

Le Yes Set

L'art de préparer le oui.



Construire une continuité

Le *yes set* (littéralement « disposition au oui », que l'on peut traduire par *séquence d'acceptation*) est une série d'acquiescements (verbaux, mentaux ou comportementaux) obtenus avant de poser une suggestion.

Imaginez une rangée de dominos. Chaque évidence reconnue, chaque sensation vérifiée, chaque instruction suivie, chaque liberté réellement laissée pose un domino supplémentaire. Aucun n'est décisif à lui seul. C'est leur alignement qui compte.

La suggestion vient alors comme le domino suivant : non parce qu'elle serait devenue impossible à refuser, mais parce qu'elle s'inscrit dans un mouvement déjà engagé.

Extraits de « Le Yes Set — l'indispensable de la suggestion », ouverture et § 1.1. Hypnose Factory.

Partir de ce qui est là.

Avant de construire la suite, reconnaître le présent.

Vous avez ce support sous les yeux. Vous en avez déjà commencé la lecture. Et vous l'abordez forcément avec ce que vous savez déjà, ce que vous avez vécu, et la manière dont vous pratiquez aujourd'hui.

Après tout, on ne peut commencer que là où l'on se trouve.

Ces quelques lignes donnent déjà à éprouver le principe du *yes set*. Elles partent de faits faciles à accepter, installent une succession d'accords simples, puis ouvrent sur une suggestion qui prolonge naturellement ce qui la précède.

Six générateurs de « oui »

Ratification	Truisme
Lieu commun	Tautologie
Instruction	Déclaration de liberté

Si un domino ne tombe pas, inutile de pousser plus fort. Il faut regarder, écouter, réajuster.

Le « non » n'est pas l'échec du *yes set*. C'est l'endroit précis où l'accord s'arrête.

Dans le support complet

Les six générateurs détaillés, le *no set*, les boucles « 3 + 1 », les exercices d'atelier et le mémo opérationnel.

Pratiquer ensemble · Hypnose Factory · 39 €/mois