


# **TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE**



Pr Kurt Tepperwein

## **À LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE**

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose



# **TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE**

Pr Kurt Tepperwein

**VOLUME I**

## **À LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE**

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète  
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose  
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

L'édition originale  
" Die Hohe Schule der Hypnose "  
a paru chez Ariston Verlag Genf  
Copyright © Ariston Verlag Genf  
© 1981 Editions Godefroy - ECHG  
pour l'édition française  
ISBN 2-902468-09-1

---

# SOMMAIRE

---

NOTE DE L'EDITEUR.....	P.5
PREFACE.....	P.13
ABREGE DE L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE.....	P.15
DU MAGNETISME A L'HYPNOSE SCIENTIFIQUE.....	P.21
INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?.....	P.32
DIFFERENCES ENTRE L'HYPNOSE ET LE SOMMEIL.....	P.40
QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION ?.....	P.44
L'HYPNOSE EST-ELLE DANGEREUSE ?.....	P.57
DES AUTORITES EN LA MATIERE PRENNENT LA PAROLE.....	P.62
TECHNIQUES POUR QUESTIONNER LE SUBCONSCIENT.....	P.65
LA RELAXATION.....	P.74
TABLE DES MATIERES.....	P.76

---

## NOTE DE L'ÉDITEUR :

---

Vous voici en possession de la méthode complète  
"Techniques Secrètes de l'Hypnose", du Pr. Kurt Tepperwein.  
C'est - à ma connaissance - la méthode pratique *la plus*  
*complète* parue à ce jour en langue française, et je vous  
félicite de votre choix.

Le Pr. Kurt Tepperwein, éminent praticien, va vous  
conduire pas à pas aux confins de l'univers de l'Esprit.  
Cette passionnante découverte ne doit pas être bradée :  
prenez tout le temps nécessaire pour bien vous imprégner  
des idées et des techniques nouvelles qui vont vous être  
présentées. La grande différence entre une méthode et un

livre est, mis à part la qualité et la rareté des informations qui vous sont révélées, la *façon* de les absorber, et leur aspect *pratique*.

N'hésitez pas à vous munir d'un crayon à papier, d'une gomme, et à prendre des notes en regard de chaque page. Recopiez-les sur des fiches. Mémorisez-les. Les textes des suggestions que vous devez apprendre sont imprimés en italique. Si cela vous aide à les mémoriser, vous pouvez les recopier eux aussi dans un cahier.

Cette méthode est présentée de manière aussi simple et directe que possible. Le Pr. Kurt Tepperwein vous aidera à assimiler la *théorie* de l'hypnose en même temps que sa *pratique*. Sa méthode est simple et vous demandera peu d'effort : juste de la persévérance.

Pour tirer tous les avantages de la méthode, ne la considérez pas comme un roman , et essayez de résister à l'envie de la "dévorer" à toute vitesse. Tout comme la marche à pied permet de mieux profiter d'un paysage que la voiture, regardez chaque détail, assurez-vous que vous

avez bien compris avant de passer au chapitre suivant. Si vous le souhaitez, vous pouvez commencer par lire ce premier volume d'un trait, mais à la condition que cette première lecture soit une mise en place qui vous prépare au vrai travail d'assimilation. Travaillez chaque volume l'un après l'autre et ne passez pas au volume 2 avant de bien posséder le volume 1.

C'est en *mettant en pratique* que vous apprendrez. Ne vous contentez pas de la simple connaissance intellectuelle. Vous retiendrez beaucoup mieux au fil de vos expériences, et celles-ci susciteront en vous des questions qui vous ramèneront à la méthode.

Avec "Les Techniques Secrètes de l'Hypnose", vous allez être pris en main par un Maître qui vous transmettra tout ce que des années de pratique et d'expérience lui ont appris. Même si certains passages vous semblent trop simples pour être vrais, même si certaines idées s'opposent à vos convictions personnelles, faites-lui confiance. Le Pr. Tepperwein ne vous demande pas de le *croire* sur parole. Il vous demande d'*essayer*, et de le vérifier par vous-même. Mais souvenez-vous que l'Hypnose est un domaine où la



pensée positive est très importante : vos doutes seront amplifiés, vos peurs ralentiront vos progrès.

N'hésitez pas à passer du plus facile au plus complexe. Fixez-vous des objectifs *progressifs*. Enhardissez-vous au fur et à mesure de vos progrès. Et souvenez-vous : si vous rencontrez un échec, relisez cette phrase :


"La plupart d'entre vous ne feront pas ce que je leur demande de faire".

Vous trouverez sans doute dans cette constatation la ou les raisons de votre échec. Utilisez ce dernier comme un défi, trouvez ce qu'il peut vous apprendre, et recommencez : pour devenir un vrai maître des techniques de l'hypnose, vous devez pratiquer, pratiquer, et pratiquer encore.

Assez de précaution : je vous sens impatient de vous lancer dans l'aventure. Je dois avouer que j'envie un peu l'exaltation que vous allez connaître dans les semaines, dans les mois qui vont venir. Quoi de plus passionnant en effet que l'hypnose ? Elle vous conduira à la découverte

des mécanismes les plus secrets de l'être humain. Elle vous guidera vers la connaissance de vous-même et vous permettra de révéler la force, la confiance en vous, la maîtrise qui sont potentiellement en vous et qui vous permettront de transformer radicalement votre vie.

Bonne route donc, et tous mes voeux de Succès!

A handwritten signature in black ink, reading "Christian H. Godefroy". The signature is written in a cursive, flowing style. The first name "Christian" is written in a larger, more prominent script, followed by "H." and "Godefroy". The final letter of "Godefroy" is a large, stylized flourish that extends downwards and to the right.

Christian H. Godefroy,  
éditeur.

---

# PRÉFACE

## du Pr Helmut Jansen

---

Cette méthode : "Techniques secrètes de l'hypnose", a été écrite à la suite de : "Geistheilung durch sich selbst" (Psychokybernétik, Hypnoméditation), du Pr Tepperwein. "Techniques secrètes de l'Hypnose" est un enseignement pratique. L'auteur, directeur du "Centre International de Travaux et de Recherches sur l'hypnose", s'adresse au simple amateur comme au praticien. Tous les secrets et les techniques de l'hypnose y sont dévoilés. Après lecture de cette méthode, vous serez capable de les appliquer sur les autres et sur vous-même. Il vous suffira d'acquérir de l'expérience dans leur mise en pratique.

Grâce à l'auto-hypnose, vous perfectionnerez vos qualités et vous corrigerez vos défauts. L'hétérohypnose est un moyen efficace pour venir en aide à votre prochain. Mais si, par l'hypnose, vous désirez dominer ce dernier, vous n'en avez pas saisi l'essence même.

Le premier pas vers la sagesse, c'est de vouloir se faire une juste idée de sa valeur personnelle. Mettez-vous honnêtement à l'épreuve. Considérez le résultat de cette

auto-analyse comme une étape sur le chemin de la perfection car votre "MOI", potentiellement, est déjà parfait.

Rio de Janeiro, Mars 1977

Prof. Dr. Med. HELMUT JANSEN  
doyen de la faculté de médecine  
à l'université Santa Ursula à  
Rio de Janeiro/ Brésil

---

# **ABRÉGÉ DE L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE**

---

## **Pratiques anciennes de l'hypnotisme**

Historiquement, l'hypnose commença avec la naissance de l'homme. Quatre mille ans avant Jésus-Christ, les Sumériens la pratiquaient déjà. Cette civilisation, la plus ancienne connue sur la terre, l'appliquait selon certaines méthodes toujours utilisées à l'heure actuelle.

Preuves : les caractères cunéiformes bien conservés des pays du bord de l'Euphrate et du Tigre.

## **Sumer.**

Depuis des temps immémorables, la célèbre Ecole des Prêtres d'Erech conservait un manuscrit maintenu en partie en bon état. Il contient les preuves incontestables de

guérisons obtenues par suggestions sous hypnose. On y distingue déjà trois grades : l'hypnose légère ; l'hypnose moyenne ; l'hypnose profonde.

## **Inde.**

Une graduation similaire figure dans le livre de La Loi de Manou : ancienne science sanscrite des Indiens. Ce sont : "le sommeil à l'état de veille", "le sommeil-rêve", "le sommeil-extase".

L'auto-hypnose est déjà utilisée dans certaines techniques de yoga élaborées à cette époque.

## **Égypte.**

L'Égypte ancienne se servait de l'hypnose comme moyen thérapeutique. Ses méthodes d'application sont exposées sur le Papyrus Ebers, vieux de trois mille ans. Les procédés employés sont équivalents aux nôtres.

Les prêtres égyptiens, médecins du peuple, utilisaient leurs pouvoirs suggestifs. Leurs patients observaient des disques de métal. La fatigue ainsi provoquée, déclenchait le sommeil hypnotique. La méthode de la fixa-

tion était née. Un vieux document égyptien parle de l'imposition des mains :

*"-Pose tes mains sur lui...calme la douleur de ses bras et dis : "La douleur disparaît..."*

L'esprit populaire attribuait les guérisons aux dieux. Les malades les sollicitaient dans certains temples comme celui de Sérapis à Canope, et celui D'Isis.

## **Grèce.**

Les Grecs désireux de guérir sous hypnose dormaient dans les temples. Les malades se soumettaient à la diète et à des préparatifs spéciaux : bains odorants et ablutions rituelles. Puis un prêtre leur relatait des guérisons antérieures. Le but de ces commentaires : stimuler l' "attente", créer une ambiance favorable à la réalisation de l'événement à venir.

Pendant leur sommeil, les prêtres leur répétaient des suggestions de guérisons. Ces dernières amenaient le malade à pratiquer l'autosuggestion, l'autoguérison.

La signification du rêve tenait une place importante

dans le traitement. Pour l'Egyptien, rêve veut dire : conseil des dieux. Comme il s'agissait d'images mentales des suggestions données par les prêtres, ces derniers les expliquaient aisément aux malades. Ils leur ordonnaient d'obéir aux conseils des dieux.

Les insomniaques avaient à leur disposition des Mediums. Ces derniers, en transe, entraient en contact avec les dieux. Dans le célèbre temple de Delphes, consacré à Apollon, une prêtresse était assise sur un trépied doré, placé au-dessus d'une crevasse dans un rocher. Des vapeurs émanant de cette fente favorisaient ses transes. Elle communiquait sur demande les conseils des dieux. En d'autres temples, cet état était suscité par la combustion de certaines herbes.

Pendant des millénaires, ces prêtres-médecins, sumériens et grecs, des mages et des yogis hindoux se servirent de l'hypnose.

## **Rome.**

Des médecins servaient d'intermédiaires entre les dieux et les malades. Certains philosophes adoptèrent la puissance suggestive. Le poète romain, Porphyryus (deuxième



siècle après Jésus-Christ), rapporte un conflit entre deux philosophes : Plotinus et Olympius. Leurs élèves se disputaient à propos des connaissances de leurs maîtres respectifs. De guerre lasse, Plotinus engagea Olympius à se justifier de ses dons dans "l'art magique". Le duel se déroula en présence des élèves des deux rivaux.

Plotinus s'approcha d'Olympius, l'observa quelques minutes, puis s'écria :

*"- Regardez, son corps se rétrécit comme une bourse!"*

Une douleur fulgurante traversa le corps d'Olympius. Dès lors, ce dernier reconnut à Plotinus une force mentale supérieure à la sienne.

## **L'hypnose et la chrétienté.**

L'application de l'hypnose fut remplacée par des pratiques religieuses, au milieu du sixième siècle. Des moines chrétiens avaient succédé aux prêtres-médecins. Nouveaux moyens utilisés : la prière, l'eau bénite, les reliques des martyrs, l'imposition des mains. Des papes et des rois se référèrent au Nouveau Testament pour réaliser ces "guérisons miraculeuses". Il est dit : "- Vous imposerez vos

mains en mon nom, et les malades guériront".

Au onzième siècle, des moines de l'ordre des Hésichastes, retirés dans la montagne Athos, inaugurèrent le principe de l'auto-hypnose. Ils la déclenchaient en observant leur nombril. Tout adepte de leur méthode est appelé : omphalopsychiste ou contemplateur du nombril.

## **Paracelse.**

Théophrast Bombast de Hohenheim, dit Paracelse (1433-1541) enseignait :

*"- Le facteur qui décide d'une guérison, est le "médecin intérieur".*

Il rapporta :

*"- A Kärnten des moines guérissent des malades qui contemplent des boules de cristal brillantes. Les patients tombent en profond sommeil. Puis les moines leur donnent les suggestions de guérisons. La plupart des patients s'en retournent guéris".*

## **Inquisition.**

Sous l'Inquisition, cette façon d'opérer des guérisons sombra dans l'oubli. Toute personne qui pratiquait cet art se rendait coupable de conjurer satan. Elle risquait de se faire brûler vive.

---

# **DU MAGNÉTISME À L'HYPNOSE SCIENTIFIQUE**

---

## **Athanase Kircher (1606-1680).**

Dans son livre - Experimentum Mirabile -, paru en 1646 à Rome, ce père jésuite rapporte "l'ensorcellement" d'un coq. On peut considérer ce premier traité scientifique sur le phénomène de l'hypnose de l'animal comme l'ancêtre du "Magnetismus Animalis" de Mesmer.

## **Maximilien Hell.**

Ce père jésuite, célèbre astronome, réalisait des "cures magnétiques". Il plaçait des "magnets", images de l'organe malade, sur la partie douloureuse du corps. Il obtenait des résultats surprenants : 60 à 80% de guérisons et une amélioration de l'état général.

## **Franz Anton Mesmer (1734-1815).**

C'est le père de l'hypnose moderne. Sa doctrine :  
"- La réalisation des phénomènes ne nécessite ni le magnétisme astral, ni le magnétisme minéral, ni celui du fer. Le "Fluidum" individuel suffit à magnétiser le malade. Ce "fluide" se transmettait par des "passes" : mouvements des mains effectués de haut en bas le long du corps. En 1775, Mesmer envoya une circulaire à toutes les académies célèbres à l'époque. Il y exposait sa doctrine.

Ses succès et la guérison d'une pianiste aveugle depuis l'âge de quatre ans, lui valurent des ennemis puissants. Il quitta Vienne pour Paris. Parmi ses adeptes les plus enthousiastes, citons Marie-Antoinette et d'autres membres de la cour.

Voici son procédé. Les malades, autour d'un baquet rempli d'eau magnétisée, tiennent chacun en leur main une tige de fer. Le fluide provoquait des "crises". Celles-ci se transmettaient par contagion collective .

En 1784, l'académie des Sciences forma sur ordre du roi Louis XVI une commission chargée d'examiner la doctrine de Mesmer. Cette commission était composée de médecins tels que Guillotin, Jolie et Sallin-D'Arcet ; des délégués de l'académie des sciences tels que Bailly, de Bory et Lavoisier. La théorie sur le fluide animal fut discréditée, ridiculisée. Les guérisons mesmériennes furent imputées à l'imagination. Cette coalition prit une ampleur internationale. Des médecins du roi de Bavière, du roi du Danemark et du tsar de Russie la raillèrent également.

Ainsi, Mesmer devint le pionnier du combat mené par l'hypnothérapie moderne.

### **L'abbé Faria (1755-1815).**

Ce portugais , venu de Goa à Paris en 1813, imposa la théorie de la suggestion et réfuta le fluide mesmérien. Selon lui, la suggestion suffit pour provoquer le sommeil

hypnotique. Son livre - De la cause du sommeil lucide en étude sur la nature de l'homme -, parut en 1819. Faria nomme l'hypnotiseur : "concentrateur" ; l'hypnotisé : "concentré" ; le sommeil hypnotique : "concentration" ou sommeil lucide.

Voici son procédé. Vous vous placez très près du malade. Vous le regardez fixement, un instant ; puis vous ordonnez : "Dormez!". 50% des patients tombaient en état hypnotique. Cette méthode précède "l'hypnose par le choc" de Charcot.

### **James Braid (1795-1860).**

Cet ophtalmologiste anglais assista aux expériences réalisées par le magnétiseur La Fontaine à Manchester. Sceptique, il en étudia les phénomènes à seule fin de dénoncer l'imposture. Ses patients étaient son épouse, son ami Walker et son domestique. Ces derniers observèrent un bouton brillant placé à hauteur de la racine de leur nez. Surprise! Tous trois sombrèrent en un profond sommeil hypnotique. Braid le nomma "hypnose" du nom grec : hypnos, démon du sommeil.

Dans la plupart des cas, l'hypnose intervenait au bout de quelques minutes. Aucune suggestion verbale n'est nécessaire. En 1842-43, parut son oeuvre la plus importante : "Neurohypnology or the rational of nervous sleep considered in relation with animal magnetism". Ses collègues ridiculisèrent sa doctrine.

### **A.A. Liébeault.**

Ce médecin parisien examina les théories de Braid. En 1886, il publia son livre : "le sommeil artificiel et des états semblables". Cet ouvrage ne trouva pas la considération méritée.

### **Hyppolyte Bernheim (1843-1917).**

Professeur à l'université de Nancy. Il s'intéressa aux théories de Liébeault. Il publia son livre : "traité sur la suggestion et son application", en 1886. Il imposa l'hypnothérapie en clinique de Nancy.

### **L'école de Nancy.**

En collaboration avec Liébeault, il créa l'Ecole de Nancy. L'application scientifique de l'hypnose commence.

## **Sigmund Freud.**

Cet élève de l'Ecole de Nancy est fondateur de la psychanalyse. Il fit des recherches sur l'hypnose et tenta de prouver son utilité. Ses travaux furent repris par Emile Coué et Ch. Baudouin.

## **Emile Coué (1857-1926).**

Développa la doctrine de l'autosuggestion : "Toute hypnose est auto-hypnose". L'hypnotiseur crée dans le subconscient du patient une image de l'effet désiré. Celle-ci est réalisée par le sujet lui-même. Sa maxime : "Ce n'est pas la volonté qui nous fait agir, mais notre imagination".

Coué déduit : tout individu est hypnotiseur en puissance.

Il disait à ses malades :

*"- Apprenez à vous guérir. Vous le pouvez. Je n'ai jamais guéri personne. Ce pouvoir est en vous. Appelez votre esprit à votre secours. Faites-en le serviteur de votre bien-être mental et physique. Il sera présent ; il vous guérira. Vous serez heureux".*



Ensuite, Coué leur enjoignait de se répéter vingt fois le matin et soir :

"Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux".

### **Jean-Martin Charcot (1825-1893).**

Il était médecin-chef à la Salpêtrière à Paris, professeur d'anatomie, neurologue de réputation mondiale. Ses travaux sur les maladies nerveuses, révolutionnèrent les connaissances de toute une époque.

### **L'école de Paris.**

Elle fut ainsi nommée par Charcot en opposition à l'Ecole de Nancy. Son opinion : "Toute hypnose est une réaction hystérique". Cette idée erronée était conditionnée par ses patients, tous des malades mentaux.

Il inaugura la technique de "choc". Les moyens : explosion, exposition subite à la lumière, gong brutalement frappé à l'improviste. Les malades, effrayés, tombaient par groupes sous hypnose.

Son leitmotiv : "La foi, seule, guérit".

## **I.P. Pavlov (1849-1936).**

Ce chercheur russe découvrit un autre aspect de l'hypnose. La célèbre expérience du "chien de Pavlov", apporta un éclaircissement sur les relations psychosomatiques. Grâce à lui, l'hypnose perdit de son mystère. Selon lui, l'hypnose et la suggestion sont des phénomènes inhérents à la vie.

Voici l'ordre d'exécution de l'expérience :

- Donner une portion conséquente de viande à un chien. Réaction obtenue : une sécrétion salivaire importante.
- Faire retentir simultanément une sonnette
- Répéter le procédé plusieurs fois.

Voici l'effet obtenu : la sonnerie seule suffira à provoquer la sécrétion de salive. Notez l'absence de viande.

Après plusieurs expériences de ce genre, Pavlov conclut :

*- "Toute excitation répétée, durable ou systématique qui atteint un certain point du néo-cortex, par certaines voies nerveuses, provoque une somnolence impérative. Suit le sommeil, et par extension, l'hypnose".*

Pavlov distingue : -les réflexes non conditionnés qui sont  
innés  
-les réflexes conditionnés, acquis au  
cours de notre vie.

Sa théorie sur les réflexes conditionnés permet de faire des recherches concluantes sur le subconscient humain et sur les fonctions automatiques des activités nerveuses supérieures.

### **J.H. Schultz.**

Il mérite d'être mentionné. Sa méthode est le "Training Autogène" du mot grec : autogen, produit par soi-même. En voici le principe : la concentration et l'influence sur soi-même. L'effet visé : la détente totale.

La concentration dans le calme absolu, l'auto-éducation, renforcent la profondeur de cette relaxation. Ce training vous permettra d'influencer mentalement des maux d'ordre fonctionnel et organique, conséquences de refoulements et d'angoisses psychiques.

Voici les six exercices de base du professeur Schultz:

Exercice 1- La mise en train : relâcher les muscles.

Exercice 2- La sensation de chaleur : stimuler la circulation sanguine.

Exercice 3- Le coeur : contrôler les battements de son coeur.

Exercice 4- La respiration : calmer le rythme respiratoire.

Exercice 5- Les abdominaux : régulariser les fonctions des organes abdominaux.

Exercice 6- La concentration : sentiment de "rafraîchissement" du front.

Positions requises pour exécuter ce Training Autogène:

1- la position couchée

2- la position dite "du fauteuil"

3- la position dite "du cocher"

Dans le second degré de ce Training on obtient la vision d'une image mentale, forme symbolique de la situation vécue par le subconscient.

### **L.M. Le Cron.**

Ce praticien américain enseigna à des milliers de médecins et de psychologues les techniques de l'hypnothérapie.

Ses oeuvres : "Auto-hypnose et Hétérohypnose"- et "Auto-hypnose"-, recueillent des procédés simples, efficaces, accessibles au grand public.

Ses méthodes éliminèrent les préjugés défavorables formulés contre l'hypnose.

---

# INTRODUCTION

## QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

---

### Un exemple.

Au Tanganika, un médecin fut appelé au chevet d'un nègre malade ; le diagnostic : péritonite aiguë. L'opération s'imposait d'urgence. Le malade, épouvanté, s'enfuit voir le guérisseur de sa tribu.

Ce dernier procéda aux rites d'usages : incantations ; herbes malaxées ensemble appliquées sur la partie douloureuse. Le nègre observait l'opération, médusé...Laissait faire...

Le guérisseur ordonna :

*-"Sens ! tes douleurs disparaissent".*

Surprise! Le patient s'en retourna guéri! Le sorcier l'avait tout simplement traité par suggestion sous hypnose.

## **L'hétérohypnose et l'auto-hypnose.**

Comment définir la nature exacte de la suggestion et de l'hypnose ? Aucune théorie ne donne un énoncé précis à ce sujet. Ce serait un état de semi-inconscience situé entre l'état d'éveil et le sommeil. Voici des faits vérifiés : sous hypnose, les fonctions physiologiques diminuent ; les activités psychiques s'accroissent. Voici la définition donnée par la British Medical Association :

*"L'hypnose est un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vaso-motrices peuvent être, dans l'état hypnotique, produits ou supprimés".*

(Citation d'après "L'hypnose", Dr Chertok, Payot, 1969)

Qu'est-ce que l'hétérohypnose ? C'est imposer une idée librement acceptée par le patient : Le libre consentement du sujet est indispensable. J'en conclus : toute hypnose est une auto-hypnose, voire une autosuggestion. Il est important de répéter plusieurs fois votre idée. Celle-ci engendrera un réflexe conditionné, et s'identifiera à la personnalité du patient.

### **Loi du réflexe conditionné.**

Pavlov écrit :

*- " Toute excitation invariable et continuelle qui atteint un point du néo-cortex par des voies nerveuses bien déterminées, provoque un sommeil impératif".*

Voici les conditions requises pour obtenir un bon résultat : une pièce calme, une lumière tamisée. Le patient ne doit pas être distrait par l'environnement. Maintenant, provoquez une excitation, toujours la même. L'hypnose déclenchée, procédez à l'"hypnose-éclair".



## **Hypnose-éclair.**

C'est, en somme, une auto-hypnose. L'hypnotiseur se contente de suggérer l'idée. Celle-ci est transformée par le patient, qui réalise l'effet désiré.

La conviction et la confiance conditionnent l'accomplissement. Créez une ambiance faite de sympathie et de compréhension, au moyen d'un dialogue.

## **Effets.**

Les réactions sous hypnose s'appliquent à l'ensemble de l'organisme. Exemple : vous pouvez ralentir ou accélérer les mouvements respiratoires et les battements du poulx. Ses effets influencent aussi d'autres fonctions : la sécrétion de suc gastrique, la sudation, la toux, le vomissement, le baillement, l'éternuement, les fonctions sexuelles, la menstruation, les échanges fondamentaux, les mouvements de la pupille, la miction et l'évacuation des selles.

Des illusions des sens, négatives ou positives peuvent également intervenir sous hypnose.

## **Illusion des sens négative.**

A suggestion négative égale illusion négative. J'explique : le patient ne peut plus percevoir certains objets.

Je vous cite un exemple. Suggérez à une personne sous hypnose :

*- " Vous êtes dans une pièce vide. Traversez-la ! "*

Elle ne verra pas la table placée au centre et s'y cognera.

Un jour, j'ai fait l'expérience suivante :  
J'avais suggéré à une patiente en état hypnotique :

*- " Vous êtes seule dans cette pièce " .*

Mais un ami et moi, nous nous y tenions, immobiles. Un instant. Puis, nous lançâmes des coussins à tort et à travers. Grande irritation du sujet hypnotisé ! Sa frayeur fut telle que nous nous vîmes dans l'obligation d'arrêter net l'expérience. Remise de ses émotions, la patiente nous fit part de ses impressions : Des coussins volants, venus de nulle part, quel effroi !

Notez sa conviction absolue sous hypnose, d'avoir été seule dans cette pièce.

Le docteur Krafft-Ebing, rapporte une expérience analogue :

Il avait donné la suggestion :

---

*"Le docteur H. est parti en voyage pour quelques jours. Vous êtes tout à fait seul!"*

Mais le docteur H. traversa la pièce, une cigarette allumée à la bouche. Grande frayeur du patient! Epouvanté, il suivait du regard ce point lumineux qui semblait se déplacer tout seul. Le sujet hypnotisé imputa ce phénomène à quelque "truc" magique.

Autre exemple :

Vous pouvez provoquer une cécité absolue par simple suggestion. Répétez ce qui suit :

*"Lentement, tout s'assombrit autour de vous... de plus en plus... Tout disparaît dans un nuage*

*opaque...Maintenant, vous distinguez à peine les  
objets environnants...plus du tout...vous êtes  
dans le noir total".*

La personne se comportera comme un aveugle. Il est  
nécessaire de confondre une éventuelle simulation. Pour  
cela, placez un objet sur le chemin du patient. S'il est  
vraiment sous hypnose, il s'y cognera.

Il est important de dire au sujet hypnotisé :

*-"Vous serez aveugle un instant seulement".*

Il faut limiter cette cécité afin d'évincer toute  
angoisse, toute peur qui programmeraient l'échec.

### **Illusion des sens positive.**

Voici une expérience classique : celle du jeu de car-  
tes. Mettez le sujet sous hypnose. Suggérez :

*-"Un point noir figure au dos d'une carte. Reti-  
rez-la du jeu".*

La personne sortira effectivement la carte à laquelle vous pensez, du jeu. Pourtant aucun signe distinctif n'existait au dos de cette carte.

## **État de conscience limitée.**

A priori, l'hypnose ressemble au sommeil : Mais, ne confondons pas sommeil ordinaire et sommeil hypnotique. Pendant ce dernier, la conscience est restreinte. Mais à l'intérieur de cette "bulle restreinte" du conscient, toutes les transitions imaginables sont possibles entre la somnolence et l'état de veille.

D'après Pavlov, seules certaines fonctions cérébrales seraient limitées, voir anéanties. En voici l'explication. A une circulation ralentie, égalent des activités cérébrales amoindries. Les fonctions des centres supérieurs du cerveau, irrigués par les vaisseaux capillaires, seront considérablement diminuées. La personnalité subconsciente entrera en action.

Il existe effectivement une relation entre le sommeil et l'état de la conscience, tombée en dessous du seuil des sensations c'est-à-dire au minimum de la perception cons-

ciente. Une analogie n'est jamais possible. Dans l'éventualité d'une parfaite similitude, l'hypnose ne serait qu'un simple sommeil.

Remarquez : les différentes parties du cerveau créent constamment des variations successives, des inhibitions ou des excitations. Les inhibitions dominent à l'état de sommeil. Les excitations l'emportent quand on est réveillé.

Selon Pavlov, inhibitions, sommeil et hypnose sont les résultats de processus physiologiques identiques. Aucune partie du néo-cortex n'est tout à fait au repos pendant le sommeil.

Je conclus : le sommeil normal est différent de l'hypnose.

---

## **DIFFÉRENCES ENTRE L'HYPNOSE ET LE SOMMEIL**

---

### **Structure de l'hypnose.**

- 1- Une attention accrue qui s'attache à une suggestion donnée.
- 2- Une perception de chaque mot et de chaque bruit.
- 3- Un esprit critique amoindri.

- 4- Le champ de la conscience est restreint ou limité, mais le conscient reste en éveil.
- 5- Une présence d'un sens de l'orientation temporaire et limité.
- 6- Hormis un ordre contraire, la mémoire continue à fonctionner.
- 7- L'hypnotisé est réceptif à la parole.

### **Structure du sommeil.**

- 1- L'attention est inexistante.
- 2- La réceptivité à l'excitation est quasiment nulle.
- 3- L'esprit de critique est totalement absent.
- 4- La conscience est bloquée.
- 5- Le sens de l'orientation est anéanti.
- 6- La mémoire est bloquée.
- 7- Le patient n'est plus réceptif à la parole.

### **Le rapport.**

Sous hypnose, la conscience du patient se dirige vers l'hypnotiseur. Il se crée un contact appelé : le "rapport". Le subconscient, détaché de toute excitation extérieure, enregistrera fidèlement les ordres de l'hypnotiseur. Remarquez : pendant ce rapport, la faculté critique, net-

tement diminuée, subsiste. Par conséquent, les suggestions en désaccord avec les tendances fondamentales de la personnalité annuleront immédiatement l'hypnose.

Exemple :

Suggérez au patient de se dévêtir ou de tuer une personne. Cette dernière, ni exhibitionniste, ni assassin, se réveillera immédiatement.

### **Facteurs susceptibles de provoquer l'hypnose.**

Retenons ce qui suit :

- 1- L'hypnose n'a rien de commun avec la magie ou des phénomènes supranormaux
- 2- L'hypnose n'est pas un sommeil artificiel
- 3- L'hypnose ne signifie pas suggestion. Cette dernière est seulement reçue et transformée plus facilement sous hypnose.
- 4- Sous hypnose, vous pouvez influencer positivement ou négativement des maladies d'ordre fonctionnel ou de graves perturbations organiques.



- 5- Le grade de l'hypnose et l'influence "hypnosuggestive", sont fonctions de l'état neurovégétatif, de l'activité ou de la passivité psychique de l'hypnotisé.
- 6- On peut suggérer au sujet sous hypnose, des illusions des sens négatives ou positives.
- 7- L'hypnose n'égale pas sommeil. Mais tous deux sont inhérents à la vie humaine et animale.
- 8- Toute personne capable de dormir est hypnosensible. Les symptômes qui se produisent pendant un sommeil ordinaire diffèrent des effets provoqués sous hypnose.
- 9- L'hypnose n'est pas le remède à tous les maux. L'hypnotiseur expérimenté y trouvera le moyen efficace pour aider au mieux son prochain.

---

# QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION ?

---

## **Définition.**

La suggestion est le moyen de créer en son subconscient ou dans celui d'une autre personne, une image d'une idée donnée. C'est le procédé infailible pour influencer vos sentiments, vos jugements et votre volonté. Si l'image ou idée est claire et précise, elle sera facilement enregistrée. Les effets n'en seront que plus durables.

## **Hétérosuggestion et auto-suggestion.**

Par l'hétérosuggestion, nous recevons une idée donnée par une autre personne.

Par l'autosuggestion l'image est créée par nous-même.

Mais toute hétérosuggestion est une autosuggestion. J'explique : l'idée produite par l'opérateur s'incruste dans notre subconscient, s'identifie, se transforme en

auto-suggestion.

## **Sa réalisation dans le subconscient.**

Une suggestion ne se réalise jamais dans notre conscience. C'est une transformation de l'auto-suggestion en une image mentale de l'objet suggéré. J'en conclus :

Tous les phénomènes de l'hypnose sont les résultats de suggestions ou d'auto-suggestions.

Je cite une expérience :

Un savant suggéra à plusieurs personnes :

*-"Vous buvez chacun un litre de liquide".*

Chaque personne urina un litre de plus qu'en temps normal. Pourtant, tous n'avaient bu que très peu d'eau, tirée de la même cruche.

Comment se réalise la suggestion ? Par la pensée. Celle-ci engendre l'image mentale qui programme la réalisation. Fait important : sans conviction, ce phénomène de cause à effet est impossible. Je m'explique : sous hypnose, les auto-suggestions et les hétérosuggestions sont acceptées ou refusées selon le degré de notre croyance.

---

Voici d'autres facteurs à ne pas négliger :

- La bonne disposition du sujet à hypnotiser,
- Le pouvoir de persuasion de l'hypnotiseur.

Ce dernier change ce qu'il "veut", en une idée librement acceptée par le sujet ou en une image mentale de l'objet "voulu" dans le subconscient du patient.

### **Qui peut suggérer ?**

Certains êtres subjuguent d'emblée. Les critères requis sont : une grande assurance, une personnalité marquante.

Le docteur Charles Baudouin remarque :

"La suggestion est la réalisation inconsciente d'une idée présentée".

Le psychologue Fritz Lambert affirme :

"Toute suggestion est une influence mentale. Nous nous y soumettons car nous y croyons".

## **Suggestions conscientes et inconscientes.**

Dans la vie, nous soumettons à certaines emprises de notre environnement ; nous nous influençons nous-mêmes. J'en conclus: notre destin est déterminé par des suggestions conscientes et inconscientes. L'auto-suggestion occupe une place capitale, car chacune de nos idées forge notre personnalité.

Je vous conseille de ne jamais forger des idées négatives.

Les pensées positives, très puissantes, sont les clefs de votre réussite.

Apprenez à les dominer, éliminez toute pensée néfaste.

Remarquez : celui qui connaît et utilise les lois de la suggestion, se préserve de tout ennui et réalise tout ce qu'il désire.

## **Suggérez ce qui peut se réaliser.**

Avant de formuler une suggestion, essayez de savoir si votre patient est capable de reproduire une image mentale de votre idée. Seul ce dont nous pouvons nous faire une image précise, tend à se réaliser.

Exemple : Faites-vous une image de votre respiration.

A l'inspiration, imaginez : vous emmagasinez une  
force nouvelle. Celle-ci  
s'installe et se répand  
dans tout votre corps.

A l'expiration, sentez : vous expulsez l'air vicié.

Dix respirations suffiront. Votre suggestion aura pris forme.

Je vous fais remarquer qu'une suggestion n'est pas forcément logique. La logique ne conditionne pas le succès. Celui-ci dépend de la précision avec laquelle on plante l'image mentale.

Tout homme capable de croire, fait preuve de suggestibilité. Le moyen infaillible pour stimuler l'efficacité

est la répétition d'une suggestion claire et verbale. Ne dépassez pas plus de trois par séance.

### **Comment apprendre à obtenir ce que vous désirez.**

Le succès commence avec l'image mentale. Les échecs aussi sont des réactions qui s'acquièrent. Exemple : identifiez-vous à vos défauts et répétez :

*- " Je ne le peux pas...Cela ne me convient pas...Je suis ainsi fait..."*

Vous vous forgerez une personnalité négative.

Je vais vous donner un exemple d'exercice qui vous prouvera la puissance de la suggestion.

Hypnotisez une personne. Basez vos suggestions sur des sentiments ou des impressions qu'elle a déjà vécu. Vous pourrez obtenir une accélération de la pulsation ; de l'hypotension, une sudation importante et des sanglots. Puis, sans aucune transition, vous produirez un éclat de rire et de l'euphorie.

D'autres mouvements indépendants de notre volonté sont produits par suggestions : une respiration plus profonde ; une évacuation des selles plus facile ; un accouchement sans douleur : la suppression de l'insomnie.

## **Comment augmenter l'effet de la suggestion ?**

Plusieurs facteurs interviennent :

### **1- L'individualité de celui qui traite.**

- a) L'ascendant exercé par sa personnalité sur le patient
- b) La parole : son contenu sera intelligible. Le ton sera monocorde, doux mais ferme.
- c) La tenue et le comportement du thérapeute jouent un rôle important. Le comportement et les gestes stimulent ou diminuent l'efficacité de la suggestion donnée.

### **2- L'individualité du patient.**

Adaptez votre suggestion à son pouvoir de créer une image mentale de l'idée donnée.



Notez : ce qui impressionnera telle personne demeurera sans effet sur telle autre.

### 3- Le contenu de la suggestion.

Tout ordre en désaccord avec les tendances du patient, s'oppose à la réalisation. Celui-ci sera donc à éviter.

## **Suggestions directes ou indirectes.**

Souvent, la conscience rejette la suggestion directe. Indirecte, elle se soustrait plus facilement à la censure de la raison, encline à la critique. Donc cette forme de suggestion sera plus aisément acceptée et suivie. Dans ce cas, le sujet ignore que celle-ci est le début d'une succession de causes à effets.

Exemple : un enfant refuse de dormir sans l'aide d'un sédatif. La mère lui donne un bonbon à la place de la pilule et dit :

*- "Prends ce cachet et tu dormiras" (suggestion indirecte).*

L'enfant s' imagine avoir avalé un sédatif (suggestion qui succède à la précédente). Le sujet s'endort.  
C'est l'effet.

Autre exemple : après une rude journée, dites-vous :

*"Je compte jusqu'à trois puis, je me sens frais et dispos".*

Vous n'avez aucun effet. Le subconscient, fatigué, n'en sera pas convaincu. La raison s'opposera au sens illogique de ces termes (suggestion directe).

### **La suggestion motivée.**

Si dans cette même situation, vous formulez la suggestion :

*"Je vais prendre une douche froide, puis je serai frais et dispos".*

Cette suggestion se réalisera.

Le docteur Liek raconte dans son livre "Das Wunder in der Heilkunde".

- "A l'âge de dix ans, j'avais d'innombrables verrues aux mains. Lors d'un séjour à la campagne, la servante me fit faire une cure pour mes verrues. Elle noua un fil à coudre autour de chaque verrue. Elle fit couler de l'eau sur chacune, et enterra ce fil à l'endroit où la pluie tombait du toit sur le sol. - "quand les fils auront pourri, les verrues auront disparu", dit-elle. Six semaines après, sans avoir subi aucun traitement, je n'avais plus de verrues".

Cet exemple vous démontre le pouvoir de la suggestion motivée du "si...alors".

Par exemple : Si je me rends au théâtre ce soir,  
alors, j'aurais sûrement ma migraine.

Hélas, le plus souvent, nous utilisons la suggestion dans sa forme négative.

Formulez-en des positives dans le genre :

- "Si je prends régulièrement les médicaments prescrits par le médecin, je guérirai bientôt".

## **Le pire ennemi : le doute.**

Nous "voulons" croire mais nous ne le "pouvons" pas. Les obstacles sont la peur et le doute. Pour obtenir un résultat, faites un choix entre les pensées négatives et positives. Souvenez-vous d'Edison. Il fit trois mille expériences pour arriver à construire une seule ampoule électrique. Trois mille essais! Trois mille échecs! Mais la suggestion positive l'emporta en ces termes :

*- "Je réussirai coûte que coûte !"*

Il a réussi.

Voici une règle : Toute suggestion qui essaye de s'implanter en une personne sceptique, ricoche sur l'indifférence de son subconscient.

## **La confiance en soi.**

Croyez en vos pouvoirs. Utilisez la puissance de la suggestion. Aucun doute ne doit subsister. Vous changerez votre vie. Ressassez vos ennuis et vos échecs, vous les installerez définitivement dans votre vie.

## **Voici quelques expériences.**

Certaines suggestions se réalisent dans l'immédiat.  
Les expériences décrites dans les ouvrages du docteur  
Franz Völgyesi - Menschen und Tierhypnose -- die Seele ist  
alles (Ed. Orell-Füssli) en sont les preuves.

Voici une expérience :

Pour effectuer un examen de l'estomac, il avait fait  
avaler une sonde à quelques patients. A la fin de  
l'opération, ces derniers furent mis sous hypnose. La  
sonde était toujours en place. Il leur suggéra qu'ils  
avaient différents mets.

Voici les résultats des analyses en laboratoire :

*la sécrétion gastrique avait changé en quantité et en  
qualité selon la nourriture suggérée.*

Par exemple : -une cuillerée d'huile augmenta la sé-  
crétion biliaire et celle du pancréas.  
-le met favori produisit un afflux im-  
portant du suc gastrique.

Le médecin fit la remarque suivante :

*- "Comme il serait bon d'avaler votre met favori  
en réalité!"*

Immédiatement, l'estomac stoppa toute fonction, comme vexé de la supercherie. La suggestion d'autres délices gastronomiques lui fit reprendre son travail.

Voici une autre expérience :

Völgyesi suggéra à un patient une insensibilité totale d'un oeil. Un interne enfonça une aiguille dans le tissu conjonctif, habituellement hypersensible. Le patient ne manifesta même pas le moindre clignement de l'oeil.

### **Éléments de la suggestion.**

Commençons par l'expérience de L. Benedek :

Il suggéra à une femme : *- "Je verse de l'eau chaude  
sur votre bras".*

La température de la peau s'éleva de trois degrés.

Voici les éléments qui composent la suggestion :

●Le patient s' imagine qu' une transformation physique ou psychique s' est produite ou va se réaliser.

●La concentration consciente est restreinte. L' attention est fixée sur une idée hors du champ de la conscience.

La suggestion est à la base de toute hypnothérapie. Son pouvoir sert à juguler une maladie ou à la guérir d' une façon naturelle.

Conclusion : l' hypnose peut être efficace là où toute thérapie échoue.

---

## **L'HYPNOSE EST-ELLE DANGEREUSE ?**

---

Beaucoup de mes collègues soutiennent : "L' hypnose est dangereuse". J' objecte! J' en ai exécuté des milliers. Je n' ai jamais été confronté à une situation réellement dangereuse. Je vais vous conter en toute sincérité quelques incidents ou "panne" survenus au début de ma carrière.

## **Rétrograder l'âge d'une personne.**

Un jour, j'ai mis sous hypnose une journaliste trop curieuse. Ma suggestion :

*- "Vous avez l'âge mental de trois ans".*

Mon fils avait le même âge à cette époque. Ce dernier comprit très vite que la "tante" était grande, mais... c'était une enfant. Il l'emmena dans sa chambre.

Je les regardais jouer, tranquillement. J'intervins une seule fois. La journaliste voulut monter dans le petit lit...! Puis, elle découvrit la télévision. Fascinée, elle allumait, éteignait, changeait de programmes selon les instructions de mon fils. Remarquez : dans son enfance, les téléviseurs n'existaient pas.

Et voici l'incident dont je vous parlais. Je voulus mettre fin à l'hypnose. Aucun effet : La patiente, trop longtemps en état hypnotique, revivait totalement son rôle. Que faire ? Je me souvins avoir appris : en cas de "panne", gardez votre sang-froid et approfondissez l'hypnose.



Je posai mes mains sur les yeux de la journaliste et prononçais les suggestions d'approfondissement :

*- "Je vais compter jusqu'à trois... A trois, vous ouvrirez les yeux... vous vous sentirez fraîche et dispose... Vous avez vingt trois ans... Tout sera comme avant... 1-2-3-"*

La patiente ouvrit les yeux, sans se souvenir de rien.

### **Blocage de l'auto-hypnose.**

Voici un autre incident. J'avais suggéré à une personne :

*- "Vous pouvez pratiquer une seule auto-hypnose en ma présence. Mais confiez-moi vos ordres."*

Aussitôt dit, aussitôt fait. J'entendis le patient se dire :

*- "Je compte jusqu'à trois... A trois, je m'endormirai... Personne ne pourra me réveiller... 1-2-3!"*

Dans son ignorance, il avait commis une erreur phénoménale! La dernière partie de sa suggestion nous mettait tous deux, dans l'impossibilité de mettre fin à l'hypnose.

Il s'agissait d'éliminer ce "blocage".

### **Anéantir le blocage.**

Je procédais aux suggestions d'approfondissement :

*- "Vous dormez profondément...très profondément...  
Personne ne vous réveillera...Vous vous réveillerez de vous-même...Maintenant, vous êtes réveillé...Ouvrez les yeux".*

Ce qu'il fit immédiatement, car : j'avais admis sa suggestion. En lui insinuant de se réveiller par ses propres moyens, je permettais à son subconscient d'exécuter l'ordre sans entrer en conflit avec sa suggestion. Son souhait fut de recommencer sans commettre d'erreur. Impossible! J'avais suggéré une seule auto-hypnose en ma présence. Elle faisait effet d'ordre posthypnotique.

J'en conclus : Il faut procéder selon des critères

bien définis. Ne donnez jamais une suggestion contraire à la précédente.  
En cas de "panne", approfondissez là plutôt. Suivez ces conseils. Les incidents éventuels seront négligeables, inoffensifs.

### **Autres exemples.**

Le docteur Franz Völgiesi relate une "panne" curieuse:

Un jour, une mère vint le consulter avec sa fille qui souffrait de perturbations menstruelles. Cette dernière, sous hypnose, reçut la suggestion suivante :

*"A midi de tel jour..., vos règles apparaîtront"*

La mère avait tenu à assister au procédé. Le jour dit, la menstruation se manifesta chez la fille et...chez la mère!

Où est le danger ? Il est conditionné par des suggestions mal formulées et non répétées.

Voici une expérience classique :

Un patient boit un grand verre d'eau. Suggérez :  
"Vous buvez du cognac". Il sera en réel état d'ivresse.  
Dans ce cas, une suggestion contraire sera efficace. Par  
contre, si celle-ci est incomplète, la personne sera  
saoûle toutes les fois qu'elle boira un verre d'eau.

---

## **DES AUTORITÉS EN LA MATIÈRE PRENNENT LA PAROLE**

---

L'hypnose est-elle dangereuse, nuisible ? De célèbres  
hypnothérapeutes réfutent cette hypothèse.

Le docteur Liébeault, fondateur de l'hypnothérapie,  
écrit :

- "J'ai pratiqué l'hypnothérapie de longues années  
durant. Je suis donc en mesure de proclamer ceci : elle  
dépasse de loin tout traitement médical. Contrairement à  
ce dernier, elle est sans danger, sans contre-indication  
et agit très vite".

Le docteur Brügelmann de Baderborn répond :

- "A la question : une hypnose exécutée selon les règles de l'art, est-elle dangereuse ? Je réponds par un "non" catégorique".

Le docteur Moll ajoute :

- "A la question : la suggestion sous hypnose convenablement exécutée, est-elle un danger pour la santé ? Je réponds par un "non" absolu".

Le docteur Ringuier de Zürich :

- "Je répète ce que j'ai déjà affirmé : je n'ai jamais détecté une influence nuisible lors d'une hypnothérapie".

Le docteur Scholtz de Brême dit :

- "Je n'ai jamais constaté de suites dangereuses ni pendant ni après l'opération. Celles-ci ont été élaborées par nos détracteurs, sur la base d'informations fausses."

Le Dr. Möbing affirme :

- "Des médecins mettent en garde contre l'hypnothérapie

Ce sont les détracteurs de la suggestion sous hypnose.  
Ils se basent uniquement sur des suppositions théoriques".

Le Dr. Otto Wetterstrand commente :

- "Je prédis un grand avenir à l'hypnotisme. Je suis de l'avis du professeur Bernheim. Ses remarquables travaux prouvent que l'hypnothérapie est une des plus précieuses conquêtes de la médecine actuelle".

Et moi, je rajoute :

- "Le seul danger existant vient de l'ignorance  
du thérapeute ou de l'amateur".

---

# TECHNIQUES POUR QUESTIONNER LE SUBCONSCIENT

---

## L'effet Carpenter et la loi idéomotrice.

En 1874, le docteur W.B. Carpenter découvrit :

- "L'idée d'un mouvement engendre une réaction physique amoindrie de ce dernier".

La même année, il publia un recueil de ses découvertes. Le titre de son livre : "La loi idéomotrice".

Nous appliquons cette loi dans nos expériences du pendule . Ce phénomène est appelé "effet-Carpenter".

Par exemple : l'idée d'un mouvement s'impose à la conscience à l'état d'éveil. A l'état d'éveil subsiste un obstacle : la faculté critique du conscient. Par conséquent, le champ de la conscience est restreint d'où une faible réalisation de l'idée conçue.

Sous hypnose, l'image mentale, hors du contrôle de la conscience, tend à se réaliser. Il est important de suggérer des idées liées à de vives émotions, transformables en images.

## **Expérience du pendule.**

Pour vous prouver l'efficacité des effets-Carpenter, je vous propose d'expérience suivante :

En voici le procédé :

Tracez une croix sur une feuille de papier blanc.

Fabriquez un pendule : en suspendant un anneau après un fil à coudre de 50 centimètres de long.

Le diamètre, le poids et le matériau n'influencent pas le résultat.

Enroulez le fil autour de votre index. Il reste 20 centimètres entre l'anneau et le doigt.

Faites l'expérience :

Tenez ce pendule exactement au-dessus du centre de la croix ou point de croisement des deux traits. Le pendule est immobile. Votre main ne bouge pas. Faites-



vous une image mentale du dessin. Concentrez-vous davantage. Le pendule ne tardera pas à décrire des cercles vers la croix.

Immobilisez celui-ci. Maintenant, identifiez-vous à cette image mentale. Votre idée deviendra réalité. Les mouvements circulaires du pendule, représentent concrètement vos idées.

Nous venons de découvrir *La première loi*.

## **Première loi.**

Toute image mentale qui s'impose tend à se réaliser.

Quelles sont les conditions requises à la réalisation ? Ne jamais formuler une idée opposée à la première.

Si le cas se présente, les deux effets doivent se neutraliser. Exercez vos pensées à se diriger selon une direction donnée. Le résultat sera garanti.

Concluons : Eliminez le doute. C'est un obstacle à la réalisation de l'image mentale.

La conviction programme le résultat.

Nous venons de découvrir la deuxième loi.

## **Deuxième loi.**

Si la volonté et la conviction s'opposent, cette dernière l'emportera.

Exemple : nous ne "voulons" pas bouger la main mais nous "croyons" au mouvement du pendule. Le mouvement escompté se produira.

Nos images mentales, reflets de nos pensées, dirigent notre vie. Laissez ces images s'implanter dans votre subconscient, ouvrier docile. Vous deviendrez maître de votre destin.

Enviez-vous les individus qui réussissent leur vie ? Quel est leur secret ? Ils se concentrent uniquement sur l'image mentale du but visé. Ils éliminent toute idée défaitiste qui s'insinue.

C'est le principe de la troisième loi.

### **Troisième loi.**

Tout effort produit une idée contraire.

J'explique. Un simple effort de volonté demeurera stérile en effet . Vous obtiendrez le contraire du résultat désiré. Je répète : vos pensées forgent votre destin. Ne les laissez pas vagabonder au gré de votre fantaisie. Maîtrisées, elles seront les éléments positifs d'une vie bien réussie.

### **Déterminer un code.**

Pour réaliser les expériences de pendule, déterminez trois mouvements : "oui", "non", "je ne sais pas". Votre subconscient en décidera.

Voici comment procéder :

Le pendule est immobile. Pensez maintenant :

*- "Quel mouvement signifiera "oui" ?"*

Observez le pendule. Il oscillera dans un sens. Re- commencez l'exercice pour définir "non", et "je ne sais pas".

Commençons par une expérience.

### **Première expérience du pendule.**

Asseyez-vous à une table. Tenez le pendule de votre main droite. Immobilisez-le à l'aide de votre main gauche. Laissez l'image mentale s'imposer.

Maintenant, le pendule décrit des cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez à haute voix :

*-"Le pendule tourne vers la gauche..."*

Votre idée était : le pendule tournera vers la droite. Il en résulte une opposition entre votre pensée et l'idée mentale qui l'emporte. Les mouvements se feront vers la droite.

Nous en concluons : cette première expérience prouve  
la réalité de la deuxième loi et  
la puissance de l'image ou idée.

## **Deuxième expérience du pendule.**

Elle est réalisable par une ou plusieurs personnes.

Donnez le pendule à une personne de l'assemblée et dites :

*- "Tenez le pendule immobile au-dessus de la croix. Si vous ne réussissez pas, retenez-le de la main gauche. Maintenant, ne vous occupez plus ni du pendule ni de votre main. Concentrez-vous sur mes paroles. Sentez : le pendule tend à tourner de gauche à droite...de plus en plus... A présent, il commence à tourner...de plus en plus...de gauche à droite".*

Je conseille d'adapter vos paroles aux réactions de la personne qui fait l'expérience. Répétez chaque suggestion. Votre image mentale se transférera sur l'imagination du sujet.

Il est nécessaire de choisir la personne la plus suggestible. Augmentez verbalement cette suggestibilité ;

*- "Voyez : vos idées se réalisent dans votre subconscient. Vous obéirez à mes ordres".*

### **Troisième expérience.**

Comment interroger le subconscient ?

A question correcte, réponse précise : oui ou non.

Comment procéder ? Tenez le pendule immobile au-dessus de la croix.

Question : -"*Suis-je un hypnotiseur en puissance ?*"

Si votre subconscient répond "oui", continuez :

-"*Serai-je un bon hypnotiseur ?*" ou : "*suis-je hypnotisable ?*"

Nous en déduisons que cette technique vous permet de questionner votre subconscient.

Par conséquent : vous apprendrez à mieux vous connaître.

Recommandation : entraînez-vous. Vous pourrez interroger votre subconscient sur votre prochain, qu'il soit présent ou absent.

## **Mouvements involontaires des doigts.**

C'est un autre procédé qui utilise l'effet-Carpenter, l'exploration de votre subconscient au moyen d'une technique très simple : Pour ce faire, reprenez l'expérience précédente. Définissez les "oui" et "non" avec vos doigts. exemple : le mouvement involontaire de l'index : signifiera "oui"  
le mouvement involontaire du doigt du milieu : signifiera "non".

## **Votre subconscient décide.**

Laissez votre subconscient en décider. Choisissez la méthode qui vous convient le mieux, le pendule ou le mouvement des doigts. Voici comment procéder pour provoquer ce dernier. Placez une main sur la table, les doigts légèrement écartés. Maintenant, attendez la réponse du doigt.

## **La réponse du doigt.**

Sentez un léger piccotentement ou tressaillement se produire. Le doigt se raidira plus ou moins. Evitez tout effort conscient : le doigt répondra.

Laissez-vous surprendre. Toute "attente" fausserait le résultat.

Si vous devez prendre une décision, questionnez votre subconscient au moyen de l'un ou de l'autre de ces deux procédés.

---

## **LA RELAXATION**

---

### **Yang et Yin.**

L'univers repose sur l'équilibre réalisé par deux forces opposées : la tension et la détente. Yang et Yin en chinois.

L'homme, partie intégrante de l'harmonie cosmique, atteint son état "idéal" par la relaxation. L'harmonie engendre le bonheur et la santé. Que cet équilibre soit rompu, et l'être humain sera perturbé. (théorie de Lao-Tse, il y a 2500 ans)



## **La relaxation véritable.**

Son but est de nous libérer de nos crispations, de notre survoltage. La véritable relaxation élimine la surtension, obstacle sur la route vers le bonheur.

Son effet sera la détente. L'homme en harmonie avec lui-même, et avec les lois cosmiques, sera dans sa meilleure forme physique et psychique. La décontraction élimine la maladie : signe extérieur d'une disharmonie.

## **Moyens d'atteindre la relaxation.**

Voici différents moyens : Le Training Autogène, la méditation, et la prière. Mais les procédés les plus efficaces sont : l'hétérohypnose et l'auto-hypnose.

La suggestion peut opérer une relaxation totale.

Dans cette méthode, je vous explique ces procédés. Ils vous aideront à vaincre vos difficultés.

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

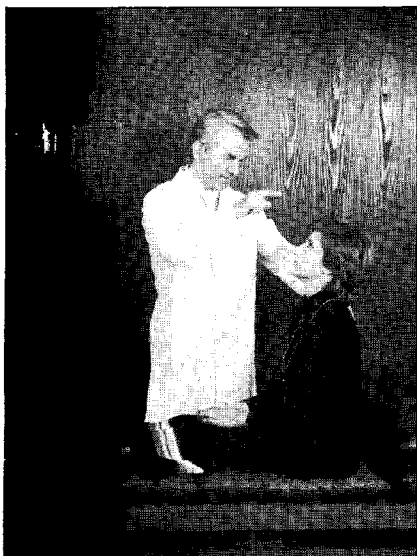
SOMMAIRE.....	5	James Braid.....	24
NOTE DE L'EDITEUR.....	7	A.A. Liebeault, H; Bernheim,	
PREFACE (Pr Jansen).....	13	L'école de Nancy.....	25
ABREGE DE L'HISTOIRE		S. Freud, E.Coué.....	26
DE L'HYPNOSE.....	15	J.M. Charcot, Ecole de	
Pratiques anciennes de		Paris.....	27
l'hypnotisme.....	15	I.P. Pavlov.....	28
Sumer, Inde, Egypte.....	16	J.H. Schultz.....	29
Grèce.....	17	L.M. LeCron.....	31
Rome.....	18	INTRODUCTION :	
L'hypnose et la chrétienté		QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?	
.....	19	Un exemple.....	32
Paracelce.....	20	Hétérohypnose et auto-hypo-	
Inquisition.....	21	nose.....	33
DU MAGNETISME A L'HYPNOSE		Loi du réflexe conditionné	
SCIENTIFIQUE.....	21	.....	34
Athanase Kircher.....	21	Hypnose-éclair, Effets..	35
Maximilien Hell, Franz		Illusion des sens négative	
Anton Mesmer.....	22	.....	36
L'abbé Faria.....	23	Illusion des sens positive	

.....38	Suggestions directes
Etat de conscience limitée	ou indirectes.....51
.....39	La suggestion motivée...52
DIFFERENCE ENTRE L'HYPNOSE	Le pire ennemi : le doute
ET LE SOMMEIL.....40	La confiance en soi.....54
Structure de l'hypnose..40	Voici quelques expériences
Structure du sommeil....41	.....55
Le Rapport.....41	Eléments de la suggestion
Facteurs susceptibles de	.....56
provoquer l'hypnose.....42	L'HYPNOSE EST-ELLE DANGE-
QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION	REUSE ?.....57
Définition.....44	Rétrograder l'âge d'une
Réalisation dans le	personne.....58
subconscient.....45	Blocage de l'auto-hypnose
Qui peut suggérer ?.....46	.....59
Suggestions conscientes	Anéantir le blocage.....60
et inconscientes.....47	Autres exemples.....61
Suggeriez ce qui peut se	DES AUTORITES EN LA MATIERE
réaliser.....48	PRENNENT LA PAROLE.....62
Comment apprendre à	TECHNIQUES POUR QUESTIONNER
obtenir ce que vous	LE SUBCONSCIENT.....65
désirez.....49	L'effet Carpenter et la
Comment augmenter l'effet	loi idéomotrice.....65
de la suggestion ?.....50	Expérience du pendule...66

Première loi.....67	des doigts, Votre subcons-
Deuxième loi.....68	cient décide, la réponse
Troisième loi .....69	du doigt.....73
Déterminer un code.....69	LA RELAXATION
Première expérience du	Yang et Yin.....74
pendule.....70	La relaxation véritable
Deuxième expérience.....71	Moyens d'atteindre la
Troisième expérience.....72	relaxation.....75
Mouvements involontaires	







La technique de fixation pour déclencher l'hypnose.



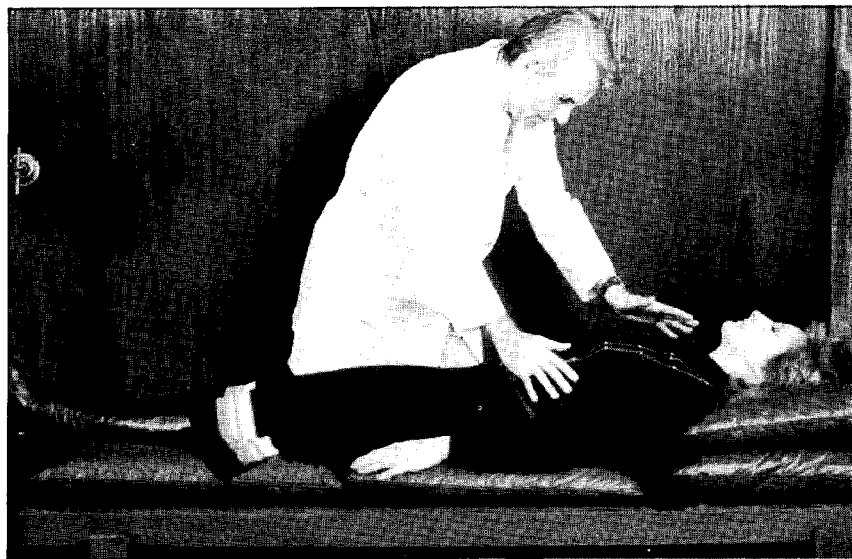
L'hypnose déclenchée est approfondie au moyen d'une pression exercée sur la racine du nez.



On peut la renforcer par « l'effet du fauteuil du barbier » ou effet « siège à bascule » :



**Fixation du pendule** : exercice de concentration.



La technique des passes mesmériennes qui déclenche l'hypnose.

# **TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE**

*Comment influencer les autres*

Méthode complète

**Pr. Kurt Tepperwein**

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.

Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

## **PR. KURT TEPPERWEIN**

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.