Inspiration TRIPP.....	255
Séquence inductive.....	256
Conclusion.....	256
ÉTAPE 6 : SORTIE DE TRANSE.....	257
BRIQUES.....	260
Rappel sur l'utilisation des briques.....	261
Les BI alimentent les Briques.....	261
Le cercle vertueux.....	262
Exemple.....	262
Base – Engagement Observation Automatisation EOA.....	264
Quand ?.....	265
Comment ?.....	265
Exemples.....	265
Base – Boucle Inductive BI.....	266
Quand ?.....	266
Comment ?.....	267
Commentaires.....	267
Exemples de BI.....	268
S'entraîner.....	269

Base – Boucle Inductive Inversée BII.....	270
Quand ?.....	270
Comment ?.....	270
Commentaires.....	271
Exemples de BII.....	271
Base – Chaînage par Annonce CPA.....	271
Quand ?.....	272
Comment ?.....	272
Commentaires.....	272
Exemple avec déclencheur lié à un effet.....	273
Exemple lié à un déclencheur extérieur.....	274
Base – Indicateur d'Automatisme IA.....	275
Quand ?.....	275
Comment ?.....	275
Commentaires.....	275
Exemple.....	276
Base – Laissez Volontaire devenir Automatique LVA.....	277
Quand ?.....	277
Comment ?.....	277
Commentaires.....	277
Base – Dissociation Progressive DPR.....	277
Quand ?.....	278
Comment ?.....	278
Commentaires.....	278
Rituel – Focalisation de BRAID.....	279
Quand ?.....	279
Photos.....	280
Comment ?.....	280
Commentaires.....	281
Rituel – Tension et Relaxation.....	281
Quand ?.....	282
Photo.....	282
Comment ?.....	283
Commentaires.....	284
Rituel – Fermeture des Yeux.....	284
Quand ?.....	285
Comment ?.....	285

Commentaires.....	285
Rituel – Respiration et Yeux.....	285
Quand ?.....	286
Comment ?.....	287
Commentaires.....	287
Rituel – Saturation Regard.....	288
Quand ?.....	289
Photos.....	289
Comment ?.....	289
Commentaires.....	290
Rituel – Ralentissement des Paupières.....	290
Quand ?.....	291
Comment ?.....	291
Commentaires.....	291
Rituel – Couper les pensées parasites.....	293
Anecdote.....	293
Quand ?.....	294
Comment ?.....	294
Commentaires.....	295
Réactivité – Demande Main.....	295
Quand ?.....	295
Comment ?.....	295
Commentaires.....	296
Réactivité – Ajustement Main.....	298
Quand ?.....	298
Photos.....	298
Comment ?.....	300
Commentaires.....	301
Entraînez-vous.....	302
Réactivité – Se Lever.....	303
Quand ?.....	303
Comment ?.....	303
Commentaires.....	304
Entraînez-vous.....	305
Expérimentez plus.....	305
Réactivité – Apprentissage du Relâchement.....	306
Quand ?.....	306

Comment ?.....	306
Commentaires.....	308
Effet – Regard À l’Infini.....	308
Quand ?.....	309
Comment ?.....	309
Commentaires.....	310
Effet – Modifications Visuelles.....	310
Quand ?.....	311
Comment ?.....	311
Commentaires.....	312
Effet – Fermeture des Paupières Automatique.....	312
Quand ?.....	312
Comment ?.....	313
Commentaires.....	313
Effet – Impossibilité de Fermer les Paupières.....	313
Quand ?.....	314
Comment ?.....	315
Commentaires.....	316
Effet – Indices Minimaux dans la Voix.....	316
Quand ?.....	316
Comment ?.....	316
Transition vers le rire.....	317
Effet – Bascule Arrière Automatique.....	318
Quand ?.....	319
Comment ?.....	319
Commentaires.....	322
Cadre de test.....	323
Cela n’a pas marché, je fais quoi ?.....	323
Rappel réactivité.....	323
Effet – Approche de la Main Automatique.....	324
Le Tactile Entraîne.....	324
Photo.....	325
Quand ?.....	325
Comment ?.....	326
Commentaires.....	327
Dialogue intérieur.....	329
Prendre le temps.....	329

Rupture d'automatisme.....	329
Effet – Approche de la main DPR.....	330
Entraînement au « Laisser venir ».....	330
Quand ?.....	331
Photos.....	331
Comment ?.....	332
Commentaires.....	334
Effet – Mains Magnétiques Automatiques.....	334
Quand ?.....	335
Photos.....	335
Comment ?.....	336
Commentaires.....	338
Fin calme.....	341
Fin en rupture de pattern.....	341
Effet – Écartement des Doigts Automatique.....	342
Quand ?.....	342
Photos.....	342
Comment ?.....	344
Commentaires.....	344
Effet – Lévitiation de Main Découverte.....	345
Quand ?.....	345
Comment ?.....	345
Commentaires.....	346
Effet – Lévitiation de Main par Rupture de Pattern.....	347
Quand ?.....	347
Photos.....	348
Comment ?.....	348
Commentaires.....	349
Effet – Lévitiation de Main par Imagination.....	350
Quand ?.....	350
Photos.....	350
Comment ?.....	351
Commentaires.....	352
Anecdote d'utilisation.....	352
Décryptage Anecdote.....	353
Effet – Lévitiation de Main par Annonce.....	354
Quand ?.....	354

Comment ?.....	355
Effet – Lévitiation de Main Ralentie (Moins Rapide).....	355
Quand ?.....	356
Comment ?.....	356
Commentaires.....	357
Effet – Lévitiation Inversée Simple.....	357
Quand ?.....	357
Comment ?.....	358
Effet – Lévitiation Inversée Défiée.....	358
Quand ?.....	358
Comment ?.....	358
Effet – Lévitiation Inversée Par imagination.....	359
Quand ?.....	359
Comment ?.....	359
Commentaires.....	360
Effet – Basculement de Tête.....	360
Quand ?.....	360
Photos.....	360
Comment ?.....	361
Commentaires.....	361
Effet – Élévation de Tête.....	362
Quand ?.....	362
Photos.....	362
Comment ?.....	363
Commentaires.....	363
Effet – Doigts Magnétiques Automatiques.....	364
Quand ?.....	364
Photos.....	364
Comment ?.....	366
Commentaires.....	368
Fin calme.....	368
Fin en rupture de pattern.....	369
Effet – Doigts scotchés par Imagination.....	369
Les Effets Privatifs.....	370
Quand ?.....	372
Photo.....	372
Comment ?.....	372

Commentaires.....	374
Effet – Catalepsie Main par Détournement d’Attention.....	375
Définition Catalepsie.....	375
Quand ?.....	375
Photos.....	376
Comment ?.....	377
Commentaires.....	378
Une variante.....	379
Effet – Catalepsie par Rupture de Pattern.....	379
Quand ?.....	379
Comment ?.....	379
Effet – Catalepsie par Tension Musculaire.....	380
Quand ?.....	380
Comment ?.....	380
Commentaires.....	381
Effet – Catalepsie Oculaire Mécanique.....	382
Anecdote.....	382
Quand ?.....	383
Comment ?.....	383
Commentaires.....	384
Effet – Catalepsie Oculaire d’ELMAN.....	384
Quand ?.....	384
Comment ?.....	384
Commentaires.....	385
Améliorer le modèle d’ELMAN.....	387
Effet – Catalepsie Oculaire par Imagination.....	387
Quand ?.....	388
Photos.....	388
Comment ?.....	389
Commentaires.....	391
Effet – Catalepsie Oculaire de BRAID.....	392
Quand ?.....	392
Photos.....	392
Comment ?.....	393
Commentaires.....	394
Conclusion sur les catalepsies oculaires.....	394
Effet – Paralysie par Tension Musculaire.....	395

Quand ?.....	395
Comment ?.....	395
Commentaires.....	396
Effet – Pied Collé au Sol.....	398
Quand ?.....	399
Comment ?.....	399
Commentaires.....	401
Effet – Main Collée par Diviser / Lier.....	401
Quand ?.....	401
Comment ?.....	402
Commentaires.....	403
Effet – Silence par Relâchement de Mâchoires.....	404
Quand ?.....	405
Comment ?.....	405
Commentaires.....	406
Intensification – Fractionnement par Annonce.....	407
Quand ?.....	407
Comment ?.....	407
Commentaires.....	408
Par bouclage.....	408
Intensification – Relâchement Main.....	408
Quand ?.....	408
Comment ?.....	409
Intensification – Dissociation / Association.....	409
Quand ?.....	410
Comment ?.....	410
Commentaires.....	411
Exemple d’utilisation.....	411
CONCLUSION.....	415

COMMENT UTILISER LE LIVRE?

Contenu du livre

Une séance se décompose en général en trois grandes phases :

- L'entretien préalable : Phase où le praticien découvre son client (et inversement) ainsi que ses modes de fonctionnement. Ils s'entendent également sur un axe précis pour la séance. Le praticien est dans la découverte, l'observation de la communication volontaire et automatique du client et dans la recherche des principaux leviers d'évolution de son client. C'est une phase primordiale où la création d'un rapport agréable en mode partenaire est mise en place.
- La phase inductive : Phase où le praticien et le client co-construisent l'état hypnotique du client. Cette phase s'appuie sur le partenariat établi en amont. La procédure permettant d'amener une personne en Hypnose est appelée une Induction d'où le nom de phase inductive
- La phase de travail : Phase où le client, guidé par le praticien, se sert de l'état hypnotique pour appliquer les leviers de changement afin d'évoluer concernant la demande préétablie.

Ce livre « Guide Pratique d'Hypnose Rapide » : concerne essentiellement la phase inductive ainsi que tout ce qui la prépare lors de l'entretien préalable.

Un autre livre, à venir, sera consacré aux leviers de changement : il concernera plus particulièrement la phase de travail ainsi que tout ce qui la prépare lors de l'entretien préalable.

Organisation du livre

Le livre est organisé selon le déroulé d'une séance.

Étape 1: Rapport

Avant d'amener quelqu'un en Hypnose, il est important que la personne se sente en confiance, écoutée et comprise. C'est une étape

de création de la confiance. Le rapport se crée lors de l'entretien qui précède les tests hypnotiques et l'induction. Afin, de conduire quelqu'un dans un état modifié de conscience, il est important de rejoindre la personne et de l'accepter sans jugement.

Nous verrons dans ce chapitre des méthodes puissantes de création de rapport comme les « *besoins fondamentaux* » d'Anthony ROBBINS. Nous sortirons également des mythes souvent enseignés en Hypnose et qui créent souvent de la difficulté aux apprenants pour se concentrer sur ce qui est réellement efficace.

Étape 2: Poser le cadre

En Hypnose Rapide, l'engagement du client est extrêmement important, car finalement qui crée l'Hypnose ?

Un jour, une cliente me dit :

- *Cliente : Je veux que vous rentriez dans mon cerveau, et que vous bougiez l'interrupteur pour que je ne grignote plus*
- *Jordan : Bien sûr, par contre il va falloir une étape préparatoire.*
- *Cliente : Oui, laquelle ?*
- *Jordan : Eh bien, afin de faire cela, je vais vous demander de sortir votre cerveau de votre boîte crânienne, car sans cela, je n'y ai pas accès.*

Derrière l'humour, il y avait quand même un fond de vérité. Nous n'avons pas accès au cerveau de notre client. En tout cas, pas plus que dans une conversation. Par contre, la personne peut y accéder différemment et le guider différemment. Cette étape sera l'occasion d'amener le client à passer en mode « *engagé* » et « *partenaire* ».

Enfin, trop souvent, l'Hypnose est banalisée avec des cadres comme : « *c'est un peu comme quand vous lisez un livre* ». Cela n'est pas de l'Hypnose mais une légère transe. Ce cadre est alors très flexible mais risque de donner de tous petits états d'Hypnose. Ce chapitre sera donc aussi l'occasion de voir comment poser un cadre flexible et fort concernant l'Hypnose !

Suggestions

Nous verrons ici, les moyens d'influence permettant d'aider le client à accéder à ses processus automatiques en dépassant ses propres croyances sur ses capacités. Notamment, nous présenterons les suggestions implicites permettant d'influencer dans une direction sans l'imposer.

Nous verrons également la voie royale vers les automatismes. En effet, si vous voulez accélérer votre cœur, ou déclencher une émotion, ou une amnésie, la volonté sera bien impuissante, car elle n'impacte par les automatismes. Mais alors comment faire ?

Enfin, les suggestions ne s'arrêtent surtout pas aux suggestions verbales. C'est d'ailleurs ce qui a rendu l'écriture de ce livre complexe, car comment transmettre le non-verbal et le para-verbal avec des mots. Nous verrons comment influencer en se servant de l'ensemble des canaux de communication simultanément. Et pour cela, nous parlerons aussi du contact avec le client.

Étape 3: Lever de rideau

Le lever de rideau est l'étape où la personne va découvrir l'Hypnose par des tests hypnotiques. C'est un moment où l'on commence les « *rituels hypnotiques* » et où l'on crée de la réactivité chez le client, tout en la vérifiant.

C'est là que nous allons récolter les fruits des étapes précédentes. Nous verrons que l'on donne :

- des instructions à notre partenaire de séance lorsqu'on lui demande un effet relevant de la volonté.
- Et des suggestions implicites lorsqu'on lui demande un effet relevant de l'automatisme.

Nous verrons comment poser le cadre des tests hypnotiques afin de maximiser les résultats du client (travail sans pression). Puis nous lèverons le rideau. Le client va pouvoir commencer à découvrir des effets hypnotiques forts.

Ce sera l'occasion pour vous de découvrir comment créer des automatismes puissants de praticien. C'est-à-dire des séquences permettant de vous libérer du temps de cerveau de disponible, tout en créant des effets forts, pour être encore plus attentif à votre client. Vous découvrirez donc les premières briques.

Étape 4: Inductions

Dans ce chapitre, le modèle ARC (Absorber / Ratifier / Créer) sera détaillé et en particulier la manière de relier les effets entre eux à partir de tout ce qui a été vu précédemment. Nous verrons donc les briques de base de toutes inductions et notamment les boucles inductives, les chaînages, les outils progressifs de dissociation.

Nous verrons également les effets automatiques que l'on peut créer dans l'induction. Les effets idéomoteurs, et privatifs seront à l'honneur, car ils sont vérifiables facilement, surprenants pour le client et porteurs de symbolique pour le changement. Ce sont également des leviers très intéressants pour suggérer les autres effets et notamment l'intensification. Nous verrons donc des briques « Effets » permettant de créer des automatismes de praticien forts.

Enfin, nous verrons une méthode que l'on nomme « Diviser / Lier » qui est non seulement une méthode utilisée pour le changement, mais qui peut être efficacement transposée pour l'induction. Elle est basée sur la fameuse règle « *Diviser pour mieux régner* » de « *l'Art de la Guerre* » (Sun TZU). Ceci permettra au client de régner plus facilement sur ses propres automatismes.

Étape 5: Intensification

Cette étape vient après l'induction. Elle permet d'intensifier l'état hypnotique déjà obtenu. Nous verrons comment utiliser les briques des effets idéomoteurs comme des leviers d'approfondissement. D'autres méthodes seront détaillées comme le fractionnement, la visualisation, l'association/dissociation. Ce sera donc l'occasion de décrire des briques d'intensification.

Exemple d'inductions

Nous verrons ensuite des exemples d'inductions. Ces inductions ne sont pas décrites ailleurs. Elles sont issues d'exemples d'agencement des briques que vous aurez vues.

Comme je n'étais pas en train de faire une séance à un client, je n'avais pas de support pour choisir le séquençage des briques. J'ai donc choisi des séquences en m'inspirant de praticiens qui ont jalonné ma route de l'Hypnose.

Ce ne sont pas forcément des inductions que je pratique, car je ne peux prévoir mes inductions à l'avance. J'utilise des briques efficaces me laissant libre d'observer mon client et les informations qu'il me donne me guide vers les autres briques d'effets et ainsi de suite.

Étape 6: Sortie de transe

Ici, nous verrons comment accompagner une personne à sortir de l'état hypnotique. Une réorientation en plusieurs phases pour éviter que des zombies sortent de nos cabinets. L'idée est de s'assurer que la personne est correctement réorientée.

BRIQUES

Vous avez accès à une bibliothèque de 54 briques.

Ce sont des mini-scripts à utiliser fréquemment pour qu'ils deviennent des comportements d'Hypnotiseur automatiques.

Vous y trouverez les briques commençant par :

- **Base** : Ce sont vraiment les briques de base fondamentales de l'Hypnose Rapide. Elles sont très courtes et très adaptables à toutes situations. Sans elles, difficile de faire de l'Hypnose qu'elle soit rapide ou non.
- **Rituel** : Ce sont des briques présentant des exemples de rituels. C'est-à-dire des demandes d'effets volontaires combinés que vous donnez à votre client et qui offrent des endroits où venir lier des effets automatiques ensuite. Ce sont des rituels d'absorption permettant de rentrer dans le modèle ARC que nous verrons dans le livre.

- **Réactivité** : Ce sont des briques permettant de faire évoluer la réactivité du client ou de la vérifier. Certaines permettent de tester les automatismes en mode incognito. D'autres apprennent au client à déclencher des effets automatiques.
- **Effet** : Ce sont des rituels contenant déjà des effets automatiques comme la lévitation de main automatique ou la catalepsie des paupières et qui permettent au client de vivre des effets hypnotiques forts. Elles permettent aussi d'être liées à d'autres effets automatiques.
- **Intensification** : Ce sont des rituels d'intensification de la transe. On dit souvent « *approfondissement* ».

Ces briques présentent beaucoup de choses. Évidemment, elles ne sont pas à lire toutes d'un coup, car cela ne sert strictement à rien. Vous feriez une overdose massive.

Elles sont à découvrir une à une, à tester et pratiquer pour les rendre automatiques. Prenez le temps d'en pratiquer une encore et encore, de l'améliorer pour qu'elle vous corresponde encore plus avant de passer à une autre. Même si la tentation est souvent grande d'ingurgiter de l'information, ici, le but est d'acquérir du savoir faire, pas de la théorie donc prenez le temps.

Comment utiliser ce livre ?

Je vous invite à lire le livre une première fois dans l'ordre afin de vous imprégner du séquençage d'une séance et acquérir les outils dans l'ordre.

Et, si vous voulez vraiment tirer le meilleur de ce livre, pratiquez-le !

Un jour un ami m'a dit « *Pfft, j'ai lu Neurypnology de BRAID, c'est naze !* ». Autant dire que ça ne m'a pas donné envie de le lire sur le moment. Puis, un jour, j'ai décidé de remonter un peu l'histoire de l'Hypnose. Évidemment, à un moment, « *Neurypnology* » s'est représenté à moi. J'ai commencé à le lire et je me suis dit « *Oh, il faut que je teste ça en cabinet* », « *Oh tiens, et je vais tester ceci sur moi ce soir* ». C'est ce qui m'a permis à la fois de l'apprécier et d'en tirer beaucoup de choses.

C'est comme ça que ma femme m'a demandé un soir : « *Mais pourquoi tu fixes cette pince à linge comme ça, ça doit faire mal aux yeux* ». Vous verrez que quelques briques sont d'ailleurs issues de cette lecture. Du coup, j'ai adoré ce livre. Il y a des livres qui se pratiquent. Celui que vous tenez dans vos mains en fait partie !

Ce livre est un condensé de la lecture de nombreux livres, du décortiquage de nombreuses vidéos, d'un grand nombre de tests en cabinet. Évidemment, pour les briques, j'ai dû choisir. Je n'ai mis que 54 briques.

Ne vous jetez pas sur toutes les briques ! Certaines de ces briques sont vraiment denses, car elles contiennent :

- le rituel,
- les suggestions verbales,
- le non verbal,
- et le para-verbal.

Donc, prenez-les une par une. Vous pouvez en tester une par semaine, la décortiquer, la retravailler, puis l'intégrer ou non suivant si elle vous convient. Rassurez-vous ! Vous avez le droit à deux jokers, car il n'y a que 52 semaines dans l'année. Hi, hi !

Vous reviendrez souvent à la partie BRIQUES pour les pratiquer.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à la pratique de ce livre. Personnellement, je le rêve sur des tables de nuit, écorné, les pages usées par trop de passages, comme un livre auquel on revient très souvent !

Partages d'Expériences

Pour toutes vos questions concernant ce livre, ou pour partager vos expériences, vous pouvez me contacter sur Facebook ou à l'adresse mail suivante : contact@centre-hypnose-nice.fr

Pour les formations, vous pouvez aller voir sur le site <https://centre-hypnose-nice.fr> qui contient toutes les informations. Vous trouverez aussi sur ce site, une newsletter à laquelle vous pouvez vous inscrire