

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE



Pr Kurt Tepperwein

TECHNIQUES
SECRÈTES



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 III

TECHNIQUES SECRÈTES

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)

SOMMAIRE

HYPNOSE PAR TELEPHONE.....	P.9
HYPNOSE DECLENCHEE AU MOYEN D'UN MAGNETOPHONE OU D'UN DISQUE.....	P.17
HYPNOSE DECLENCHEE AU MOYEN D'UNE LETTRE.....	P.20
L'HYPNOSE INDIRECTE.....	P.23
L'HYPNOSE EN GROUPE.....	P.27
LA SUGGESTION DES MASSES.....	P.30
HYPNOSE A L'ETAT D'EVEIL.....	P.32
L'HYPNOSE A DISTANCE.....	P.34
L'HYPNOSE DUE AUX MEDICAMENTS.....	P.46
COMMENT HYPNOTISER PENDANT LE SOMMEIL.....	P.59
HYPNOSE PAR CHUCHOTEMENT.....	P.66
L'HYPNOSE EN CHAINE.....	P.68
L'HYPNOSE PAR MAGNETISME.....	P.71
L'HYPNOSE FRACTIONNEE.....	P.77
L'HYPNOSE AU MOYEN DE LA TELEVISION.....	P.85
L'HYPNOSE PROFONDE.....	P.89
L'HYPNOSE A VIDE.....	P.92
L'HYPNOSE ANIMALE.....	P.94
L'HYPNOSE ET LES PERSONNES DIFFICILES A HYPNOTISER....	P.97
PHENOMENES SURPRENANTS.....	P.126
LA LIMITE OBJECTIVE.....	P.138
TABLE DES MATIERES.....	P.140

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Dans ce troisième volume de la méthode du Pr
Tepperwein, "Techniques secrètes de l'hypnose", vous allez
aborder des phénomènes si surprenants que l'esprit a peine
à les concevoir : l'hypnose par téléphone, la suggestion à
distance, l'hypnose pendant le sommeil, et même... la mar-
che sur le feu !

Non seulement vous les découvrirez, mais vous aurez
pour la plupart le MOT-A-MOT de ce qu'il faut faire et
dire pour reproduire *vous-même* ces expériences.

Nous devons ici souligner le courage qu'il a fallu au
Pr Tepperwein pour briser le mur du silence qui entoure
ces phénomènes : dans un siècle de rationalisme étroit,

porter témoignage avec honnêteté de ce que l'on a vécu peut conduire à une mise à l'index sournoise, si la science ne reconnaît pas encore le phénomène.

Pour vous le Pr. Tepperwein lève le voile : il vous transmet des techniques tenues secrètes pendant des siècles à cause de l'étonnant pouvoir qu'elles confèrent à ceux qui les maîtrisent. A vous de vous montrer digne de sa confiance : ne cédez pas à l'ivresse de la puissance et sachez user de sagesse tout au long de votre apprentissage et de votre pratique.

Si l'ampleur du travail qui vous attend pour maîtriser toutes les techniques vous décourage, songez aux bénéfices que vous en retirerez : vous serez capable d'aider vos enfants ou vos proches à éliminer leurs mauvaises habitudes (incontinence, distraction pendant les cours, sucer son pouce, etc. pour les enfants ; boulimie, tabagie, tics, etc. pour les adultes), *sans même procéder à une séance d'hypnose!* Des suggestions formulées pendant leur sommeil suffiront.

Vous pourrez mettre sous hypnose tout un groupe de personnes, même sceptiques, et réaliser des exploits inimaginables : faire agir une personne à volonté, sur contrôle

Je vais vous conter un incident survenu lors de ma première hypnothérapie par téléphone :

Le patient ne réagissait plus à mes paroles. Aucune réponse à l'autre bout du fil. Une seule solution s'imposait : me rendre au domicile de ce dernier...Je le trouvai paisiblement endormi, le récepteur pendu à ses côtés. A son réveil, surpris de me voir, il se crut devenu l'objet d'une hallucination.

Par conséquent, la présence d'une autre personne s'impose.

La présence d'une tierce personne.

Elle est nécessaire, non pas indispensable. Suggérez au patient de tenir à tous moments le récepteur contre son oreille. Glissez cet ordre plusieurs fois parmi les suggestions au cours du traitement.

Une fois le sujet sous hypnose, levez toutes les suggestions hormis celles qui font l'objet de l'hypnothérapie. Mais, avant tout, il s'agit de bien implanter le mot codé dans le subconscient.

Exemple d'implantation d'un mot codé.

Voyez le patient en consultation, avant de procéder à l'hypnothérapie par téléphone. Définissez ensemble un mot codé. Incrusté dans le subconscient, ce dernier déclenchera automatiquement l'hypnose.

Alors, vous commencez par les suggestions suivantes :
(par téléphone)

- "Mettez-vous à l'aise... Fermez les yeux... Ils resteront fermés pendant notre conversation... Détendez-vous... Vos bras, vos jambes sont souples... respirez, profondément, lentement... Laissez la paix s'installer en vous... se répandre dans tout votre corps... Relâchez vos muscles... détendez vos nerfs... Sentez : vous êtes tout à fait calme... de plus en plus... une agréable fatigue envahit votre corps... vous sombrez de plus en plus profondément dans ce sentiment de lourdeur et de fatigue... tout votre corps s'alourdit... de plus en plus... votre tête, vos paupières sont lourdes comme du plomb... vos yeux tendent à se fermer... vous pouvez à peine les ouvrir... vous ne le voulez plus... abandonnez-vous à cette

*sensation de fatigue et de lourdeur...votre
tête et vos paupières sont de plus en plus
lourdes..."*

Le patient amené à ce stade, je commence à compter.

Compter en intercalant des pauses de plus en plus longues.

Je continue mes suggestions :

*-"Bientôt, je commencerai à compter. A chaque
nombre, essayez d'ouvrir vos yeux, refermez-les
aussitôt...lentement...vous pouvez à peine ou-
vrir vos yeux...vos paupières s'alourdissent...
de nombre en nombre...de plus en plus...Je comp-
te : un : vous pouvez à peine ouvrir vos yeux...
Deux : vos yeux s'alourdissent...de plus en plus
...Trois : quatre...cinq : vos paupières sont de
plus en plus lourdes...six...sept..."*

(Continuez à compter. Intercalez des silences de plus
en plus longs. Les yeux se fermeront).

Maintenant, essayez d'autres suggestions :

La suggestion de l'immobilité.

- "Maintenant, vos yeux sont hermétiquement clos. Vous ne pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus...abandonnez-vous au sentiment bienfaisant de fatigue et de lourdeur...votre corps s'alourdit...de plus en plus...chacun de vos doigts devient lourd comme du plomb...sentez vos bras lourds et immobiles...tirés vers le sol...de plus en plus...vous ne pouvez plus les soulever...Essayez...vous ne le pouvez..."

Voici une variante de la suggestion

La suggestion de la détente.

- "Vous êtes tout à fait calme...détendu...n'essayez plus de soulever vos bras...sombrez de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur...tout votre corps est lourd comme du plomb...sentez : vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus.. Toutes mes paroles s'incrusteront dans votre subconscient...vous obéirez...sentez une paix profonde...toutes mes paroles s'installent définitivement dans votre subconscient...Si je pronon-

ce : KI-AI, vos yeux se fermeront et vous retombez en ce merveilleux état de paix et de détente".

(Nous voici arrivés au mot codé)

Le mot codé : obligation absolue.

-"Si je prononce le mot KI-AI, vous vous sentirez obligé de fermer les yeux...vous retombez immédiatement en cet état agréable de détente et de paix...c'est une obligation...vous vous y conformerez...Le mot KI-AI suffira...vous fermerez vos yeux...vous vous abandonnerez à la sensation de paix et de détente...obligation absolue...vous vous y conformez".

(Observez une minute de silence. Les suggestions auront le temps de s'incruster dans le subconscient du patient. Renforcez-les)

-"Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...à trois, arrêtez de vous concentrer...vous vous sentirez frais et dispos...Mais toutes mes paroles sont définitivement implantées dans votre

subconscient...vous vous y conformerez...Si je prononce le mot KI-AI, vos yeux se ferment... Vous retomberez en ce bienfaisant état de paix et de détente...obligation absolue...vous vous y conformerez.

Maintenant, je compte jusqu'à trois...vous ouvrirez vos yeux...

Un-Deux-Trois : Ouvrez les yeux! Sentez : vous êtes frais et dispos...Bougez vos bras et vos jambes...sentez : vous êtes frais et dispos...frais et dispos".

Dans cet exercice, le mot KI-AI, mot codé, profondément incrusté dans le subconscient du patient, déclenchera l'hypnose. Répétez-le plusieurs fois. Les yeux se ferment et le patient est sous hypnose.

Pour provoquer l'hypnose par téléphone, j'utilise les paroles suivantes :

Provoquer l'hypnose par téléphone.

-"Mettez-vous à l'aise, je vous prie...Respirez lentement, régulièrement...Bientôt, je prononcerai le mot...immédiatement, vos yeux se fermeront, vous

retomberez dans cet état bienfaisant de paix et de détente...Dès que je prononcerai le mot, vous vous sentirez obligé de fermer vos yeux...vous serez sous hypnose profonde...Je prononce le mot KI-AI, KI-AI, KI-AI..."

(Par mesure de sécurité, je répète le mot trois fois)

-"Maintenant, vos yeux sont hermétiquement fermés... sentez une paix profonde...A chaque inspiration, vous sombrez dans un état hypnotique de plus en plus profond...Votre hypnose s'approfondit...à chaque inspiration...de plus en plus...votre subconscient enregistre toutes mes paroles...elles s'y incrustent ...vous obéirez..."

Enchaenez avec les suggestions désirées, qui ont motivé l'hypnothérapie.

Comment provoquer une première hypnose par téléphone ?

Quelle est la condition requise ? L'expérience et une grande faculté de concentration.

Si je n'ai jamais vu le sujet à traiter, je me le représente, assis en face de moi. J'adresse toutes mes sug-

gestions à cette personne imaginaire. Je parle dans le téléphone, cela va de soi. Une photo du patient vous sera d'une aide précieuse.

Le pourcentage de réussite est très peu inférieur à celui des succès obtenus par la pratique de l'hypnothérapie directe.

HYPNOSE DÉCLENCHÉE AU MOYEN D'UN MAGNÉTOPHONE OU D'UN DISQUE

Une croyance très répandue, s'attache à l'hypothèse suivante : des forces mystérieuses interviennent sous hypnose. L'hypnotiseur s'y érige en magicien, personnage énigmatique, incarnation des mauvaises intentions d'un esprit supérieur...Mais, si l'hypnose peut se provoquer par simple écoute de suggestions enregistrées sur cassettes ou sur disque, je vous demande :

- "N'est-ce pas la preuve que toutes ces suggestions sont erronées, simplistes et ridicules?"

Voici comment procéder. Le patient, couché sur un divan, se détend une minute. Il respire lentement, régulièrement. Il met l'appareil en marche, puis se concentre sur la voix de l'hypnotiseur absent.

Ce sont vos volontés et convictions qui interviennent. Je vous l'ai déjà expliqué. Je le prouve par les exemples qui suivent.

Exemple de ce genre d'hypnose.

J'enregistre tout hypnothérapie sur cassettes. Le patient l'emporte. Ainsi, ce dernier peut reprendre le traitement à volonté et en approfondir l'effet.

Exemple : L'hypnothérapie s'avère efficace :

- si vous désirez cesser de fumer
- si vous souhaitez perdre du poids.

Il est important de répéter les suggestions plusieurs fois par jour. Leur contenu doit s'identifier à votre personnalité.

Les patients difficiles à hypnotiser écouteront ces cassettes trois fois par jour. Si l'effet souhaité commence à se manifester, ils reviennent aussitôt en consulta-

tion. Nous procédons à l'hypnothérapie en question.

Exemple d'auto-hypnose par magnétophone.

Servez-vous des cassettes pour réaliser une auto-hypnose. C'est une aide précieuse. En effet, *peu de gens sont capables de s'autosuggestionner*. Enregistrez vos ordres sur cassette. Laissez opérer l'effet de votre voix...

Comment reconnaître la cause de vos problèmes ?

- "D'où me viennent mes difficultés ?" C'est une question souvent formulée.

Voici comment en découvrir la cause. D'abord, le patient écoute une cassette où sont enregistrées les suggestions habituelles. L'hypnose déclenchée, je lui dis :

- "Je ne dirai rien, quelques minutes. Pendant ce silence, votre oeil psychique captera la cause de vos ennuis...vous donnera une ouverture sur votre subconscient...celui-ci crée les images mentales de la cause...Reconnaissez maintenant la solution à vos difficultés".

Le subconscient ne réagit-il pas immédiatement à l'ordre donné ? Une répétition des suggestions s'impose. Evitez un traitement long et coûteux. Le magnétophone remplacera efficacement le thérapeute. Les symboles survenus lors d'un premier traitement, sont-ils incompréhensibles ? Rassurez-vous. La répétition engendrera des images plus simples et parfaitement intelligibles.

Travail scolaire stimulé à l'aide du magnétophone.

L'hypnothérapie stimule d'une façon spectaculaire le travail scolaire. En règle générale, une seule suffit. Vous obtiendrez un accroissement du rendement scolaire, l'enthousiasme de l'élève pour son travail.

HYPNOSE DÉCLENCHÉE AU MOYEN D'UNE LETTRE

Mot écrit, susceptible de déclencher l'hypnose.

Tout comme le mot codé, le mot écrit peut s'implanter dans le subconscient. Les effets sont identiques. Il est important de choisir un mot non utilisé dans le langage

courant, seul moyen d'éviter une hypnose accidentelle.

Un incident peut survenir.

J'utilise le mot KI-AI: cri japonais marquant le début d'un combat de judo, Celui-ci ne se retrouve pas dans le langage courant. Comment l'implanter dans le subconscient. Revoyez les textes précédents de ce chapitre.

J'ai dit : des incidents ne sont pas exclus. Aussi, formulerais-je des réserves quant à ce genre d'hypnose.

Voici un de ces accidents :

J'avais deux enfants d'une même famille en traitement. Un garçon de douze ans et une fille de neuf ans. Je devais stimuler leur travail scolaire. Mais la famille déménagea. Comment continuer le traitement ? J'optai pour l'hypnose par lettre. Je rédigeai les suggestions sur papier. En voici le début :

- "A la lecture du mot KI-AI, tu tomberas profondément sous hypnose. Tes yeux restent ouverts. Lis la page en entier. Tout ce qui suit s'incrusterà dans ton subconscient. Lis cette lettre

au moins une fois par jour. Tu exécuteras fidèlement les ordres donnés".

Et voici l'incident en question :

Effets secondaires inattendus.

Tout semblait se dérouler à la perfection. Les rendements scolaires étaient très satisfaisants. Mais, un jour, je reçus une lettre de la mère :

- "Je me suis trouvée dans l'obligation de mettre votre lettre sous clef. En voici le motif. Ma fille s'est aperçue du fait suivant : il suffisait de tenir le début de votre lettre devant les yeux de son frère et ce dernier tombait immédiatement sous hypnose. Puis ma fille se servait impunément de ses jouets et de ses affaires".

Par conséquent, l'hypnose provoquée au moyen d'une lettre présente des inconvénients désagréables. Je vous l'ai citée, mais je n'en suis pas partisan.

L'HYPNOSE INDIRECTE

Comment influencer une personne non-hyposensible.

Le moyen efficace est l'hypnose indirecte. Les personnes fondamentalement non hypnosensibles sont : les malades mentaux ; les individus introvertis qui prêteront une attention distraite aux propos de l'hypnotiseur.

"Les Mystères de l'Hypnose" de Georges Dubois recueillaient toutes les hypnothérapies réalisées par le docteur Forbes ; médecin chef, fondateur d'un asile d'aliénés à Londres. 80000 patients bénéficièrent de ses méthodes. Il obtint des succès extraordinaires, au-dessus de toute espérance ! Il jugulait et guérissait les maladies mentales, les névralgies et les névroses. Invité à un congrès international, le docteur Forbes décrivit ses méthodes.

- "Un jour, je fus appelé à Milan au chevet d'une dame de la haute société, très malade. Je séjournais près de Turin en ce temps là. J'en profitai pour rendre visite à Lombroso. Je lui parlai de ma patiente. Son conseil :

Le sujet étant trop introverti, l'hypnothérapie restera sans effet. Une seule solution s'imposait. Il fallait appliquer l'hypnose indirecte ou l'hypnose réflexe".

Le malade est mis en présence d'un sujet hypnotisé. Puis, on procède dans l'ordre suivant :

- 1- Le patient, face au sujet sous hypnose profonde, croise ses bras :
 - sa main droite tient la main gauche de la personne
 - sa main gauche tient la main droite du sujet
- 2- L'hypnotiseur adresse ses suggestions exclusivement au sujet hypnotisé.
- 3- Le malade, les yeux ouverts, assiste consciemment au traitement.
- 4- Le sujet hypnotisé doit détecter la maladie du patient. L'hypnotiseur lui donne les suggestions appropriées, puis, le prie de décrire le mal en détails.
- 5- Le patient observe la personne sous hypnose et

constate le transfert de sa maladie sur cette dernière, de plus en plus semblable au malade de part son comportement, ses expressions et le ton de sa voix.

6- Le transfert réussi, l'hypnotiseur prononce les suggestions de guérison. Il procède à l'élimination des symptômes transposés.

7- La suggestion de guérison définitive, prononcée, le sujet sous hypnose se réveille. Constatez si tous les symptômes ont disparu.

Questionnez le sujet médiateur. Vous remarquerez : aucun souvenir du transfert du traitement et de la maladie ne subsiste en sa mémoire. Le patient, soulagé de ses maux, guérira quelques jours plus tard.

Je vous conseille : avant de lever l'hypnose, l'hypnotiseur s'assurera qu'il ne persiste aucun des symptômes transférés.

Autre forme de l'hypnose indirecte.

Elle fut expérimentée par le docteur Alex. Une seule personne hypnosensible sera présente. Le patient, à son domicile, se détend et se prépare à subir, passif, le traitement. Déterminez l'heure et la durée du traitement par courrier.

Quel est le rôle du médium ? Il subira l'hypnothérapie, recevra les suggestions appropriées, éventuellement des traitements subsidiaires, si nécessaire.

Le traitement à distance.

On y retrouve les phénomènes du procédé précédent : le transfert de la maladie sur le médium et apparition des symptômes etc...N'omettez pas : avant d'arrêter l'hypnose, levez toutes les suggestions, hormis celle indispensable à la réalisation de la guérison.

Voici le procédé du docteur Alex. D'abord il contrôle les effets du traitement sur le patient par téléphone. Il rectifie, si nécessaire.

Personnellement, je ne formulerai aucune opinion. Mes expériences en ce domaine ne sont pas assez concluantes. Si je me réfère à mes résultats, j'ose affirmer que le

traitement à distance mérite une étude approfondie. Il recèle beaucoup de phénomènes très intéressants et très utiles.

L'HYPNOSE EN GROUPE

La technique de l'hypnose en groupe diffère de très peu de celle de l'hypnose individuelle. Condition à respecter : la pièce sera sombre et calme. Evitez tout facteur de dispersion, tous les bruits possibles dans l'environnement immédiat : claquements de portes ; sonneries du téléphone, etc...

Voici la différence entre l'hypnose individuelle et l'hypnose en groupe. La dernière offre toujours une chance de réussite. Dans la première on espère un résultat dans une certaine mesure.

Il est important de choisir avec soin les participants. Tous les membres d'un groupe posséderont indivi-

duellement le même potentiel de concentration, la même vitesse de réaction.

Comment déclencher l'hypnose en groupe ? Plusieurs techniques sont adaptées, en particulier la méthode de la fixation. Voici le procédé. Les participants se concentrent sur une ampoule bleue fixée au plafond ou placée sur une table. Je vous conseille de : vérifier si toutes les personnes ont les yeux fermés. Ensuite seulement, vous prononcez les suggestions appropriées.

Quel est le groupe idéal ?

Le groupe idéal, composé de douze à treize personnes, se contrôle et se dirige facilement. Ce nombre restreint, permet d'appliquer l'hypnothérapie sur des participants en position couchée. En nombre excédant, de quinze à cinquante personnes, ces dernières seront assises. Voici comment procéder. Formez des rangées de chaises, placées les unes derrière les autres. La première reste libre. Chaque personne place ses bras sur le dossier en face de lui et pose sa tête sur ses bras.

Ne dépassez jamais cinquante personnes. Au-delà de ce nombre, on pratique l'hypnose en masse, exposée dans le texte suivant.

La contagion spirituelle au sein d'un groupe.

Un courant de sympathie et une contagion spirituelle s'allient pour stimuler l'effet. L'influence suggestive y intervient à un degré plus élevé. Chaque personne se met automatiquement au niveau spirituel de l'autre. Conséquence : un renforcement des sensations favorables à la réalisation des suggestions. Pendant ce phénomène, appelé "esprit de groupe", un pouvoir supérieur à la somme de toutes les forces hypnotiques s'exerce sur chaque sujet en particulier. Tout membre de ce groupe doit disposer au même moment du même degré de réceptivité aux suggestions données.

Je vous recommande de perfectionner le résultat obtenu par l'hypnose en groupe, de la façon suivante :

- déclenchez l'hypnose générale
- donnez à chaque individu une suggestion
supplémentaire.

Les avantages de l'hypnose en groupe.

En voici les avantages : une suggestibilité individuelle élevée par contagion spirituelle, un gain de temps. C'est le moyen de traiter plusieurs personnes à la fois. Il existe un inconvénient. Un seul membre risque de compromettre le résultat.

Je répète : il est primordial de grouper des personnes
psychiquement identiques.

LA SUGGESTION DES MASSES

De l'individu isolé à l'esprit de groupe.

La puissance de la "masse" est supérieure à la somme des facultés spirituelles des individus qui la composent. Phénomène d'une réalité ignorée, elle révèle des particularités non inhérentes à l'individu isolé. La conscience de soi y perd de son importance. Conséquence : il se crée un esprit collectif, un sentiment de solidarité qui oriente la volonté, l'imagination et les sentiments personnels vers un objectif commun à l'ensemble des individus. Aussi le motif de l'union de cette masse devient-il insignifiant. Toutes les raisons sociales, - profession, sexe, milieu etc...- n'ont plus de valeur.

Les idées qui s'imposent, tendent à se réaliser. L'homme, isolé au sein de ce groupe, influencé par la supériorité du nombre, acquiert une force qui le pousse à

obéir à ses impulsions et à ses tendances. Les tendances primitives, actives, sont en dehors de toute logique. Partie intégrante de cette masse, l'être réalisera des actions inhabituelles à l'individu isolé. Le surpassement de soi dans le bien ou le mal, peut prendre une ampleur démesurée.

Une fusion qui créé un être actif.

Une suggestion-étincelle peut s'y transformer en une action explosive dont l'individu isolé n'analysera pas les conséquences. Dans cette situation, la férocité, l'agressivité, l'enthousiasme créeront un être actif. Cette particularité se manifeste nettement si toutes les personnes assemblées ont les mêmes convictions religieuses, des opinions politiques semblables, et une conception du monde identique. Cette dernière, combinée aux élans spirituels, renforce l'effet de l'hypnose des masses sur la personne unique.

L'effet de la forte personnalité.

Comment réaliser une hypnose des masses ?

Une forte personnalité présente ses propres convictions sous forme d'images mentales presque visibles. L'é-

tincelle de l'enthousiasme embrasera la masse. Cette dernière s'appropriera l'idée. L'ardeur générale contaminera les plus hésitants : L'idée se réalisera.

HYPNOSE À L'ÉTAT D'ÉVEIL

Les individus très réceptifs exécuteront des suggestions à l'état d'éveil, si ces dernières sont bien formulées. Ces personnes, particulièrement suggestibles, seront soumises à une hypnose à l'état d'éveil. Cet état hypnotique, difficile à déceler, n'en n'est pas moins une hypnose normale. Une suggestion correctement donnée, suffira à déclencher cet état.

Comment repérer ces personnes ? Voici le procédé :

Tendez vos mains à deux personnes d'une assemblée. Ordonnez-leur de saisir votre doigt du milieu et votre index. Suggérez :

- "Tenez fortement mes doigts... toujours plus fort... vous ne pouvez plus les lâcher... même si

je les retire lentement...Maintenant, vous ne pouvez plus les lâcher...suivez-moi".

Retirez progressivement vos mains. Si la personne les lâche, suggérez :

-"Vous pouvez lâcher ma main...Lâchez-la".

Dans le cas contraire, entraînez le sujet. Suggestion:

-"Vous ne pouvez pas retirer votre main...Essayez...vous ne le pouvez plus...plus vous essayerez, moins vous lâcherez prise...Vous tenez fortement ma main".

L'hypnose à l'état de veille **et l'ordre post-hypnotique.**

Vous pouvez associer un ordre posthypnotique à ce genre d'hypnose. La personne étant sous hypnose, suggérez:

-"Maintenant, vous exécuterez tous mes ordres à l'état d'éveil...Vous ne pouvez ni ne voulez faire autrement...Tout ce que je vous ordonne, vous y obéirez en état d'éveil...concentrez-vous sur mes ordres...suivis des nombres, un,

*deux, trois, vous les exécuterez immédiatement..
je compte : un...deux...trois...rien ne vous em-
pêchera d'obéir".*

Ces préparatifs accomplis, formulez un ordre quelcon-
que. Comptez : un, deux, trois.

Surprise des spectateurs! Le sujet s'exécute!

L'HYPNOSE À DISTANCE

J'aimerais vous exposer un exemple d'hypnose à dis-
tance très admiré, ahurissant!

Une expérience ahurissante.

En voici le procédé :

Adressez-vous à un groupe de personnes en ces termes:

*-"Je vais me rendre dans une pièce voisine. De
cet endroit, j'obligerai l'un d'entre vous à*

s'endormir. Ce phénomène sera réalisé en une minute grâce à la seule intervention de ma pensée".

Choisissez une personne de l'assemblée. Dites-lui :

"Je vais me rendre dans une autre pièce...Je me concentrerai sur vous...Vous ressentirez une irrésistible envie de dormir...Défendez-vous : vos efforts seront vains...Plus vous résisterez, plus vite vous vous endormirez...Au bout d'une minute, vous dormirez profondément".

Sortez. Au bout d'une minute, revenez. Le sujet dormira effectivement!. Il est recommandable de choisir de préférence un individu qui a déjà subi une hypnose : une hypnose à l'état d'éveil par exemple, réalisée par vos soins. Il sera plus réceptif à votre ordre, ce dernier étant déjà implanté dans son subconscient. Le simple fait de le prononcer suffira à déclencher l'hypnose.

Comment découvrir si la personne fait semblant d'être hypnotisée ? Proposez à l'assemblée de se concentrer sur des suggestions réalisables. Elles seront transmises au sujet sous hypnose qui devrait les exécuter obligatoire-

ment.

Cette expérience n'utilise pas la véritable suggestion à distance, plutôt une variante de l'hypnose à l'état d'éveil.

Comment entraîner sa pensée ?

Comment réaliser la véritable hypnose à distance, indépendante de l'éloignement du sujet ? La préparation indispensable est l'entraînement soutenu de votre pensée.

Les Lamas du Thibet, les gourous indiens, transmettent leurs pensées et leurs ordres à leurs adeptes, même s'ils n'ont jamais vu ces derniers.

Il est indispensable de bien maîtriser la technique de l'imagination. Votre oeil psychique concevra une image mentale précise de l'objet ou l'événement choisi. Retenez-la le plus longtemps possible.

Si ce procédé ne vous réussit pas, essayez l'exercice suivant.

La technique de l'imagination.

Faites-en l'expérience dans un bus ou dans un train.

Choisissez mentalement une personne. Concentrez-vous sur cette dernière. Pensez :

- "Vous devenez de plus en plus fatigué... vos yeux se ferment".

Créez une image mentale de l'individu endormi. Votre oeil psychique retiendra ce symbole un instant.

Je vous conseille de ne jamais choisir un enfant occupé à jouer. Jetez votre dévolu sur un voyageur tranquillement assis.

Si la personne ferme les yeux, donnez les suggestions mentales :

- "Ouvrez les yeux...Sentez : vous êtes à nouveau frais et dispos".

De préférence n'observez pas le sujet choisi. Regardez dans une autre direction ou fermez les yeux.

L'influence dans un but bien déterminé.

L'expérience précédente réussie, formulez des ordres plus élaborés. Essayez maintenant sur un groupe de personnes. Il est nécessaire d'exclure mentalement un individu de cette assemblée. Ce dernier vous servira à confondre une éventuelle simulation.

Il est essentiel d'être convaincu de votre réussite.

Le doute entrave l'effet. Ensuite, commencez à suggérer l'exécution de l'ordre formulé.

Voici une expérience contraire à celle ci-dessus.

Mettez une personne sous hypnose. Placez-vous à quelques mètres devant elle. Observez-la. Concentrez-vous.

Pensez sans cesse :

- "Vous vous lèverez bientôt...vous viendrez vers moi...vous vous sentez mal à l'aise...vous ne pouvez remédier à cet état...levez-vous...venez à moi, les yeux fermés".

Puis donnez l'ordre ferme et bref :

- "Levez-vous! Venez!"

Un contact spirituel profond opèrera un effet immédiat. D'un pas hésitant, la personne se lèvera et se dirigera dans votre direction.

Enjoignez mentalement :

- "Stop!" - Elle s'arrêtera immédiatement.

Voici comment découvrir une éventuelle simulation.
Placez-vous derrière la personne. Ordonnez :

- "Tombez en arrière...Sentez : une force irrésistible vous pousse...si vous tombez, je vous retiendrai".

Vos suggestions seront exécutées.

Expérience classique de magiciens célèbres.

Arrivé à un degré supérieur en matière d'hypnotisme, essayez l'expérience classique, ahurissante, perpétrée par des magiciens de renommée mondiale.

En voici le procédé :

Mettez une personne sous hypnose profonde. Placez-la,

les yeux fermés, le dos au public. Le sujet et les spectateurs ne peuvent pas surveiller vos gestes. Empruntez un objet quelconque à un assistant : sa montre-bracelet par exemple. Glissez-le dans la poche d'un autre. Revenez à votre personne, tournez-la, face au public. Enjoignez lui :

- "Vous restez sous hypnose profonde... Ouvrez vos yeux".

Rajoutez :

- "Un certain objet se trouve dans la poche d'un spectateur... Allez me le chercher!"

Voici comment réussir cette expérience. Vous dirigez mentalement le sujet hypnotisé vers l'homme vêtu d'un complet marron et d'une cravate jaune. C'est lui qui détient l'objet.

Suggestions complémentaires capitales :

- "Sortez la montre-bracelet de la poche gauche du veston. Rassurez-vous, je vous soutiens mentalement".

Le secret de la réussite consiste à aider mentalement la personne à découvrir l'objet en question. Le résultat est garanti, si vous soutenez efficacement le sujet sous hypnose. Personne ne l'imputera à une illusion collective. Aucun "truc" visible n'a été utilisé. Les suggestions mentales supplémentaires et décisives restent ignorées.

Aider la concentration.

L'hypnose à distance nécessite une "aide" à la concentration. La plus simple est une photo du sujet à hypnotiser. Vous pouvez vous représenter le sujet, assis en face de vous. Adressez vos suggestions à cette personne imaginaire. Un autre moyen est de rédiger vos ordres sur une lettre. Faites-vous une image mentale du patient qui reçoit ce courrier, l'ouvre et le lit. Retenez-en le symbole distinct le plus longtemps possible. Eliminez le doute, obstacle à la réussite. *(Cette lettre ne sera pas expédiée réellement, seulement en imagination).*

Expériences réalisées dans la rue.

Concentrez-vous sur la nuque d'un passant. Souhaitez qu'il se retourne...il obéira! Ce phénomène classique est réalisable à tous moments, si votre force de concentration surpasse toutes les autres impressions des sens, favorables à la dispersion. C'est un moyen de dominer une personne.

Voici une variante. Concentrez-vous sur la nuque d'un individu. Faites-vous une image mentale des actions suivantes : il s'arrête devant une vitrine, il s'achète une glace ou un certain journal, etc...En règle générale, la personne exécute vos ordres.

Conditionné par votre forme psychique, le succès peut se laisser désirer certains jours. Je vous engage à poursuivre votre entraînement, indépendamment de vos succès ou de vos échecs. Développez vos dons, sans relâche.

Volonté imposée et décision personnelle.

La volonté et la décision personnelle sont relatives. Même votre "Moi" exécute des comportements imposés par décision inconsciente. Dites à un individu auquel vous avez suggéré telle ou telle action :

- "Vous achetez une glace en ce moment même où je vous l'ai ordonné".

Il vous opposera une raison tout à fait plausible et niera énergiquement être l'objet de votre décision.

Voici une expérience concluante :

Nous avons conditionné le comportement d'individus, par excitations électriques sur certaines parties du cerveau. Mais ils soutinrent que leurs agissements étaient dus à leur propre décision.

Je récapitule. Choisissez un de vos comportements. Transmettez-le sur un individu. Ce dernier sera toujours persuadé d'en avoir décidé lui-même.

Expérience du docteur Dusart.

Dans le livre du docteur Richard Baerwald - Die Intellektuellen Phänomene -, le docteur Dusart rapporte :

- "J'allais voir tous les jours une certaine demoiselle L ; Je la quittais en lui intimant l'ordre de se réveiller à une certaine heure du lendemain. Un jour, j'omis ma suggestion. Je m'en souvins en route, à 700 mètres de son domicile. J'eus l'idée de faire intercepter l'ordre à cette distance. Je formulai : "Vous dormirez jusqu'à huit heures du matin".

Le lendemain, j'arrivai un peu avant huit heures au domicile de ma cliente, endormie (sommeil hypnotique). A la question : "Pourquoi dormez-vous encore à cette heure-ci ?", j'obtins la réponse : "Mais, docteur, j'exécute votre ordre !" Je rétorquais : "Vous faites erreur. Hier, je ne vous ai pas ordonné de dormir.

Réponse : "Certes. Mais, cinq minutes après votre départ, je vous ai entendu me dire :
"Dormez. Vous vous réveillerez à huit heures du matin!"

Maintenant, il était huit heures. Les craintes suivantes me tracassèrent.

- L'habitude n'engendrerait-elle pas une illusion des sens ?
- La réaction ne serait-elle pas un effet du hasard ?

Pour rassurer ma conscience professionnelle et éliminer mes doutes, j'enjoignis à la malade : "Continuez à dormir. Je vous réveillerai".

Pendant la journée, j'eus un quart d'heure de libre. Je décidai d'aller trouver ma patiente. Je quittai mon logement, éloigné de son domicile de sept kilomètres. Dès mon départ, je pensai : "Réveillez-vous!" Un coup d'oeil à ma montre. Deux heures.

En arrivant chez ma patiente, je la trouvai réveillée. Sur ma recommandation, ses parents avaient noté l'heure du réveil : deux heures! Je repris plusieurs fois l'expérience les résultats furent identiques".

Ce rapport fut exposé le 16 mai 1875 dans "La Tribune Médicale". La technique de l'hypnose à distance n'est donc

pas une nouveauté. La seule difficulté est d'entraîner sa faculté de concentration et son pouvoir de l'imagination. Obstinez-vous, persévérez.

L'HYPNOSE DUE AUX MÉDICAMENTS

Certains narcotiques provoquent l'hypnose. Ils seront utilisés non pas pour anesthésier le patient, mais pour produire une parfaite décontraction. Injectez des doses faibles, lentement, régulièrement, ceci, pour éviter une éventuelle inconscience. Votre but est de restreindre le champ de la conscience, d'augmenter la suggestibilité du sujet et déliminer les obstacles dûs aux inhibitions conscientes.

Médicaments appropriés.

Tout thérapeute choisit "son" narcotique parmi toute une gamme existante. O. Wetterstrand, Krafft-Ebing sont satisfaits des effets obtenus grâce au chloroforme. Moll

préfère l'hydrate de chloral. Schupp utilise l'éthylène de bromure. Une brève ivresse due au chloréthylène sera favorable au déclenchement de l'hypnose. Un médicament est très efficace : C'est le paralaldéhyd : sédatif et hypnotique. La dose normale est de trois à cinq grammes. La dose unique maximale est de cinq grammes. Le maximum quotidien ne dépassera pas dix grammes.

Pratique exclusivement réservée aux médecins.

Ce texte s'adresse uniquement au lecteur médecin. Provoquer une relaxation hypnagogique au moyen de médicaments est son apanage.

Voici un adjuvant inoffensif mais efficace : un mélange de trois volumes d'acide carbonique et de sept volumes d'oxygène. L'aspiration de ce gaz carbonique obtenu provoque une hypnose légère et certains changements psychiques qui augmentent la suggestibilité du sujet.

Pascal Brotteaux, puis le Pr Henri Baruk emploient avec succès le scopochloralose : à dose moyenne, scopolamine 1/2 mg, et Chloralose 0,50 (transe légère) ou à dose forte, scopolamine 3/4 de mg et chloralose 0,75 (hypnose) - le chloralose doit être rigoureusement pur et intimement mêlé dans le cachet -.

Cf. "L'HYPNOSE", Pr Henri Baruk, ed. P.U.F., 1974 (N.D.E.)

LA POST-HYPNOSE

Définition : C'est une suggestion donnée sous hypnose, exécutée à un moment précis à l'état d'éveil.

En voici le procédé :

Des idées sont enregistrées. Sans réaction particulière. Conditionnez le subconscient à les accomplir à un moment donné, hors de l'état hypnotique. Je cite un cas : une fois, il se passa deux ans avant la réalisation d'une suggestion!

Notez : il est important de répéter plusieurs fois les suggestions posthypnotiques. A quel moment, le patient obéira-t-il à l'ordre donné ? Il faut compter trois à quatre heures.

Maintenant, je vais vous citer un cas classique rapporté par le professeur Bernheim.

Cas classique.

C'était en août. J'avais ordonné au sergent-major S., sous hypnose :

- "Ecoutez! le premier jeudi du mois d'octobre, vous vous rendrez chez le docteur Liébeault. Vous y rencontrerez le président de la République qui vous remettra une décoration".

Je rencontrai plusieurs fois le sergent S.. Ni lui, ni moi, ne fîmes mention de l'ordre psot hypnotique. Le jeudi trois octobre, soixante trois jours après cet ordre, je reçus une lettre du docteur Liébeault :

- "Aujourd'hui, à treize heures dix, S. fit irruption chez moi. Sans s'occuper des personnes présentes, il se dirigea droit vers la bibliothèque. Là, je l'observai. Il s'inclina respectueusement et dit : "Son Excellence". Puis, il tendit la main et prononça : "Merci, Son Excellence".

A la question : - "A qui vous adressez-vous ?", il répondit : - "Mais, au président de la République". Encore une révérence ; il s'en alla.

Monsieur F., témoin de la scène, me questionna au su-

jet de ce "fou". Je rétorquai : Monsieur S. est aussi normal que vous et moi".

Nous pouvons conclure que les personnes hypnotisées ignorent la motivation de leurs action, (ordre posthypnotique) et qu'elles sont fermement convaincues de leur libre décision. Elles nieront toute intervention suggestive.

Expérience réalisée avec trois personnes.

Le psychologue H.E. Hammerschlag, une sommité en matière d'hypnose, rapporte un cas de posthypnose réalisée sur trois personnes à la fois.

- Au sujet A., je donne la suggestion :

"réveillé, vous transporterez l'encrier de mon bureau sur le rebord de la fenêtre".

- Au sujet B., je suggère :

"réveillé, vous mettrez la chaise, placée près de la fenêtre, sur mon bureau".

- Au sujet C., je dis :

"réveillé, vous me tirerez la langue, au premier mot que je prononcerai".

Voici les résultats :

A. se réveille : s'asseyait à côté du bureau ; jette un regard dérobé sur l'encrier, visiblement mal à l'aise. Soudain, il se lève, se saisit de l'objet, pose ce dernier sur le rebord de la fenêtre.

B. se réveille : refuse de s'asseoir sur la chaise placée près de la fenêtre ; surveille mes gestes, contracté. Je fais semblant de ranger un objet, me détourne. Immédiatement, B. pose la chaise sur mon bureau. Je lui demande : "Pourquoi ce geste ?" Il répond : "C'est une farce".

Hors de l'hypnose, C., assis en face de moi parle de son bien-être etc...Je commence à le questionner : expression contractée sur le visage. Il semble résister à une idée qui s'impose. Je demande : "Quelle idée vient de traverser vo-

tre esprit ?" Honteux, il avoue : je voulais vous tirer la langue".

Cette expérience corrobore la théorie : l'ordre posthypnotique se réalise à l'état d'éveil. J'ajoute "semble" être exécuté dans cet état. Car mes expériences ont maintes fois prouvé le fait suivant : *avant d'exécuter l'ordre, le sujet retombe sous hypnose très brève, levée dès l'accomplissement de l'action posthypnotique.*

Considérons l'exemple de C. Son refus d'exécuter l'ordre donné est un effet tout à fait normal. Dans ce cas, les principes et l'éducation l'ont emporté sur la suggestion. Ceci prouve : les suggestions en désaccord avec les tendances fondamentales de la personnalité sont automatiquement annulées.

Le comportement du patient.

Comment se comporte un sujet hypnotisé le temps situé entre l'arrêt de l'hypnose et le moment de l'exécution de l'ordre posthypnotique ? - Normalement.

Aucun souvenir de la suggestion ne semble subsister.

Mais, le moment venu, le souvenir de cet ordre, l'obligation croissante d'obéir interviennent avec force sur

le sujet. Si ce dernier est libre de toute inhibition, il l'exécutera sans hésiter.

Vous pouvez donner la suggestion supplémentaire :

- "L'action accomplie au moment déterminé, semblera se faire de votre plein gré. Toute suggestion s'efface de votre mémoire".

Une sécurité pour le sujet hypnotisé.

Docile, le subconscient bloquera toute suggestion dans la mémoire.

Je vous recommande : n'annulez jamais la réminiscence d'un ordre posthypnotique. C'est une sécurité pour le sujet soumis à l'expérience. Vous pourrez lever à tout moment l'ordre donné s'il ne convient pas.

Rôle du subconscient :

- Suggérez une action incorrecte, par exemple.
Le subconscient la transmettra à la censure de la conscience.

- Un ordre ultérieur, émis pour lever le blocage, sera toujours suivi. Le subconscient tend à éliminer tout souvenir d'une contrainte.

Le sujet a-t-il conscience d'un ordre posthypnotique? Soyez rassuré. Il obéira car la suggestion est implantée dans le champ des sentiments.

Nous découvrons la loi suivante : *si la volonté et le sentiment s'opposent, ce dernier l'emportera.*

Voici un exemple.

Expérience spéciale.

Le célèbre psychologue américain, G.H. Estabrooks, expert en matière d'hypnose, suggéra à une personne :

- "A un signal donné, vous irez vers la fenêtre. Voyez le jeu de cartes sur le rebord. Sortez-en l'as de pic. Donnez-le à l'hypnotiseur".

Le sujet hypnotisé était un étudiant en psychologie, très érudit en matière d'hypnotisme . Le résultat fut le

suisvant.

Il alla vers la fenêtre, prit le jeu de cartes ; se retourna et dit :

"- Voici ma conviction : c'est un ordre posthypnotique!

- Et que vouliez-vous faire ? demande l'hypnotiseur.

- Je voulais prendre le jeu de cartes et vous donner l'as de pic.

- Exact. Il s'agit bien d'une suggestion posthypnotique. Et maintenant ?

- Je n'exécuterai pas l'ordre.

- Bien. Mais, je fais le pari : vous ne pourrez vous y soustraire.

- Je le tiens".

Ce que je vais vous exposer dans le paragraphe suivant vous démontrera :

La puissance de l'influence post-hypnotique.

Estabrook écrit dans son livre - "Spiritism" -,

Le résultat fut très intéressant. Le groupe demeura deux heures dans la salle. De temps en temps, le sujet se

dirigeait vers la fenêtre ; revenait sur ses pas, angoissé, persuadé de ne pas pouvoir s'exécuter. Les deux heures écoulées, le professeur déclara : "Vous avez gagné le pari!".

Mais, dans l'après-midi du même jour, il se passa un fait étrange. La force de l'ordre hypnotique tracassait l'étudiant. L'obligation d'obéir devint tourmente, idée fixe. *Il exécuta l'ordre.*

Cette expérience démontre que la puissance de l'influence hypnotique sur le subconscient d'un être normal et sain, est incommensurable.

En médecine, cet ordre posthypnotique est la partie essentielle de l'hypnose. C'est celle qui conditionne les effets importants d'une thérapie : juguler ou guérir une maladie ; changer un mauvais comportement.

COMMENT HYPNOTISER PENDANT LE SOMMEIL ?

Une voie qui conduit directement au subconscient.

Qu'est-ce que l'hypnose pendant le sommeil ?

- Le moyen de pratiquer l'hétérohypnose *malgré* la volonté du sujet
- La voie qui mène directement au subconscient. La critique et le doute de la conscience sont inexistantes car le sujet dort.

Quels sont les moments favorables ?

Ce sont *les deux premières heures* pendant le sommeil,
et l'heure précédant le réveil.

Établissez le rapport.

Etablissez d'abord le rapport : contact entre vous et le subconscient du dormeur. Voici comment procéder :

Dès votre entrée dans la chambre, commencez par lui

parler doucement. Approchez à un mètre de distance du sujet endormi. Adressez-lui vos suggestions en regardant le creux de son estomac. Ne prononcez jamais son prénom : il se réveillerait.

Placé près de la porte, chuchotez les suggestions :

- "Ne te dérange pas...Continue à dormir...Ton sommeil devient de plus en plus profond...de plus en plus...rien ne te dérange...tu te sens tout à fait bien...ton sommeil s'approfondit de plus en plus...Maintenant, tu dors profondément, mais tu peux m'entendre".

Le désir d'aider.

Veillez à éviter vous-même tout effort de volonté. Votre motivation sera de venir en aide à l'individu. Notez qu'une tendre sollicitude concoure à un résultat très satisfaisant. L'effet bienfaisant de vos suggestions agira sur vos sentiments. Il en résulte un sentiment de paix et d'harmonie.

Quels sont les risques encourus ? Cette question est souvent posée par des parents inquiets. Je réponds: aucun.

Je m'explique : une suggestion inadaptée à la situation, peut se remplacer immédiatement par une autre, opposée à la première.

Ce genre d'hypnose s'avère particulièrement approprié à éliminer certaines tares et défauts des enfants comme le refus de toute nourriture, l'incontinence nocturne ; des résultats scolaires désastreux. Un effet rapide est garanti.

Formulez des suggestions positives.

Evitez les formules négatives.

- Ne dites pas : "Tu ne mouilleras plus ton lit".
Mais : "Dès cet instant, tu te réveilleras, tu iras aux toilettes et tu te rendormiras aussitôt".
- Ne suggérez pas : "Tu n'as plus de maux de tête".
Mais : "Ta tête est délivrée de tout mal".
- Ne formulez pas : "Tu ne refuseras plus de manger".
Mais : "Tu te réjouiras de pouvoir manger. Tu auras de l'appétit".

Le docteur Alfred Brauchle rapporte dans son livre
- Hypnose und Autosuggestion - (Reclam 1961) :

- Depuis des années, un patient d'un certain âge souffrait régulièrement de défaillances cardiaques. Tout traitement médical s'avéra inefficace. En quatre semaines, sa femme le guérit à l'aide de suggestions régulièrement répétées pendant son sommeil.

Voici un autre exemple :

Le fils d'un ami, âgé de cinq ans, suçait son pouce. Récompenses, sanctions, rien n'y fit. Une seule suggestion ferme, donnée par son père pendant son sommeil, résolut immédiatement le problème.

Bègue, incontinents, ou affublés d'autres maux, ces enfants seront guéris par ce genre d'hypnothérapie.

Un exemple :

Fritz Lambert raconte dans son livre - Autosuggestive Krankheitsbekämpfung :

- "Une dame qui rendit visite à mon comité me fit le

rapport suivant :

- J'ai appliqué la suggestion pendant le sommeil à mon mari. Depuis fort longtemps, il ne digérait plus certains aliments. Trois hypnothérapies suffirent pour le guérir".

Si une seule suggestion, répétée trois fois, avait suffi à éliminer un mal très ancien, on peut se faire une idée exacte du réel pouvoir de ce genre d'hypnose.

Respecter les souhaits du dormeur.

L'hypnose à partir du sommeil, convaincra les plus sceptiques.

Voici le principe de votre réussite :

Soyez sûr de vous-même. Ne doutez pas de l'effet de vos suggestions. Dissipez toute crainte d'un éventuel réveil du dormeur. Le transfert de ces sentiments porterait préjudice à l'objectif de base.

N'étouffez pas systématiquement un comportement répréhensible. La personne à traiter doit souhaiter modifier une manie déplorable, ou une tare personnelle. Exemple :

Ne commandez pas : "Dès cet instant, vous ne fumerez plus".-Dites plutôt : "Vous n'éprouvez plus aucun intérêt à fumer".

J'explique. Si vous créez le blocage d'un comportement à corriger en laissant subsister dans le subconscient du patient le désir d'y succomber ultérieurement, ce dernier l'emportera. Un inconvénient est à redouter. Si le blocage et le désir se neutralisent, le résultat sera nul.

Récapitulons : évitez à tout prix un déséquilibre :
conséquence d'un conflit entre une
tendance acquise, toujours latente, et
un ordre hypnotique qui le refoule.

L'effet d'une hypnothérapie pendant le sommeil ne se produit-il pas ? Vous avez mal établi le rapport ou contact. Ne vous découragez pas et procédez d'une autre façon. Commencez par la communication verbale :

- "Continuez à dormir profondément... Vous entendez distinctement mes paroles... répondez-moi sans vous réveiller".

Ensuite, questionnez le dormeur :

- "Dormez-vous profondément : Pouvez-vous m'entendre ? etc..."

Dès la première réponse, soyez rassuré : il vous entend parfaitement ; vos suggestions s'incrusteront dans le subconscient ; vos ordres seront exécutés.

Perte de poids pendant le sommeil.

Exemples :

- Un célèbre mannequin perdit en trois mois, 15 Kilos et 500 grammes par simple thérapie suggestive pendant son sommeil.

- Un animateur d'émissions télévisées apprit en dix jours la langue la plus difficile au monde : le chinois-mandarin. Il lui fut possible de soutenir une conversation avec un consul chinois.

Comment avait-il réussi ce tour de force ? Par enregistrement des différentes leçons sur cassettes sans fin qui tournaient la nuit pendant son sommeil.

Ce procédé est également utilisé pour réaliser d'autres désirs : une perte de poids, la correction d'un défaut, la stimulation du travail scolaire et l'augmentation

des performances professionnelles ou sportives.

HYPNOSE PAR CHUCHOTEMENT

Augmentation de l'attention.

On chuchote sur vous ? Immédiatement, votre attention s'appliquera à suivre cette conversation. Servez-vous de cette réaction pour concentrer l'attention d'une personne à traiter sur vos paroles.

Comment réussir ce genre d'hypnose ? En voici l'expérience.

Expérience.

Engagez une conversation avec une personne. Baissez-en imperceptiblement le ton. De plus en plus. Votre interlocuteur se mettra automatiquement au diapason du son de votre voix. Vous finirez par chuchoter tous les deux.

Personnellement, je demande à la personne :

- "Pourquoi chuchotez-vous ?"

Je n'obtiens aucune explication en réponse. A cet instant précis, seulement, mon interlocuteur prend conscience du ton très bas de la conversation.

Genre d'hypnose bénéfique aux êtres nerveux.

Essayez de provoquer l'hypnose par les moyens habituels sur des êtres nerveux, angoissés. Ce sera impossible à réaliser. Mais des suggestions rassurantes, prononcées d'un ton monocorde, très bas, déclencheront l'hypnose.

En voici l'application :

Le patient confortablement couché, les yeux ouverts, commencez par lui adresser des suggestions appropriées à créer un climat de confiance et de détente. Votre ton sera normal.

Abaissez ce dernier progressivement. Le patient chuchotera ; puis il fermera les yeux.

Si ce n'est pas le cas, suggérez :

- "Maintenant, fermez vos yeux... A chaque respiration, sombrez toujours davantage dans l'agréable sensation de paix et de détente".

Puis, recourez aux paroles habituelles. Chuchotez-les. L'hypnose déclenchée, élevez lentement le ton.

L'HYPNOSE EN CHAÎNE

Le contact.

Dans l'hypnose en chaîne apparaissent des forces semblables à celles qui interviennent dans l'hypnose en groupe. Les pouvoirs sont renforcés par le contact des participants entre eux.

Comment procédez ? Six personnes assises les yeux fermés, se donnent la main et forment un cercle. Vous obtenez un grand sentiment de paix et de détente qui sera approfondi par des suggestions verbales.

Exemple.

Un jour j'ai composé une chaîne avec cinq personnes sceptiques et une seule hypnosensible. L'énorme différence entre les forces présentes m'incita à reporter la séance.

Mais les patients m'en dissuadèrent. Voici ce qui se passa.

Par les suggestions appropriées, je mis le sujet influençable sous hypnose. Surprise des cinq autres participants! qui surveillèrent mutuellement leur réactions, à la dérobée. Mais, voici l'incroyable...Le transfert de l'effet hypnotique d'une seule personne avait réussi à mettre cinq autres sous hypnose...en huit minutes! Je réussis ce phénomène au bout de plusieurs essais. Comment l'expliquer ?

Le professeur Matthias de Zürich écrit à ce propos :

- "La vie végétative et spirituelle de l'être humain ne peut être maintenue en activité sans une bipolarité électrophysiologique: les cations et les anions. Ce processus biologique repose sur des phénomènes électroniques liés aux atomes".

Par conséquent, il s'agirait d'un échange permanent de forces négatives et positives, conditionnées par le processus constant de charge et de décharge de chaque cellule de l'organisme.

La synchronisation des forces.

Nous devons admettre la réalité suivante : le contact entre plusieurs personnes crée une synchronisation de ces forces. Celles-ci peuvent se déplacer soit du côté positif, soit du côté négatif de l'un des participants. Mais les forces qui priment seront ressenties par les autres coopérants. Elles exerceront sur ces derniers un effet en fonction de leur intensité.

Remarquez que l'effet contraire peut se produire.

Exemple : un seul participant sceptique peut empêcher un patient influençable de tomber en état hypnotique. Dans ce cas intervient un facteur qui nous est encore inconnu.

L'HYPNOSE PAR MAGNÉTISME

Qu'est-ce que le magnétisme ?

Par définition, le magnétisme serait l'ensemble des énergies de concentration de la matière. Ne confondons pas le magnétisme animal , l'influence d'une personne sur une autre, avec le ferromagnétisme.

Sous magnétisme, j'entends l'effet de l'échange de forces positives et négatives, conditionnées par les activités : charge et décharge de chaque cellule de l'organisme. Ce genre de magnétisme existe en tout être vivant à un degré plus ou moins élevé. Découvrez-le. Assujettissez-le à votre volonté. Servez-vous-en à votre guise.

Pas de corps sans magnétisme.

Le magnétisme exerce une attraction moléculaire. Atomes et molécules, amassés en grand nombre dans notre corps, en constituent la substance originelle. Par son effet attractif, le magnétisme les rassemble en une forme :

le corps. Son extériorisation par tout mouvement naturel, est dénommée irradiation, ou attraction d'une personne sur une autre. L'influence magnétique d'un être humain peut dominer la volonté d'un autre jusqu'à la soumission totale de ce dernier. Mais l'individu assujetti n'en conviendra pas volontiers.

L'irradiation positive ou négative.

Nous retrouvons ce genre de magnétisme dans l'animal et les plantes.

Exemple d'irradiation positive :

Approchez-vous à une distance de trois ou de quatre mètres environ du tronc d'un bel arbre séculaire. Vous serez placé sur sa ligne de force. Laissez-vous envahir par son irradiation ; vous vous "rechargerez" si votre "batterie" est à plat.

Exemple d'irradiation négative.

Le phénomène contraire peut se produire. Il vous est déjà arrivé de sentir nettement l'antipathie manifeste d'un être humain à peine entrevu. Son irradiation était en disharmonie avec votre magnétisme.

L'addition des forces.

Rassemblez un grand nombre de personnes.

La somme du magnétisme irradiant que chaque personne représente, créera une certaine force. Cette dernière absorbe l'individualisme. Chacun se soumettra à une seule et même loi. Si vous en avez fait l'expérience, il vous faudra des jours pour vous défaire de ce lien invisible, de son influence.

Nous en déduisons : que tout corps possède une irradiation biologique. Certains êtres humains en disposent dans une mesure très élevée. Ce pouvoir leur permet de conserver la vie à des animaux de petite taille et aux plantes. Si vous ne disposez pas de ce don, n'en soyez pas attristé. Le magnétisme est partie intégrante de vous-même à un degré suffisant pour provoquer l'hypnose.

Dans un vieux grimoire, je découvris un traitement magnétique spécial.

Comment déclencher l'hypnose par traitement magnétique spécial ?

Le patient est assis confortablement sur une chaise, les yeux fermés. Ses pieds sont à terre, ses mains posées sur les cuisses. Le magnétiseur, debout ou assis devant le patient, concentre son attention sur l'objectif à atteindre. Puis, il magnétise le malade. Il utilise les passes magnétiques, effectuées avec les mains dont les doigts seront légèrement pliés vers la paume. Ces passes terminées, le guérisseur secoue ses mains. Ce mouvement est nécessaire à l'élimination des germes de la maladie. Le procédé sera repris plusieurs fois. Le malade sent un grand sentiment de bien-être.

En règle générale, le magnétiseur procède par imposition des mains. Le courant magnétique passera par le corps du patient de la main droite à la main gauche de l'opérateur. Nous en déduisons que le corps est la résistance au courant magnétique. Le guérisseur ressentira un léger picotement dans ses mains.

Autre manière de procéder. Le magnétiseur place sa main droite sur le plexus solaire, la main gauche sur l'arrière de la tête du malade. La main positive (main droite), sera de préférence en contact direct avec la peau

du creux de l'estomac. Si un endroit ne se prête pas à ce genre d'attouchement, le magnétiseur laissera sa main assez longtemps sur cette partie habillée. La force magnétique sera propagée dans le corps entier à partir du plexus solaire, de la tête aux pieds. Un fluide bienfaisant envahira le patient : froid ou chaleur. Il n'est pas absolument nécessaire de toucher le corps lors des passes. Les personnes hypersensitives atteignent souvent un état de somnambulisme comparable à l'hypnose profonde. Leurs activités psychiques s'en trouvent nettement améliorées.

Augmentation de la sensibilité.

Une hypersensibilité favorise une première hypnose. Je parle souvent de cette "première hypnose". En voici la cause. En cet état hypnotique, l'ordre posthypnotique favorisera une autre hypnose plus approfondie.

L'HYPNOSE FRACTIONNÉE

Ce procédé, mis au point au début de ce siècle par A. Vogt, vient à bout de tous les problèmes. En voici l'application :

Commencez par déclencher l'hypnose par un moyen de votre choix. Fractionnez cette dernière. Je m'explique : sortez de temps en temps le patient de son état hypnotique pour le questionner sur ses impressions et ses réactions. De cette manière, vous décelerez quelle partie de votre méthode lui convient et quelle autre s'avère perturbatrice.

Concluons : adaptez votre procédé aux réactions du patient.

Voici un exemple.

Exemple.

Admettons : vous avez provoqué une première hypnose en ces termes :

- "Mettez-vous à l'aise... Relâchez les muscles de vos bras et de vos jambes... détendez-vous... Respirez lentement, régulièrement... A chaque inspiration, vous sombrez profondément dans l'agréable sentiment de paix et de détente... De plus en plus... Rien ne peut vous dissiper... Maintenant, concentrez-vous sur vos jambes... Sentez comme elles s'engourdissent... de plus en plus... Maintenant, vos jambes sont lourdes... lourdes comme du plomb... Sentez vos bras s'alourdir... de plus en plus...

Vos paupières s'alourdissent... de plus en plus... vos yeux sont hermétiquement fermés... Maintenant, vous ne pouvez plus les ouvrir... vous ne le voulez plus... vous sombrez doucement dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur... de plus en plus profondément".

L'hypnotiseur observe une minute de silence, il reprend les suggestions :

- "Sentez : une paix bienfaisante vous envahit... Dans cet état, chacune de vos cellules se renouvelle...vous êtes tout à fait bien...Bientôt, je compterai jusqu'à trois...A trois, vos bras seront légers...vous pourrez les mouvoir...vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez frais et dispos...Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux".

Question contrôle.

Maintenant, questionnez le patient sur ses réactions.
Vous pouvez obtenir les réponses suivantes :

- "J'ai nettement senti la détente lors des suggestions suivantes : "à chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément dans une agréable sensation de paix et de détente...Vos bras sont lourds... Mais, je ne peux pas encore les soulever malgré l'ordre contraire. Cependant, j'aurais pu facilement ouvrir les yeux".

Retenez ces informations utiles pour réussir une seconde hypnose. Il est nécessaire de répéter les suggestions : *- "vos bras et vos jambes sont lourds ; fermez les*

yeux..."

Ne reprenez plus celles qui se sont avérées inefficaces.

Concentrez-vous sur les suggestions efficaces.

Suggestions pour provoquer la deuxième hypnose :

"Mettez-vous à l'aise...Relâchez les muscles de vos bras et de vos jambes...Détendez-vous...Respirez lentement, régulièrement...A chaque inspiration, vous sombrez profondément dans l'agréable sensation de paix et de détente...

respirez, lentement, régulièrement...lentement.. régulièrement...vous êtes tout à fait détendu... vous vous sentez tout à fait bien...à chaque inspiration, laissez-vous sombrer dans ce merveilleux sentiment de paix et de détente...de plus en plus...Sentez : ce sentiment se propage dans tout votre corps.

Et maintenant, concentrez-vous sur vos bras... Sentez : vos bras s'alourdissent...de plus en plus...Maintenant, vos bras sont lourds...comme du plomb...Vous ne pouvez plus les soulever... Vous ne pouvez plus les mouvoir...Vos deux bras

restent immobiles...

Vos yeux sont fermés...restent fermés...Votre respiration est lente et régulière...à chaque inspiration s'imbabrez de plus en plus profondément dans une agréable sensation de paix et de détente...vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus".

L'hypnotiseur observe une minute de silence :

- "Sentez encore cette merveilleuse paix...Chacune de mes paroles s'est implantée dans votre subconscient...vous les exécuterez...Je vais compter jusqu'à trois...A trois, vos bras et vos jambes seront mobiles et légers...Vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez frais et dispos.. Si je vous remets sous hypnose, vous s'imbabrez immédiatement en cet agréable état de paix et de détente...Vous sentirez une paix, supérieure à la précédente, vous envahir".

Deuxième manière de contrôler le patient.

Questionnez le patient :

- *les formulations des suggestions vous conviennent-elles ?*
- *le rythme est-il trop lent, ou trop rapide ?*

Tout semble parfait. Alors, vous pouvez envisager une troisième hypnose. Conditionnez le patient : implantez dans son subconscient un mot qui provoquera immédiatement tout autre état hypnotique. Puis, procédez à la troisième hypnose.

Troisième hypnose.

Suggestions :

- "Mettez-vous à l'aise. Relâchez les muscles des bras et des jambes...détendez-vous...Respirez lentement, régulièrement...A chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément dans cet agréable sentiment de paix et de détente... respirez lentement, régulièrement...vous êtes tout à fait détendu...vous vous sentez tout à fait bien...à chaque respiration, vous sombrez

de plus en plus dans cette agréable sensation de fatigue et de lourdeur...Sentez : cette sensation se répand dans tout votre corps..."

L'hypnotiseur observe un silence de trente secondes.

-"Concentrez-vous sur vos bras...Sentez : ils s'alourdissent...de plus en plus...de plus en plus...Maintenant, vos bras sont lourds comme du plomb...vous ne pouvez plus les soulever...vous ne pouvez plus du tout les bouger...vos deux bras sont lourds comme du plomb, immobiles... Vos yeux sont fermés...restent fermés...respirez lentement, régulièrement...à chaque inspiration, vous sombrez dans le sentiment agréable de paix et de détente...de plus en plus...de plus en plus profondément...vous sombrez dans cet agréable sensation de lourdeur et de fatigue...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus".

L'hypnotiseur fait une pause.

-"Rien ne peut vous distraire...Vous n'entendez que ma voix...sentez : vous sombrez de plus en plus profondément dans un état de paix bienfai-

sant...vous y sombrez de plus en plus ...de plus en plus".

Le conditionnement du patient.

- "Sentez : en ce merveilleux état de paix se fait une ouverture vers votre subconscient... Cette ouverture s'élargit... toutes mes paroles sont enregistrées par votre subconscient... s'y incrustent définitivement... Vous obéirez. Si je dis le mot : KI-AI, vos yeux se fermeront ...vous retomberez en cet état de paix et de détente... de plus en plus profondément... Le mot KI-AI suffira : vous fermerez immédiatement les yeux...vous sombrerez en ce merveilleux état de détente et de paix...Ce sera une obligation absolue...Vous obéirez".

L'hypnotiseur observe une minute de silence.

- "Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A trois, vous ouvrirez les yeux...vous serez réveillé, frais et dispos. Mais, toutes mes paroles sont définitivement incrustées dans votre subconscient...Vous obéirez. Si je prononce :

KI-AI, vos yeux se fermeront. Vous sombrerez dans cette agréable état de paix et de détente. C'est une obligation absolue...Vous obéirez.

Un...Deux...Trois...Ouvrez les yeux. Sentez : vous êtes frais et dispos. Vos bras et vos jambes sont légers, mobiles...Vous êtes plein de force et d'énergie".

Dans ce texte, je vous ai donné un exemple type d'hypnose fractionnée ou hypnose suivie d'un conditionnement qui déclenchera automatiquement une suite d'états hypnotiques.

L'HYPNOSE AU MOYEN DE LA TÉLÉVISION

Une expérience américaine.

Une compagnie de télévision américaine organisa une expérience intéressante. Elle annonça : -"Un illusionniste essayera de vous hypnotiser au moyen de votre poste de télévision. Si vous n'avez pas l'intention de participer à l'expérience, nous vous prions d'éteindre vos postes à

l'heure X."

A l'heure fixée, l'hypnotiseur prononça ses suggestions au poste de télévision. Au bout de quelques minutes, il termina par celles qui sont appropriées pour annuler l'état hypnotique.

La compagnie de télévision attendit la réaction des spectateurs.

Les réactions.

Les jours suivants, des milliers de lettres affluèrent. Leur contenu : enthousiasme ou mécontentement. Ce dernier était exprimé par les personnes qui, sûres de ne pas succomber, tombèrent en état hypnotique. Sous hypnose, elles n'avaient pas entendu la suggestion de suspension de leur état. Grande inquiétude de leur entourage. Mais, le lendemain matin, tous s'étaient réveillés, en bonne santé.

Comment expliquer ce phénomène ?

Une disposition latente.

Une telle expérience comporte certes des risques;
elle démontre les faits suivants :

- ni fluide mystérieux, ni irradiation magnétique ne provoquent l'hypnose.
- en tout être humain existe une disposition latente à être mis sous hypnose. La difficulté de l'opération est variable selon la personnalité du sujet.

L'endurance vient à bout des plus sceptiques. Si je me réfère à cette théorie, il ne devrait exister aucun être humain non hypnosensible.

L'HYPNOSE PROFONDE

20% des êtres humains sont susceptibles d'être mis sous hypnose profonde. En cet état, leur subconscient est entièrement soumis à l'autorité de l'hypnotiseur.

Remarquez que même sous hypnose profonde, les ordres en désaccord avec les tendances fondamentales et la personnalité du sujet hypnotisé, suspendront automatiquement l'état hypnotique.

Hors de l'état, le patient subit une forme d'amnésie posthypnotique. C'est-à-dire : réveillé, il ne se souviendra ni de ses paroles, ni de ses actes, prononcés ou perpétrés sous hypnose profonde.

La médecine n'attache pas d'attention à cette dernière. Le contact établi sous hypnose légère (médicaments etc...), vous pouvez déjà influencer le subconscient.

Rétrograder l'âge mental.

J'applique l'hypnose profonde pour effectuer l'expérience suivante : retrograder l'âge mental d'un adulte. Je suggère à la personne sous hypnose profonde :

- *"Vous devenez de plus en plus jeune... de plus en plus... Maintenant, vous avez trois ans".*

Voici ses réactions : son langage, sa démarche et son comportement seront conformes à ceux de ses trois ans.

Elle aura un souvenir fidèle des événements de l'époque jusque dans les détails, même les plus insignifiants.

Exemple :

Posez la question : -" Quelle robe portait votre mère le jour de votre anniversaire" ?

Si vous avez une photo de ce jour à votre disposition, comparez. La réponse du patient concordera en détails avec le vêtement représenté sur la photo.

La prémonition par hypnose.

Un jour, j'ai transposé une personne sous hypnose profonde dans l'avenir.

Suggestion :

- "Vous avez vingt cinq ans". (La jeune fille était âgée de dix sept ans).

Elle me raconta les évènements suivants :

- " A dix huit ans, j'ai rencontré mon futur époux. Nous nous sommes disputés, puis séparés. Deux ans après notre reconciliation, nous nous sommes fiancés. Quatre ans après nos fiançailles, nous nous sommes mariés. Mon mari est ingénieur dans une fabrique des environs. L'année dernière, un fils, Jochen, nous est né. Nous avons acheté un terrain à bâtir dans un village voisin. Nous comptons pouvoir emménager dans notre maison pour Noël".

Quelques années plus tard, je rencontrai cette jeune femme. Tout s'était déroulé selon ses prédictions sous hypnose profonde. J'eus l'idée de m'en servir comme médium. Sans résultat . Ce phénomène de prémonition ou de voyance se produisit une seule fois dans ma carrière.

Comment déclencher une hypnose profonde ?

Employez les moyens habituels. Approfondissez l'hypnose par les suggestions appropriées. Ces dernières seront souvent répétées.

Le moyen infallible est l'hypnose fractionnée.

L'HYPNOSE À VIDE

Définition.

L'hypnose à vide est une forme très spéciale de l'hypnose. On commence par provoquer l'état hypnotique par les suggestions habituelles. Le patient mis en cet état, arrêtez toutes les suggestions.

Vous obtiendrez la correction ou l'élimination d'un facteur perturbateur des fonctions végétatives.

L'hypnose-détente **et le sommeil post-hypnotique.**

En voici le procédé :

Déclenchez une hypnose-détente par les suggestions habituelles. Suggérez un sommeil posthypnotique. Arrêtez toute suggestion. Laissez le patient en cet état : 30 minutes ou plusieurs heures.

Recommencez l'opération en donnant cette fois-ci les suggestions thérapeutiques. Maintenez le patient quelques heures en cet état. L'hypnose s'approfondira.

Une autre forme de l'hypnose à vide est l'hypnose ininterrompue, ou le sommeil continu. On sort le patient de cet état hypnotique permanent, juste aux heures des repas. L'effet obtenu : le patient prend conscience de soi. C'est un genre de face à face avec soi-même où la volonté de se corriger donnera forme à la personnalité désirée. Veillez à éviter toute dissipation éventuelle qui viendrait de l'environnement.

Je récapitule : mis sous cette forme de l'hypnose ou sous une de ses dérivées citées ci-dessus, le patient revit des événements refoulés dans les oubliettes de sa mémoire. Facteurs ignorés qui ont conditionné un comportement répréhensible. Ce genre d'hypnothérapie élimine ces

causes inconscientes de déséquilibre psychique.

L'HYPNOSE ANIMALE

Un état analogue à l'état hypnotique peut se produire chez l'animal . C'est la stupeur des lièvres et des biches devant la lumière des phares des voitures, ou le réflexe de la position léthargique du petit animal devant un adversaire de taille.

On peut nommer cet état : raideur cataleptique due à la terreur.

Ce réflexe d'immobilisation instinctive est, pour l'animal, le moyen d'échapper au danger. En simulant la mort, il s' imagine devenir insignifiant pour l'adversaire. Cette raideur, cette paralysie momentanée seraient un bouclier protecteur contre toute agression extérieure.

Faites-en l'expérience.

Prenez une poule. Placez-la sur le dos. Maintenez-la de force dans cette position. Un court instant. La poule

calmée, enlevez doucement vos mains. Elle restera dans la position donnée. Une autre excitation sera nécessaire pour la faire sortir de sa prostration.

Autre expérience.

Je connais la réaction de ce volatile depuis mon enfance. En vacances à la campagne chez ma tante, j'utilisai ce stratagème pour faire une farce à cette dernière. Une à une, j'attrapai les poules. Je les mis dans la position décrite ci-dessus puis je les éparpillai sur les escaliers menant au logis. Imaginez dix poules, raides, en sommeil léthargique, comme mortes...Consternation de ma pauvre tante, qui pleurait ses volatiles adorés. Il me suffisait de taper une seule fois dans mes mains...et, toutes les poules, "réssuscitées", s'enfuirent!...

Note de l'éditeur : on peut aussi tracer un trait droit à la craie sur le sol, coucher la poule sur le trait, dans le même sens sur le côté, et tournez son bec pour le mettre sur le trait, pendant quelques instants. Hypnotisée par la ligne, la poule demeurera immobile.

Les moyens classiques.

Vous pouvez réussir cette expérience avec tous les animaux. En voici les moyens classiques :

- effrayer l'animal
- le regarder droit dans les yeux
- empêcher la liberté de ses mouvements.

I.P. Pavlov, affirmait : tout réflexe conditionné chez l'animal, produit des résultats différents liés aux réactions individuelles de chacun d'eux.

La même technique a donc plusieurs effets sur lesquels influe aussi l'hypnotiseur lui-même.

L'HYPNOSE ET LES PERSONNES DIFFICILES À HYPNOTISER

L'HYPNOSE ET LES ENFANTS

Sont-ils suggestibles, hypnosensibles ?

Les enfants sont très suggestibles. Néanmoins, pour pouvoir les hypnotiser, il vous faudra prendre en considération leur âge et leur degré de maturation. En règle générale, un enfant peut être hypnotisé à partir de l'âge de 9 ans. Cette faculté s'estompe au cours de la puberté, revient, puis se stabilise à l'âge adulte.

Leur attention, attirée et distraite par plusieurs sujets à la fois, est un obstacle quasiment infranchissable. Vous pouvez difficilement atteindre le seuil inférieur de la conscience. Trouvez l'art et la manière de les manipuler : une influence bénéfique vous sera alors possible.

Remarque : *Les enfants captent la moindre hésitation, le moindre manque d'assurance de l'hypnotiseur. Soyez donc sûr de vous.*

Inconsciemment, vos pensées s'extériorisent par le geste ou par les paroles. Un enfant ne vous pardonnera pas la moindre hésitation qui compromettra sérieusement la réalisation de l'effet souhaité. Une assurance , une fermeté à toute épreuve, vous assure le succès, même avec de tout petits enfants. J'ai réussi l'exploit de pouvoir hypnotiser quelques enfants de sept ans et une petite fille de quatre ans.

Quelle est la technique appropriée ? **Comment l'adapter ?**

Il est important de trouver une technique adaptée au monde de l'enfance.

Si vous avez à faire à des enfants de moins de dix ans, procédez par hypnose indirecte.

Voici comment :

Je prie les parents d'amener l'enfant à la première séance avec son jouet préféré. Ils prépareront l'enfant de la manière suivante :

- "Nous sommes malades. Nous allons consulter un médecin. Tu nous accompagneras avec ton ours en peluche.
"Nounours" est malade. Le docteur le guérira".

Comment procéder par hypnose indirecte ?

Je m'entretiens un instant, avec les parents. Nous faisons semblant d'ignorer l'enfant. Puis, je me tourne vers l'animal en peluche et je le questionne :

- " Il paraît que tu es malade, nounours ? Où as-tu mal ? "

Spontanément, l'enfant me donne tous les renseignements possibles et imaginables.

Je m'adresse de nouveau à l'ours :

- " Je vois, tu es malade. Mais, je vais te guérir. Couches-toi et fermes les yeux ".

L'enfant posera "nounours" qui ne peut fermer les yeux. Je dis au propriétaire de l'animal en peluche :

- "Regarde, ton ours est si bête, si petit! comment saura-t-il se coucher sans bouger et fermer

les yeux longtemps, si tu ne le lui montre pas?"

De plein gré, l'enfant se couchera, immobile, les yeux fermés.

Je déclenche l'hypnose en me référant au jouet :

*- "Montre à nounours comment on reste immobile, comment on tient les yeux fermés longtemps. Tu sais, il te regarde.
Ne bouges pas...montre-lui comment on respire lentement, régulièrement...Relâche tes bras et tes jambes...Sens : tes bras et tes jambes sont tout légers...Laisse tes yeux fermés...Nounours te regarde. Il fait comme toi.
Tu es tout à fait calme...Fais de beaux rêves maintenant, mais, tu peux m'entendre...écoute-moi bien...Tu obéiras à mes ordres...Si tu ne m'obéis pas, nounours ne guérira pas...tu veux m'obéir, car tu veux la guérison de ton ours".*

Dans la plupart des cas, l'hypnose est déclenchée. Nous pouvons alors formuler et appliquer les suggestions de guérison ou de correction de telle maladie ou de tel mauvais comportement.

Un exemple : stimuler le travail scolaire.

- "Tu vas à l'école, nounours y va aussi...mais, ton ours écoutera bien son maître maintenant... Et toi aussi. Tu ne seras plus distrait...tu t'appliqueras à bien travailler...Si tu sais la réponse, tu lèveras le doigt...L'instituteur sera content...tu feras consciencieusement tes devoirs...Tu n'iras pas jouer avant de les avoir faits. Ton écriture s'améliore...tu écris de mieux en mieux. (etc....)".

Comment conditionner l'enfant pour sa deuxième hypnose ?

Après avoir donné les suggestions ci-dessus, n'omettez pas de conditionner l'enfant en vue d'une seconde hypnose. Dites lui :

- "N'oublies pas mes ordres...Tu m'obéiras... Ecoutes-moi bien maintenant : si je caresse tes cheveux, tu fermeras les yeux. Tu ne bougeras plus. Voilà, je vois, tu as compris. Tu obéiras".

Je répète :

*- "Quand je caresserai tes cheveux, tu fermeras tes yeux. Tu sombreras dans un agréable sentiment de paix... Je compterai jusqu'à trois. A trois, tu ouvriras les yeux... bras et jambes détendus, légers... Tu te sentiras tout à fait bien.
Un... Deux... Trois... Ouvre les yeux! sens : tu es en pleine forme!".*

Deuxième hypnose.

Caressez les cheveux de l'enfant. Ses yeux se fermeront. L'hypnose est déclenchée. Il est important de créer auparavant un climat de confiance. Par exemple en ces termes :

- "Je suis content de te revoir. Je vais te caresser les cheveux, immédiatement, tes yeux se fermeront. Tu ressentiras le même sentiment de paix que tu as eu la première fois. Tu y sombreras profondément. Je ne veux que ton bien."

Comment déclencher l'hypnose par des histoires ?

Si vous avez à faire à de petits enfants, procédez en leur racontant des histoires. Exemple :

*- "Aujourd'hui, je vais te conter une histoire.
Couche-toi ; ferme les yeux et écoute-moi. Il
était une fois, une petite fille qui n'aimait
pas aller à l'école. Et elle ne faisait jamais
ses devoirs. Son seul désir : jouer. Ses parents
en étaient désolés. Ils auraient tant aimé leur
fille intelligente et sérieuse ! Un jour, celle-
ci rencontra un vieil homme très intelligent.
Elle lui raconta :*

*- Moi, je n'aime pas l'école. Je n'y vais pas.
Et le vieux Monsieur lui dit :*
*- Certes, maintenant, tu ne veux pas aller à
l'école. Mais, plus tard, tu le regretteras.
Toutes les choses apprises par tes camarades
te seront très utiles dans la vie. Ignorante,
tu ne trouveras pas de travail. Tu n'auras
jamais d'argent, rien à manger, pas de jouets.
Mais il n'est jamais trop tard pour bien
faire.*

Dès maintenant, tu iras à l'école. Vas-y de bon coeur. Applique-toi. Apprends tes leçons et fais tous tes devoirs. Toutes les belles choses que tu désires tant, tu pourras te les acheter.

Et, un jour, viendra un jeune homme beau et intelligent qui t'épousera. Il sera très fier de sa petite si instruite ! As-tu compris pourquoi il faut aller à l'école ? Oui, bien sûr ! Maintenant, tu iras ; tu aimeras apprendre. Et voici la fin de mon histoire. Cette petite fille dont je t'ai parlé, travailla bien. Elle devint une jeune femme accomplie et heureuse. Et comme tu souhaites devenir très heureuse, tu feras dorénavant comme la petite fille de mon conte".

Notez : les enfants sont d'excellents collaborateurs si vous ne sortez pas du monde de l'enfance.

L'HYPNOSE ET LES GENS ÂGÉS

Les suggestions de base nécessaires.

En vieillissant, l'être humain devient de moins en moins hypnosensible. Pour déclencher l'hypnose, je vais vous donner mon procédé. Dites :

- "Nous allons faire un test. J'aimerais savoir si je peux vous hypnotiser. Fermez les yeux. Tendez les bras à l'horizontale".

Maintenant je donne les suggestions de base :

- "Sentez : vos bras s'alourdissent de plus en plus...vous pouvez à peine les tenir à l'horizontale. Cette lourdeur envahit peu à peu vos bras...vous ne pouvez plus les soulever...Vos bras commencent à se baisser...de plus en plus.. Maintenant, ils sont tombés sur vos genoux".

Si les bras du patient sont tombés, donnez l'ordre :

- "Ouvrez les yeux!".

Aucune personne de cet âge ne peut maintenir cette position des bras plus de dix minutes. Ces derniers tombent automatiquement. La personne sera suggestible proportionnellement à la vitesse à laquelle elle baissera ses bras. Bien conditionnée, elle sombrera facilement en état hypnotique.

Autre exemple de test.

Le patient est assis sur un canapé ou un lit, les jambes tendues, les yeux fermés. Aucune personne âgée ne maintiendra longtemps cette position.

Suggérez :

- "Sentez : vous tombez en arrière...vous êtes poussé en arrière...de plus en plus...Maintenant vous ne pouvez plus vous maintenir dans la position assise..."

Toute personne tendra naturellement à revenir en une position plus confortable. Favorisez cette tendance en exerçant une légère poussée sur les mains du patient. Ce dernier sera tombé au bout de trente secondes.

Ensuite, vous enchaînez avec les suggestions de base.

Paix, chaleur et sécurité.

- "Sentez : une merveilleuse sensation de paix se répand dans tout votre corps... Votre corps entier est envahi par ce sentiment de calme et de détente... Vous vous sentez tout à fait bien.. Vous sombrez de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de paix et de détente.. Vous êtes calme... fatigué... de plus en plus fatigué.

Maintenant, je pose ma main sur votre estomac... Sentez : une chaleur bienfaisante en émane... Celle-ci vous envahit... vos muscles se relâchent ... se détendent... vous vous sentez tout à fait bien... en sécurité.

Je veux votre bien... je veux vous aider... vous êtes en de bonnes mains... abandonnez-vous à ce sentiment de sécurité".

Comment renforcer l'hypnose au moyen de passes circulaires ?

Si nécessaire, renforcez l'hypnose en effectuant des passes circulaires près de la tête du patient.

Voici comment procéder :

Tenez vos mains à environ cinq centimètres de la tête. Vous pouvez aussi les poser directement sur les cheveux. Exécutez des mouvements circulaires (comme si vous laviez la tête du patient). Ces gestes approfondissent l'état hypnotique. Ensuite, prononcez les suggestions de guérison.

L'HYPNOSE ET LES ADULTES

Quelle est leur motivation ?

Le degré de leur suggestibilité conditionnera celui de l'hypnose. Cette dernière est liée à l'état physique et psychique du patient. Les facteurs à ne pas négliger sont : le degré de fatigue physique ou morale ; la motivation qui a poussé les personnes à se soumettre à une hypnothérapie

Malades , motivées par la volonté de guérir, elles présenteront une suggestibilité élevée.

Vaincre l'angoisse.

Avez-vous à faire à un individu difficile à hypnotiser ?

Dans ce cas, procédez progressivement. Un climat de confiance réciproque favorisera la détente physique et psychique. Vous pourrez aisément déclencher l'hypnose. Eliminez l'ennemi de la décontraction qui est l'angoisse du patient. Voici comment faire :

Conversez avec le sujet à hypnotiser. Essayez de décelez la cause d'une éventuelle angoisse , de créer une atmosphère sécurisante et un contact, ou "rapport" parfait. Ne donnez jamais d'ordre direct. Incitez le patient à une étroite collaboration. Dites par exemple :

- "Nous allons essayer d'établir un parfait rapport hypnotique. Sans votre collaboration, nous n'obtiendrons aucun résultat".

Comment faire rêver votre patient ?

En voici la technique.

Le patient se couche ou s'assoit, détendu, les yeux fermés. Il rêve. Laissez-le décrire toutes images ou impressions perçues.

Orientez ce rêve.

Exemples : - le patient s' imagine son départ en vacances
- se voit en train d'escalader une montagne

Toutes images mentales de tel ou tel événement, seront décrites sans omettre aucun détail. Questionnez le patient. Obligé de répondre, il fera un effort de concentration sur ces symboles mentaux. C'est un excellent entraînement des facultés de l'imagination.

Vous tenez, par cette méthode, le moyen de psychanalyser le sujet. Les images mentales rêvées ne sont que le reflet fidèle des problèmes à résoudre.

Autre technique : la simulation.

Le patient ne ressent aucun effet. Il simule ce dernier.

Par exemple, je lui dis :

"Sentez : vos yeux sont lourds, de plus en plus lourds...ils se ferment".

Le patient fermera lentement les yeux sans en éprouver l'obligation.

Ensuite je suggère :

"Sentez : vos yeux tendent à se fermer...Essayez de les ouvrir...Vous ne le pouvez plus...Maintenant, vous ne pouvez plus ouvrir les yeux".

Le patient semblera faire un effort surhumain pour ouvrir les yeux. Plissera le front et jouera le jeu.

Recommencez le procédé plusieurs fois de suite. Le patient finira par se prendre à son propre jeu. Le simulacre deviendra réalité.

Je vais vous en donner un exemple :

Pendant la dernière guerre, bien des soldats simulèrent une maladie apparemment grave, inguérissable, en vue de la réformation. Cette dernière obtenue, ils rentrèrent chez eux. Pourtant, certains souffrirent ultérieurement des symptômes de cette maladie imaginaire.

L'hyperventilation.

L'"hyperventilation" ou respiration accélérée est un excellent moyen pour provoquer l'hypnose.

Avant d'appliquer cette méthode, essayez d'abord de savoir par quel procédé vous pouvez activer la respiration. Le patient respirera de cette façon jusqu'à ressentir un léger vertige. Il s'arrête puis il reprend les mouvements respiratoires accélérés. Un nouveau vertige se fait sentir. Profitez de ce dernier pour déclencher l'hypnose.

Le patient fermera progressivement les yeux. Suggérez :

- "Sentez : vos yeux deviennent de plus en plus lourds...bientôt, vos yeux se fermeront".

Si le sujet a fermé les yeux enchaînez :

* Procédé employé en "rebirthing". (N.D.E.)

- "Pendant la deuxième expérience, vos yeux se fermeront plus vite".

Faites plusieurs expériences de ce genre : les yeux se fermeront au bout de quelques secondes.

Nous avons vu que les expériences précédentes favorisaient l'hypnose, et éliminaient d'éventuelles angoisses. Pour conditionner le patient, procédez de la même manière que pour hypnotiser des personnes difficiles. Ce conditionnement favorise et renforce l'effet désiré.

Puis, le patient étant hors de son sommeil hypnotique, questionnez-le sur ses impressions sous hypnose.

Exemples : - "Vos bras et vos jambes étaient-ils
lourds comme du plomb ?"
- "Etait-ce désagréable ?"
- "M'avez-vous entendu parler ?" (etc...)

Autres moyens.

Voici une excellente préparation à l'hypnose.

Le patient écoute de la musique enregistrée sur des cassettes. Il se repose et se détend. Cette méthode très efficace est indispensable si vous recevez des malades esclaves du stress de la vie moderne. Essayez : vous en constateriez l'effet apaisant.

(Voir la liste des aides à l'hypnose en fin de la méthode. N.D.E.)

Le massage de la zone-réflexe de la plante des pieds.

Vous pouvez renforcer l'effet apaisant obtenu précédemment, en massant la zone-réflexe de la plante des pieds.

Voici comment procéder :

Cette zone se situe un peu en-dessous de l'orteil moyen, au centre de la plante des pieds. Placez votre pouce en ce centre. Effectuez des massages par pressions successives, de plus en plus légères. Ceux-ci seront exécutés sur les deux pieds simultanément. Décrivez des cercles, allant du point central, à l'extérieur de la plante des pieds. Le pouce reste sur le point-réflexe pendant l'exécution du mouvement. Le patient finira par s'endormir.

Voici une variante : Appliquez l'effet "siège à bascule" ou "fauteuil du barbier". Référez-vous au chapitre : techniques de l'hypnose.

Technique de la « main électrique ».

Cette méthode est très efficace. Comment procéder ?

Le patient et vous-même tenez chacun en votre main gauche, une électrode d'un rasoir. L'intensité du courant sera de deux milliampères pour une tension de cinquante volts.

Je ferme le circuit en posant ma main droite sur un endroit quelconque du corps du patient. Il sentira un picotement agréable en cette partie. L'effet sera calmant, en particulier sur le cou, le front et la nuque du patient.

Remarquez : ce procédé ne présente aucun danger, ni pour le patient, ni pour l'hypnotiseur même si ce dernier le répète plusieurs fois de suite.

Vous obtiendrez le soulagement ou la disparition des douleurs du patient. Un simple attouchement de "la main électrique" aura suffi. L'effet, allié aux suggestions de

guérisons, opérera de vrais miracles.

Mais cette expérience est susceptible de provoquer une certaine méfiance chez le sujet traité . Donnez-lui le régleur. Il sera maître de l'intensité du courant. Une électrode placée en votre main gauche, vous permettra de la contrôler.

Voici une variante de cette technique :

Exécutez des passes mesmériennes sur les parties malades du corps. Liées aux suggestions appropriées, elles concourent à une parfaite décontraction.

Personnellement, j'obtiens des résultats spectaculaires en particulier chez les patients où toute autre technique à échoué. J'ai remarqué une certaine accoutumance. Familiarisées avec cette technique, les personnes à traiter refuseront les autres méthodes.

Comment produire l'hypnose au moyen du biofeedback G.S.R. ?

Le patient est relié par deux doigts à un psychogalvanomètre, ou G.S.R. (On peut se procurer cet appareil auprès des Editions Godefroy. Voir en fin de la méthode la liste des aides à l'hypnose) (N.D.E.). La déviation de

l'aiguille vous permettra de découvrir les suggestions qui seront sans effet et celles qui seront efficaces. Ces dernières seront répétées plusieurs fois. Par ce procédé, je vous donne le moyen de parfaire une hypnothérapie.

Renforcez toute suggestion agréable au patient et dites :

*- "Je vois : vos bras deviennent de plus en plus lourds... l'aiguille de l'appareil me l'indique. Je suis le mouvement de l'aiguille : cette lourdeur se répand dans vos bras... de plus en plus..
Sentez : ils s'alourdissent".*

Contrairement à l'effet "de la main électrique", le patient relié au biofeedback ne ressent aucun picotement. Il serait de bon aloi de le préciser au sujet à traiter, afin d'éviter toute éventuelle angoisse, obstacle à la réussite.

Conversez avec votre patient.

Comment procéder ?

Commencez par questionner le patient. Essayez d'obtenir des informations exactes. Vérifiez-en la véracité. Voici le moyen pour ce faire.

Posez au patient des questions dont vous connaissez déjà les réponses. Surveillez ses réactions sur l'appareil. Formulez des questions correspondant à la réalité et des questions fantaisistes. L'aiguille vous indiquera la vérité contenue dans les réponses données. Aucun subterfuge n'échappe au contrôle du biofeedback, même si le patient semble être de bonne foi en vous mentant. Le subconscient ne sait pas mentir. Le biofeedback enregistre les réactions de ce dernier. Dans ce sens, cet appareil peut servir de détecteur de mensonges.

L'hypnose-éclair et les personnes difficiles.

Concluons : toutes ces techniques vous permettront de venir à bout de la résistance des sujets les plus difficiles à hypnotiser. Je mentionne que , hors de l'état hypnotique, le patient sera questionné sur ses impres-

sions perçues sous hypnose. Les informations seront précieuses pour réaliser une seconde hypnose.

Le mot codé.

Si vous avez l'intention d'hypnotiser un patient plusieurs fois de suite, employez l'hypnose par mot codé. Ce mot sera choisi hors du langage courant, afin d'éviter une hypnose accidentelle par ordre posthypnotique.

Convenez d'un mot avec le patient. Prononcé par une autre personne que vous, ce mot doit rester sans effet.

C'est une expérience intéressante: Voici la condition requise pour sa réalisation: Il faut convenir d'un mot codé qui déclenchera l'hypnose chez chaque participant au même moment.

Je me souviens : un jour j'ai mis toute une classe sous hypnose. L'instituteur en demeura confondu d'étonnement!

L'HYPNODIAGNOSTIC ET LES MALADES

Comment éduquer sa mémoire ?

Sous hypnose, on dispose d'une mémoire extraordinaire. Des détails insignifiants, oubliés depuis longtemps, reviennent en foule.

Exemple : Vous pouvez obtenir la description exacte de chaque objet contenu dans le cartable de la première rentrée de classe d'un patient.

Une hypnose légère suffira pour recevoir une énumération détaillée, impossible à l'état d'éveil. Par ce moyen, le malade vous indiquera la cause de sa maladie. L'origine en est refoulée dans le subconscient par les inhibitions conscientes, obstacles à la communication spontanée.

Comment suggérer un rêve ?

Si les réponses à un questionnaire direct ne vous satisfont pas, recourez à la suggestion d'un rêve. Celui-ci libérera un détail ignoré de la conscience. Le détail est en relation étroite avec tel ou tel facteur perturba-

teur. Suggérez :

- "Votre rêve sera de courte durée. Vous vous réveillerez en pleine forme. Vous vous souviendrez de tout en détail".

Mais vous ne pouvez formuler un rêve sans la collaboration du patient. Vous fournissez seulement des images concrètes, éléments étrangers au subconscient qui reproduit exclusivement sous forme de rêve les symboles des difficultés individuelles, légitimes, du patient.

Comment diriger l'imagination ?

En voici la technique :

Certains êtres humains ne peuvent rêver sur commande ou du moins, s'en croient-ils incapables. Dans ce cas, la technique proposée s'avère efficace.

Comment procéder ?

Le patient étant sous hypnose profonde, suggérez :

- "Vous êtes tout à fait calme... Vous êtes sous hypnose profonde... très profonde... vous pouvez me parler... Vous répondez à mes questions..."

chaque mot prononcé, votre hypnose s'approfondira...Vous me parlerez sans difficulté...à chaque mot, vous sombrerez dans un agréable sentiment de paix et de détente...de plus en plus...Votre oeil psychique perçoit clairement le détail responsable de votre mal. Tout vous revient en mémoire...Vous revivez les événements. Décrivez en détails ce que vous voyez...Observez attentivement ce que vous vivez".

Le corps transparent.

Sous hypnose profonde, vous pouvez amener le patient à revivre les événements, question par question. La cause du mal étant découverte, vous pourrez éliminer les effets et réaliser la guérison.

Une variante est la suggestion suivante :

-"Voyez, votre corps est transparent...Vous vous trouvez devant une glace...voyez vos organes... Observez : le battement de votre coeur, le mouvement respiratoire de vos poumons. Reconnaissez votre vésicule. Contrôlez : y a-t-il une lithiasse ?".

Une telle exploration du corps est naturellement impossible. (Ce phénomène classique, quelquefois spontané, est appelé "autoscopie" -N.D.E.-). Mais vos suggestions appellent le subconscient à effectuer une inspiration interne attentive. C'est le moyen certain de déceler la cause de la maladie.

L'écriture sous hypnose.

Demandez au patient de rédiger en détail, sur papier, les impressions reçues sous hypnose. Suggérez :

- "A chaque mot écrit, votre hypnose s'approfondira".

Surprise du patient hors de l'hypnose! Il ne reconnaîtra pas être l'auteur de ces écrits. Pour le persuader, il vous faudra les comparer à d'autres pièces écrites de la main du patient.

Pourquoi enregistrer sur magnétophone ?

La description écrite des images mentales omet des détails précieux. Personnellement, j'enregistre toutes questions et réponses verbales sur magnétophone. Le flot des images reçues ne sera pas arrêté par l'effort fourni pour écrire. Détailler verbalement des symboles provoque une suite d'événements précis.

Exemple d'un cas.

J'ai enregistré le cas suivant :

Un jour, je reçus une jeune femme en mon cabinet. Je diagnostique une douleur constante dans la mâchoire inférieure, une névralgie aiguë. La patiente, nerveusement à bout, était incapable de réagir positivement. Avant d'entreprendre l'hypnothérapie, je la mis plusieurs fois sous hypnose pour soulager sa douleur. J'essayai de l'orienter vers la cause. Je la questionnai. Elle me répondit spontanément :

- "Il y a trois ans, mon mari et moi étions en vacances. Il me trompa avec une serveuse saisonnière, logée au même étage. Six mois plus tard, j'appris mon malheur. Je voulus divorcer. Mais mon mari m'affirma ne plus jamais

succomber à ce genre d'aventure étant donné qu'il en souffrait lui-même.

Je ne mangeais plus. Je ne dormais plus. Je maigrissais à vue d'oeil. Un traitement me fis retrouver mon appétit. Je me mis à manger sans arrêt. Je pris 21 kilos en un rien de temps!

Dès cet instant commença cette douleur dans la mâchoire inférieure. D'abord tous les deux ou trois jours ; puis, jour et nuit".

Je fis la déduction suivante : la haine portée à sa rivale se manifestait sous forme de névralgie. Mon conseil fut d'inviter cette femme et de s'expliquer autour d'une tasse de café et d'oublier l'aventure.

La patiente, offusquée, refusa de s'exécuter. J'abandonnais le cas. Mais voici ma patiente revenue me consulter quelques jours après. Elle promit de suivre mon conseil. Elle me supplia de continuer mon traitement hypnotique.

Elle fut certainement guérie, car je n'entendis plus jamais parler d'elle.

MOYENS ET LIMITES DE L'HYPNOSE

PHÉNOMÈNES SURPRENANTS

Comment stimuler la vitalité ? Comment aviver les sens ?

Les capacités du système neuro-végétatif humain sont incommensurables. Elles interviennent sous hypnose.

Exemples :

- En état hypnotique, la force musculaire est nettement supérieure à celle déployée à l'état d'éveil.
- Sous hypnose, on atteint la détente parfaite. Elle est impossible à atteindre à l'état d'éveil. La conscience étant obstacle à la décontraction.
- Vous détenez le moyen d'influencer les sécrétions internes, les fonctions intestinales et épidermiques etc... Vous pouvez accélérer ou ralentir le rythme cardiaque.

Voici une expérience.

Dans quelle mesure peut-on aviver les sens ?

L'expérience suivante vous en donnera la réponse.

Prenez un jeu de cartes neuf. Choisissez l'une d'entre elles, toutes identiques au toucher. Notez-en la couleur et la valeur. Mettez une personne sous hypnose profonde. Ordonnez :

- *"Ouvrez les yeux !"*

Montrez-lui la carte choisie, de dos. Suggérez :

- *"Je vous montrerai cette carte une seconde fois. Vous remarquerez sur son dos une croix noire. Vous reconnaîtrez la carte à ce signe".*

Remettez la carte en question dans le jeu. Mélangez. Montrez-les, une à une, de dos, à la personne soumise à l'expérience. Dites :

- *"Reconnaissez la carte marquée d'un signe distinctif".*

En règle générale, le sujet hypnotisé la désignera malgré l'absence de la croix. Cette expérience corrobore

le fait suivant : la personne sous hypnose solutionne le problème sans suggestion spécialement formulée à cet effet par l'hypnotiseur. La pensée de ce dernier est enregistrée par le subconscient où, transformée en image mentale, elle se transfèrera sur l'objet désiré.

Produire une ampoule au moyen de la suggestion.

Une commission de médecins observa une expérience dont le résultat fut dressé sous procès-verbal. Il s'agissait de la formation d'une ampoule, due à une brûlure suggestive.

En voici le procédé :

L'hypnotiseur touche la peau de la personne avec un objet métallique froid, une pièce de monnaie. Il suggère :

*- "Sentez : la pièce de monnaie est très chaude.
Elle vous brûle la peau".*

Cette suggestion donnée, on réveille le patient. Vous constaterez la formation d'une ampoule à l'endroit où nous avons appliqué l'objet.

Autres exemples.

Platonov rapporte dans son livre - Das Wort als physiologischer und heilender Faktor - :

- N.I. Finne mit une personne âgée de trente-huit ans sous hypnose. Il plaça une pièce de monnaie en cuivre sur la face interne de son avant-bras.

Suggestion :

- *"Nous venons de mettre une pièce de monnaie brûlante sur votre bras. Vous en contracterez une brûlure douloureuse".*

Cette suggestion fut reprise plusieurs fois. Un des médecins surveilla de très près le sujet, hors de l'état hypnotique. Voici son procès-verbal :

- "Vingt-cinq minutes après le réveil du sujet soumis à l'expérience, une rougeur diffuse apparut à l'endroit touché par la pièce de monnaie. Au bout de cinquante-cinq minutes : l'endroit enfla. Après une heure trente minutes : on vit une tache blanche au centre de la brûlure. Au bout de trois heures et demi se forma une ampoule caractéristique aux brûlu-

res".

Quel processus produit ce phénomène ? Aucune explication valable n'a été émise à ce sujet. Schaefer commente :

- "Pour essayer d'expliquer cette brûlure suggestive, suivie de la formation d'une ampoule, n'oublions pas le facteur suivant. Ce phénomène se produit sans aucune intervention physique (grattement de la peau), du patient. Par conséquent : il est le résultat d'une impulsion nerveuse. Mais une telle explication semble discutable pour deux raisons précises".

- Comment une simple excitation des nerfs sympathiques, conduisant à l'épiderme, peut-elle créer une ampoule ? Nous savons que cette dernière est l'effet d'une destruction locale des cellules et d'une lésion des vaisseaux sanguins, causées par l'action d'une température élevée.

- Nous constatons aussi : le système nerveux subit dans son ensemble la même intensité d'excitation. Mais le bras ne comporte qu'une seule ampoule!

En conclusion : les impulsions responsables d'une seule ampoule suggestive en un endroit donné, échappent encore à notre compréhension".

(Citation d'après : V. Safonov - Wissenschaft und Religion 1967).

La marche sur le feu, phénomène énigmatique.

Maintenant je vais vous citer un phénomène opposé à celui décrit précédemment : marcher sur le feu, sans brûlures.

Dans son journal : - Deutschen Medizinischen Wochenschrift, n° 32. 1940-, B. Buschan rapporte :

- Les premières descriptions de ce phénomène nous furent communiquées par Saporta qui l'observa en Polynésie, sur l'île Raya-Taja.
- Un prêtre marchait en priant sur des cailloux brûlants, sans en contracter la moindre brûlure. Les assistants conditionnés auparavant, le soutenaient mentalement. Condition émise par le prêtre : -"Le monde s'enflammera en un immense brasier si l'un des

participants à la cérémonie se retire par peur".

Kellog a observé ce phénomène à Tahiti :

- Des cailloux furent chauffés deux jours et deux nuits. Puis des indigènes marchèrent sur ce sentier brûlant de douze mètres de long. J'essayai de m'en approcher. La grande chaleur qui s'en dégageait me fit reculer de plusieurs mètres. J'y jetai une vieille chaussure : elle se consuma en un clin d'oeil. Les pieds des marcheurs ne portaient aucune trace de blessure.

Wirtz a assisté à ce genre de cérémonie en Inde :

- Les pèlerins marchaient vers les idoles de leurs dieux, pieds nus, sur des charbons ardents. Leur objectif : les décorer de fleurs et de guirlandes. Aucun d'eux ne souffrit de la moindre brûlure.

Johnson assista à ce genre de cérémonie en Martinique:

- Ils marchent sur un sentier de sept mètres de long fait de charbons ardents. La chaleur qui s'en dégage rayonne sur une distance de dix mètres. De chaque

côté de ce brasier : les idoles de leurs dieux. Motif de la cérémonie : apporter des sacrifices.

Le grand-prêtre, des talismans en main, ouvre la marche. Son regard, immobile, est fixé sur les dieux. Il semble ignorer la chaleur du brasier. Ses pieds s'y enfoncent jusqu'aux chevilles. Soudain, son visage perd de sa raideur. Mais il va au bout de sa route!

Le prêtre suivant porte des fleurs sur sa tête. Ses pas sont fermes et sûrs. Subitement, à mi-chemin, ses forces semblent l'abandonner...Il va tomber!... Non...un reste d'énergie le porte au bout de sa route!

Suivent trois hommes et trois femmes. Des novices. Leur attitude : bouche ouverte, regard vitreux, perdu dans le vague. Soudain, l'une des femmes se met à hurler. Le prêtre lui assène un coup de corde mouillée sur la tête. D'un pas incertain, elle se traîne à l'autre bout du brasier.

Absolument tous les participants avaient les pieds exempts de toute brûlure!

Cowell rapporte du Japon :

- Cette cérémonie se déroule deux fois par an dans un petit temple à Ontaka. Les charbons ardents sont disposés en un sentier de quatre mètres de long et de un mètre de large. De chaque côté : des textes sacrés. Le feu est animé par de larges panneaux basculants attachés à de longs bâtons.

Un groupe de prêtres ouvre la marche. De ce dernier se détache une assemblée, menée par le grand-prêtre qui marche d'un pas assuré sur le brasier.

Une expérience contrôlée.

En 1935, les membres d'une association de recherches en la matière, dressèrent le procès-verbal d'une telle expérience, réalisée par le fakir Kuda Baks. (H. Price, University of London, Council for Psychological Investigations). Voici un extrait de ce procès-verbal :

- Avant de procéder à l'expérience, les pieds du fakir furent soigneusement lavés et examinés. Pas de trace d'une éventuelle préparation. La plante des pieds était souple et sèche! La température de sa

peau était de 27 degrés.

Deux fourneaux, l'un de trois mètres trente-cinq de long, l'autre de un mètre quatre-vingt de large, furent remplis de papiers journaux, de paraffine et de petit bois. Sur ces matériaux, on disposa une couche de charbon. On alluma le feu dès huit heures du matin. A seize heures, heure de la cérémonie, les fourneaux étaient des brasiers incandescents. Toute l'expérience fut photographiée et filmée. Sans hâte, le fakir fit l'aller et retour, en cinq pas, sur le premier fourneau. La température de l'épiderme était de 27 degrés. La plante des pieds était indemne. Il se prépara à traverser le second brasier. Soudain, il se tourna vers la commission de contrôle, visiblement contrarié.

- "Quelque chose m'a distrain, frustré. J'ai perdu le contrôle de moi-même. Je ne puis reprendre l'expérience".

Un membre de cette commission essaya d'effectuer l'expérience. Deux pas, il s'enfuit en hurlant de douleur! Ses pieds, gravement brûlés, furent longtemps soignés à l'hôpital!

Je voulus devenir témoin oculaire d'un tel événement.

Des événements vécus.

J'invitai un yogi indien. Je l'hébergeais quelques semaines, le temps d'étudier et de photographier les différentes expériences.

Première expérience :

Nous avons enterré le yogi deux heures dans un sac en plastique. Il en ressortit indemne. Il ne présentait pas la moindre lésion!

Deuxième expérience :

Les yeux bandés, il tira avec arc et flèches sur sept fils, auxquels pendaient des poids. Il coupa les sept fils simultanément!

Troisième expérience :

J'allumai un tas de bois de hêtre. Au bout de quatre heures, il s'en dégagait une chaleur insupportable. Le yogi, Ram Préja Dass, contourna le feu en prières. Puis, à trois reprises, il traversa ce brasier. J'en demeurai comme pétrifié! Ressaisi, je courus à son secours. Geste inutile : ses pieds étaient parfaitement indemnes!

Comment combattre la douleur ?

L'hypnose, l'hétérohypnose et l'auto-hypnose exercent leur effet bénéfique en bien des domaines. Ils soulagent surtout la douleur. Beaucoup d'interventions chirurgicales douloureuses ont été effectuées sous anesthésie hypnotique. Les descriptions détaillées sur ce genre d'opérations ne permettent plus de douter de l'efficacité de l'hypnose.

Par conséquent, toute douleur, si grande soit-elle, peut être neutralisée sous hypnose. Surtout la douleur imaginaire comme certains maux de tête, souvent éliminés par hypnothérapie.

LA LIMITE OBJECTIVE

La fuite dans la maladie.

Les moyens de guérir présentés par l'hypnose, sont néanmoins limités.

Exemple :

Si un patient, mal dans sa peau, se réfugie dans la maladie, l'hypnothérapie se heurtera à sa volonté, écran impénétrable de l'autodéfense.

Presque tous nos maux de tête sont les fruits ou les effets symptomatiques de nos problèmes. Le seul moyen efficace de les combattre est de modifier nous-même notre point de vue négatif. Dans ce cas précis, tout médicament, toute hypnothérapie s'avèrent impuissants.

Le souhait, obstacle au succès.

Voici la règle à observer :

L'hypnothérapie sera bénéfique si aucun désir opposé à sa motivation n'en empêche la réalisation.

Cette loi respectée, elle ne se restreindra pas uniquement aux maladies psychiques.

- Une simple blessure guérira plus rapidement par suggestions hypnose.
- Tout convalescent se remettra plus vite d'une opération réussie, grâce à des suggestions positives.

Voici un phénomène connu des médecins. Un malade, malheureux dans sa vie privée ou professionnelle, sécurisé par la sollicitude du personnel hospitalier, guérira moins vite que son voisin poussé par le désir de quitter l'hôpital dans le plus brefs délais.

TABLE DES MATIÈRES

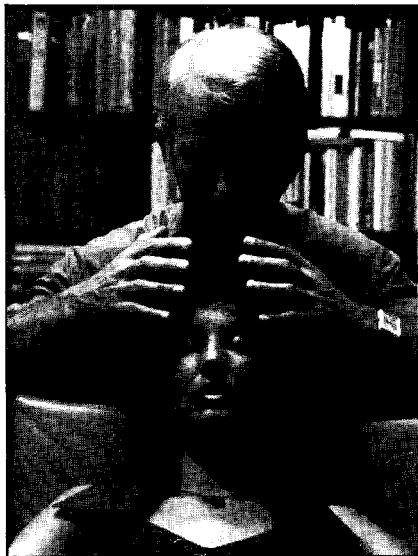
SOMMAIRE.....5	Exemple de ce genre
PREFACE DE L'EDITEUR.....6	d'hypnose.....18
HYPNOSE PAR TELEPHONE.....9	Auto-hypnose par magnéto-
Le mot codé.....9	phone - Comment reconnaître
La présence d'une tierce	la cause de vos problèmes ?
personne.....1019
Exemple d'implantation	Travail scolaire stimulé -
d'un mot codé.....11	HYPNOSE DECLENCHEE AU
Compter en intercalant des	MOYEN D'UNE LETTRE.....20
pauses de plus en plus	Un incident peut survenir 21
longues.....12	Effets secondaires
La suggestion de l'immobi-	inattendus.....22
lité - suggestion de	L'HYPNOSE INDIRECTE Comment
la détente.....13	influencer une personne
Le mot codé : obligation	non-hyposensible.....23
absolue.....14	Autre forme de l'hypnose
Provoquer l'hypnose	indirecte - Le traitement
par téléphone.....15	à distance.....26
Comment provoquer une premi-	L'HYPNOSE EN GROUPE.....27
ère hypnose par téléphone ?	Quel est le groupe idéal ?
.....16	La contagion spirituelle
HYPNOSE DECLENCHEE AU MOYEN	au sein d'un groupe - Les
D'UN MAGNETOPHONE.....17	avantages de l'hypnose

en groupe.....29	L'HYPNOSE DUE AUX MEDICA-
LA SUGGESTION DES MASSES-	MENTS - Médicaments
De l'individu isolé à	appropriés.....46
l'esprit de groupe.....30	Pratique exclusivement
Une fusion qui créé un être	réservée aux médecins....47
actif - L'effet de la forte	La post-hypnose.....49
personnalité.....31	Cas classique.....50
HYPNOSE A L'ETAT D'EVEIL.32	Expérience réalisée avec
L'hypnose à l'état de veille	trois personnes.....51
et l'ordre port-hypnotique	Le comportement du patient
.....33	Une sécurité pour le sujet
L'HYPNOSE A DISTANCE.....34	hypnotisé.....54
Une expérience ahurissante	Expérience spéciale.....55
Comment entraîner sa pensée	La puissance de l'expérience
.....36	post-hypnotique.....56
La technique de l'imagi-	COMMENT HYPNOTISER PENDANT
nation.....37	LE SOMMEIL ? Une voie qui
L'influence dans un but	conduit directement au
bien déterminé.....38	subconscient - Etablissez
Expérience classique de	le rapport.....59
magiciens célèbres.....39	Le désir d'aider.....60
Aider la concentration...41	Formulez des suggestions
Expériences réalisées	positives.....61
dans la rue.....42	Un exemple.....62
Volonté imposée et décision	Respecter les souhaits
personnelle.....43	du dormeur.....63
Expérience du Dr Dusart..44	Perte de poids pendant

le sommeil.....65	Deuxième manière de
HYPNOSE PAR CHUCHOTEMENT.66	contrôler le patient.....82
Augmentation de l'attention	Troisième hypnose.....82
Expérience.....66	Le conditionnement
Genre d'hypnose bénéfique	du patient.....84
aux êtres nerveux.....67	L'HYPNOSE AU MOYEN DE LA
L'HYPNOSE EN CHAÎNE - Le	TELEVISION Une expérience
contact - Exemple.....68	américaine.....85
La synchronisation des	Les réactions.....86
forces.....70	Une disposition latente..87
L'HYPNOSE PAR MAGNETISME	L'HYPNOSE PROFONDE.....89
Pas de corps sans	Rétrograder l'âge mental.90
magnétisme.....71	La prémonition par hypnose
L'irradiation positive ou90
négative - Exemple d'irra-	Comment déclencher une
diation négative.....72	hypnose profonde ?.....92
L'addition des forces....73	L'HYPNOSE A VIDE Définition
Comment déclencher l'hypnose92
par traitement magnétique	L'hypnose détente et le
spécial ?.....74	sommeil post-hypnotique..93
Augmentation de la sensibi-	L'HYPNOSE ANIMALE.....94
lité.....75	Autre expérience.....95
L'HYPNOSE FRACTIONNEE....77	Les moyens classiques....96
Exemple.....78	L'HYPNOSE ET LES PERSONNES
Question contrôle.....79	DIFFICILES A HYPNOTISER
Concentrez-vous sur les	L'HYPNOSE ET LES ENFANTS
suggestions efficaces....80	Sont-ils suggestibles,

hypnosensibles?.....97	L'hyperventilation.....112
Quelle est la technique	Autres moyens. Le massage
appropriée ? Comment	de la zone-réflexe de la
l'adapter ?.....98	plante des pieds.....114
Comment procéder par hypnose	Technique de la "main
indirecte ?.....99	électrique".....115
Un exemple : stimuler le	Comment produire l'hypnose
travail scolaire.....101	au moyen du biofeedback
Comment conditionner	GSR ?.....116
l'enfant pour sa deuxième	Conversez avec votre patient
hypnose ?.....101	L'hypnose-éclair et les
Comment déclencher l'hypnose	personnes difficiles.....118
par des histoires ?.....103	L'HYPNODIAGNOSTIC ET LES
L'HYPNOSE ET LES GENS AGES	MALADES Comment éduquer
Les suggestions de base	sa mémoire ?.....120
nécessaires.....105	Comment diriger l'imagina-
Autre exemple de test...106	tion ?.....121
Paix, chaleur et sécurité	Le corps transparent.....122
Comment renforcer l'hypnose	L'écriture sour hypnose..123
par des passes circulaires ?	Pourquoi enregistrer sur
L'HYPNOSE ET LES ADULTES	magnétophone ? Un cas....124
Quelle est leur motivation ?	MOYENS ET LIMITES DE
.....108	L'HYPNOSE - PHENOMENES
Vaincre l'angoisse.....109	SURPRENANTS - Comment
Comment faire rêver votre	stimuler la vitalité ?
patient ?.....110	Comment aviver les sens ?126
La stimulation.....111	Voici une expérience.....127

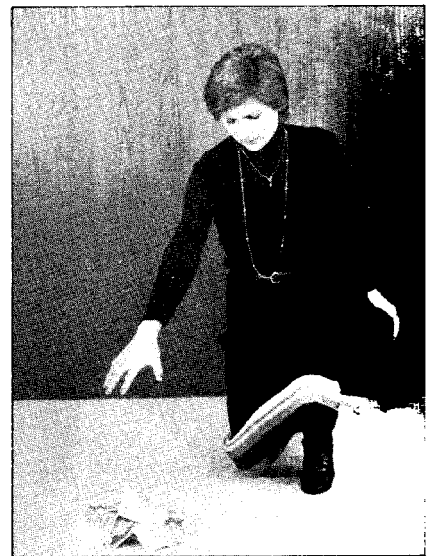
Produire une ampoule au	Des évènements vécus.....136
moyen de la suggestion...128	Comment combattre la douleur
Autres exemples.....129	LA LIMITE OBJECTIVE.....138
La marche sur le feu,	Le souhait, obstacle
phénomène énigmatique....131	au succès.....139
Une expérience contrôlée.134	Table des matières.....140



Déclencher une première hypnose avec la technique de la chaleur de la main.



Déclencher l'hypnose avec la technique de la main sur le front et sur la nuque.



La patiente, sous l'influence d'un ordre posthypnotique, est incapable de ramasser l'argent à ses pieds.



L'hypnose en groupe.



L'hypnose fractionnée : l'hypnotisée sera réveillée plusieurs fois afin d'atteindre le degré de profondeur souhaité.

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.