

L'ART DE LA SUGGESTION

Créer les conditions d'une réponse hypnotique.



Une bonne suggestion au mauvais moment reste une mauvaise suggestion.

L'hypnose n'est pas l'art de trouver la bonne phrase. C'est l'art de trouver la prochaine phrase : celle qui part de ce que la personne vit maintenant et rend l'expérience suivante suffisamment plausible pour qu'elle puisse commencer à la produire.

Qu'est-ce qu'une suggestion ?

Une suggestion est une idée proposée de manière à favoriser une réponse. Cette réponse peut être volontaire ou spontanée, immédiate ou progressive. Elle peut toucher le corps, les pensées, les émotions, l'imagination ou la perception.

Les moyens de suggérer

Les catégories qui suivent sont des gammes, pas des cases.

01 La suggestion directe

La suggestion directe dit clairement ce qui est proposé. Elle est simple, économique, parfois extrêmement puissante.

02 L'évocation

L'évocation ne demande pas directement à la personne de produire l'expérience recherchée : elle lui rappelle une expérience qu'elle connaît déjà.

03 Le présupposé

Le présupposé tient une information pour acquise pendant que la phrase porte l'attention ailleurs.

04 La négation

La négation la plus utile en hypnose ne nie généralement pas le phénomène recherché : elle nie l'effort nécessaire pour l'obtenir.

05 La liaison

La liaison accroche une suggestion à une expérience déjà présente. Le premier morceau fournit un point d'appui vérifiable ; le second introduit la direction souhaitée.

06 Le double lien

Le double lien offre un choix réel entre deux propositions qui présupposent toutes les deux la réponse recherchée : la personne décide du moment, du lieu ou de la manière, jamais de l'existence du phénomène.

07 Le saupoudrage

Le saupoudrage consiste à glisser certains mots ou commandes dans une phrase plus large et à les marquer légèrement par la voix, le rythme ou un silence.

On isole chaque moyen pour apprendre à le produire spontanément ; en séance, ils se mélangent, se soutiennent et s'intriquent dans une même phrase.

TROIS COMPÉTENCES

Produire, combiner, placer

01

Produire

Être capable de décliner spontanément un même objectif sous différentes formes.

02

Combiner

En séance, les techniques vivent rarement seules. Une même phrase peut partir d'une évidence, retirer l'effort, présupposer un phénomène, offrir un choix et préparer ce qui vient ensuite.

03

Placer

Posséder un immense répertoire ne suffit pas. Il faut encore savoir quelle suggestion utiliser maintenant.

Les gammes développent la capacité à produire. La calibration développe la capacité à choisir. La maîtrise commence lorsque les deux se rejoignent.

Intrication : quand une phrase travaille sur plusieurs niveaux

« Et pendant que vous m'écoutez, vous n'avez pas besoin de savoir à quelle vitesse vos paupières s'alourdiront, ni à quel moment elles choisiront de se fermer. »

Liaison	Part d'une réalité présente et crée une liaison.
Négation de l'effort	Retire l'effort et la nécessité de comprendre.
Présumé	Ne demande pas si les paupières vont s'alourdir : la lourdeur est présumée.
Présumé de temps	La fermeture est également tenue pour acquise.
Autonomie	Attribue aux paupières elles-mêmes une forme d'autonomie.

Le répertoire — 49 formulations

Même objectif, sept manières de le dire — la meilleure façon de sentir ce que chaque moyen fait au même contenu.

[Le répertoire](#)

SUPPORT COMPLET

Pour aller plus loin

Il regorge d'exemples de suggestions, d'inductions audio, d'exercices et de quelques surprises.

- La distance suggestionnelle
- De la gamme à l'improvisation
- Les erreurs qui appauvrissent une suggestion
- Piloter : suggestion, silence, réponse
- Cinq inductions commentées
- QCM d'évaluation