

Extrait du Projet 22

<http://www.projet22.com/aux-frontieres-de-la-science/sciences-du-vivant/article/la-suggestibilite.html>

La Suggestibilité

- Aux frontières de la science - Sciences du vivant -



Date de mise en ligne : mardi 4 décembre 2012

Description :

La sug-ges-ti-bilité, c'est-à-dire l'aptitude à subir l'imprégnation des idées sug-gérées, a paru long-temps une carac-té-ris-tique exclusive de l'hypnose ainsi que l'ensemble des phé-no-mènes réflexes par les-quels toute sug-gestion engendre une réaction conforme à son objet. Nous allons voir bientôt qu'il n'en est pas ainsi et que l'hypnose met en évidence, en l'exagérant, "une aptitude normale de l'esprit humain".

Projet 22

Sommaire

- [Définitions](#)
- [Introduction](#)
- [Hypnotiser une personne](#)
- [Hypnotiser quelqu'un](#)
 - [Les paroles](#)
 - [Pendant l'Hypnose](#)
 - [Le réveil](#)

Définitions

I. L'hypnose met en évidence l'aptitude de l'esprit à subir l'imprégnation des idées qu'on lui présente et la puissance réactionnelle de celles-ci.

Principaux effets de la suggestion hypnotique :

- hallucinations
- polarisation morale
- action interne
- post- suggestion

II. La suggestibilité -nom donné à l'aptitude en question- varie avec chaque individu et augmente considérablement dans certaines conditions dont l'hypnose est le type, mais elle n'en reste pas moins une fonction normale.

Observations à l'appui :

- l'idée pure
- l'idée d'un sentiment
- l'idée d'une émotion
- l'idée d'une aptitude
- l'idée d'une possibilité
- l'idée d'une action
- l'idée d'une sensation

Introduction

Dans le langage courant, on entend par suggestion une incitation, l'acte d'engager quelqu'un à admettre ou à exécuter quelque chose. Ce mot prit une acception nouvelle lorsque les observations du docteur J. Braid imposèrent à l'intention du monde médical l'état psychonerveux particulier connu depuis sous le nom d'hypnose, et dans lequel toute personne obéit inconsciemment à ce que lui ordonne l'hypnotiseur, admet sans discuter toutes les affirmations de ce dernier, et subit tous les états de conscience qu'il lui enjoint d'éprouver. Les injonctions données par l'expérimentateur au sujet prirent le nom de "suggestions".

Des lors se généralisa peu à peu le sens d'influence impérative ainsi prêté au vocable qui nous occupe et qui s'étend aujourd'hui à "toute manœuvre ayant pour objet d'introduire une idée dans un cerveau".

La suggestibilité, c'est-à-dire l'aptitude à subir l'imprégnation des idées suggérées, a paru longtemps une caractéristique exclusive de l'hypnose ainsi que l'ensemble des phénomènes réflexes par lesquels toute suggestion engendre une réaction conforme à son objet. Nous allons voir bientôt qu'il n'en est pas ainsi et que l'hypnose met en évidence, en l'exagérant, "une aptitude normale de l'esprit humain".

D'abord qu'est-ce que cet état baptisé d'un mot grec signifiant "sommeil" à cause de ses analogies avec notre repos nocturne ?

Il consiste essentiellement dans une altération considérable voire totale de l'acuité de la conscience. Le jugement, le raisonnement, la volonté, en un mot les facultés conscientes s'éclipsent et il ne subsiste, momentanément, que les modalités irréflechies et automatiques de l'entendement : l'imagination, la sensibilité, l'impressionnabilité, la mémoire.

Observons que le sommeil naturel présente ce premier caractère. Mais l'hypnose en manifeste un tout autre : le sujet demeure en rapport auditif avec son hypnotiseur et réagit plus ou moins aux affirmations, aux ordres, aux suggestions de celui-ci. De même que la nuit certains d'entre nous se voient, en rêve, dans toutes sortes de situations, qu'ils assistent à des scènes variées, qu'ils regardent, entendent, palpent des choses imaginaires et, parfois, se lèvent pour exécuter des actes connexes avec le songe qui les agite, l'hypnotisé éprouve, "hallucinairement", tout ce qui lui est imposé, et si on lui suggère telles ou telles actions il les réalise tout comme ces somnambules naturels dont je viens de parler. Frappé de cette analogie le Professeur Beaunis nomma l'hypnose "somnambulisme provoqué".

Dans l'état hypnotique la suggestibilité atteint son maximum, parce que :

1. il y a monodéisme, c'est-à-dire que "l'idée suggérée occupe exclusivement le champ de la pensée"
1. il y a "passivité des facultés objectives", ce qui permet d'impressionner sans entrave l'imagination.

Retenons ceci, nous aurons à nous le rappeler. Nous verrons alors comment réaliser volontairement une condition mentale où, sans quitter la veille, les deux caractéristiques précédentes du "maximum de suggestibilité" soient très approchées sinon exactement obtenues.

Les effets de la suggestion donnée au cours de l'hypnose mettent en évidence cette fonction normale qu'est la suggestibilité.

exemples : une émotion quel-conque : le rire, la peur, les larmes s'empare bientôt d'un sujet convenablement suggestionné ; on évoque, on décrit devant lui une scène propre à entraîner l'émotion recherchée. Dans un très profond sommeil hypnotique, l'affirmation pure et simple : "vous riez", ou "vous avez peur", ou "vous pleurez" obtient les mêmes effets.

cf : Bernheim "Hypnotisme, suggestion, psychothérapie"

Dr Grasset "Hypnotisme et la suggestion"

Dr Cullerre "Magnétisme et hypnotisme"

Paul- C. Jagot "méthode pratique d'autosuggestion"

Hypnotiser une personne

Avant propos !!

L'hypnotisme est plus efficace lorsque le corps et l'esprit de l'hypnotisé sont relaxés et que l'esprit est positif. Contrairement à ce que les gens pensent en général, ce n'est pas un état de TRANSE ou vous :

- Etes complètement influençable
- Ne pouvez pas mentir
- Vous endormez et ne pouvez vous réveiller sans aide.

L'hypnotisme est un grand pouvoir pour vous aider par vous-même. Avant de rentrer dans le vif du sujet, je voudrais établir que l'hypnotisme n'est pas seulement un grand moyen de relaxation, mais cela permet de trouver une force avec un incroyable pouvoir, et croyez-le ou non, cette force, c'est votre sub-conscient. Celui-ci sait toujours ce qui se passe dans n'importe quelle partie de votre corps, à chaque instant. Il vous protège des influences négatives, et canalise l'énergie dont vous avez besoin. Le sub-conscient est un grenier d'informations sur vous-même, ou, dans le cas présent, sur la personne que vous voulez hypnotiser. Il y a plusieurs moyens de communiquer avec votre subconscient.

La méthode du pendule en est une. Explication : tout d'abord, prenez un anneau (ou autre boucle, ex : bague), et accrochez-la à une cordelette à peine plus longue que la moitié de votre avant-bras. Maintenant, prenez un morceau de papier, et dessinez un large cercle dessus. Dessinez dans ce cercle une grosse croix(+). A présent, déposez le morceau de papier sur une table. Ensuite, prenez le pendule (cordelette + anneau) et placez-le au-dessus du papier, à la verticale, de telle sorte que l'anneau soit à environ 2 ou 3 cm du centre du cercle. Suivez enfin les étapes suivantes .

1. Faites balancer le pendule de bas en haut, et dites vous à vous-même le mot "oui".
1. Faites balancer le pendule de gauche à droite, et dites-vous le mot "non".
1. Faites balancer le pendule en cercle, dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre, et dites-vous "je ne

sais pas".

1. Faites balancer le pendule en cercle, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et dites- vous "je ne veux pas savoir".

Avec le pendule, posez- vous des ques-tions et attendez que le pendule balance pour répondre a la question (oui, non, je ne sais pas, je ne veux pas savoir). Laissez le pendule répondre SEUL, autrement, vous n' aurez jamais de réponse.

Hypnotiser quelqu'un

A présent que vous savez comment com-mu-niquer avec votre propre sub-cons-cient, je vais vous expliquer comment pro-voquer l'état d' hypnose chez quelqu'un. Vous devez OBLI-GA-TOI-REMENT avoir l'accord de la per-sonne que vous allez hyp-no-tiser. Le sujet doit être assis dans une position confor-table, relaxe, et dans des condi-tions ou la séance ne peut être inter-rompue. Répétez- lui ce qui va suivre, ou quelque chose de proche, avec une voixapai-sante, et monotone (pas un ton autoritaire !).

NOTE : Allumez une bougie et placez- la quelque part où elle peut faci-lement être vue.

Les paroles

" Prenez une grande ins-pi-ration par votre nez et gardez- la en comptant jusqu'à 8. A présent, expirez par votre bouche, com-plè-tement et len-tement. Continuez à res-pirer lon-guement, pro-fon-dément, en ins-pirant par le nez et en expirant par la bouche. Contractez vos muscles très fort main-tenant, en décomptant de 10 à 1. Décontractez- les. Vous les trouvez très relaxes. Regardez la bougie, avec chaque ins-pi-ration, vous vous sentez de plus en plus pai-sible et détendu. La flamme de la bougie est pai-sible et brillante. Pendant que vous la regardez, je vais décompter a partir de 100, et à chaque numéro, vos yeux vont devenir de plus en plus relaxes, devenant de plus en plus lourds à chaque moment. "

Main-tenant, décomptez a partir de 100, et tous les 10 numéros, dites "Lorsque j'attends xx (le chiffre en question), vos yeux vont devenir de plus en plus fatigues." Dites- lui qu' il peut fermer ses pau-pières quand il en a envie. Si ses pau-pières ne sont tou-jours pas fermées lorsque vous arrivez a 50, à la place de "vos yeux vont devenir...", dites "vos yeux sont...". Lorsque ses pau-pières sont fermées, répétez ce qui suit :

" Comme vous êtes confor-ta-blement assis avec les yeux fermés, vous vous sentez relaxé de plus en plus à chaque moment et res-pi-ration. La relaxation est plai-sante et sereine, vous accueillez avec joie ce mer-veilleux sen-timent. Imaginez- vous sur un nuage, en restant pai-sible, une légère brise caressant votre corps. Une sen-sation de four-millement com-mence à vous tra-verser, à travers vos orteils, cela remonte dou-cement vos pieds, les ren-dants chauds, lourds et relaxes. Le nuage est léger, et sup-porte votre corps avec sa légère texture, la scène est calme et absor-bante, le calme vous absorbe com-plè-tement. Le four-millement se déplace len-tement vers vos jambes, ce qui les relaxe, les rendent chaudes et lourdes. La relaxation est très agréable, c' est si bon de se relaxer et de se laisser aller. Comme le four-millement continue dans votre ventre, vous sentez votre estomac très relaxe. Il se déplace main-tenant dou-cement dans votre poi-trine, relaxant également votre res-pi-ration. Ce sen-timent com-mence a atteindre vos bras jusqu'à vos épaules, ce qui les rend lourdes et relaxes. Vous êtes conscient de l'entière relaxation qui agit en vous, et vous l'acceptez. C' est bon et apaisant, le four-millement se déplace

main-tenant sur votre visage et dans votre tête, relaxant tous vos muscles faciaux, faisant partir tous vos soucis flotter au loin. Loin dans le ciel bleu, alors que vous restez calmement sur le nuage".

S'il ne réagit pas, et que vous pensez qu'il est prêt à s'endormir, ajoutez "Concentrez-vous toujours sur ma voix, en ignorant tous les autres sons. Même si d'autres sons existent, ils vous aident dans votre relaxation..."

Il devrait bientôt montrer le signe qu'il se laisse aller, et son visage passera de la crispation à la détente. A présent dites ce qui suit :

"Vous vous trouvez main-tenant dans un hall. Ce hall est paisible et agréable. Pendant que je décompte de 10 à 1, vous allez vous imaginer marchant encore et encore dans ce hall. Lorsque j'arriverai à 1, vous vous trouverez ou vous avez envie, dans un état le plus élevé de votre conscience et de votre esprit. (Décomptez de 10 à 1)."

Faites ceci environ 3 ou 4 fois. Ensuite, pour vérifier si le sujet est sous hypnose ou non, dites :

"Vous ressentez une étrange sensation dans votre bras (le bras avec lequel il écrit), le sentiment naît dans vos doigts et se déplace doucement vers le haut de votre bras. Comme cette sensation se déplace dans votre bras, celui-ci devient de plus en plus lumineux. Il va devenir si lumineux, qu'il va se lever. Devenant de plus en plus lumineux avec chaque respiration et moment.."

Ses doigts devraient commencer alors à se crispier, puis à se lever, le bras suivant. Ça y est, vous l'avez mis en état d'hypnose ! La première fois que vous faites ça, pendant qu'il est sous hypnose, dites lui de bonnes choses, comme : "tu te sentiras vraiment bien demain" ou "chaque jour, tu te sentiras de mieux en mieux", ou quelque chose du genre. Plus vous faites ça, plus ils iront profondément en état d'hypnose.

Pendant l'Hypnose

Lorsque votre sujet est sous hypnose, vous devez faire très attention aux mots que vous employez pour obtenir ce que vous souhaitez obtenir. Vous ne pouvez pas simplement dire " Enlevez vos vêtements et couchez-vous ". Ça ne donnerait pas l'effet que vous désiriez. Vous devez dire quelque chose comme " Vous vous trouvez chez vous, dans votre chambre, et vous devez prendre une douche (décrivez précisément leur chambre, et les étapes), vous commencez à enlever vos vêtements ".

Mais ce n'est pas aussi simple, vous devez connaître la maison du sujet, sa chambre, sa salle de bain. Décrivez les choses telles qu'elles sont réellement, et dites-lui les actions à exécuter (il doit être très profondément sous hypnose pour faire ça..).

Je suggère que vous expérimentiez un peu pour savoir comment faire les choses.

Le réveil

Le réveil est très simple, dites juste " Alors que je compte de 1 à 5, vous allez vous trouver de plus en plus éveillé, de plus en plus vivant. Lorsque vous vous réveillerez, vous vous trouverez entièrement en vie et rafraîchi,

men-ta-lement et phy-si-quement, vous rap-pelant les agréables sen-sa-tions que procure l'état d' hypnose. Le réveil est comme une renais-sance, avec encore plus de vigueur et une santé excel-lente, en vous sou-venant que la pro-chaine fois que vous entrez en état d' hypnose, cela deviendra encore plus profond qu'avant " .

- Vous sentez de l' énergie courir dans vos membres.
- Vous commencez a respirer profondément.
- Vous com-mencez a ouvrir de plus en plus vos pau-pières, vous emportant vers la conscience totale
- Vous vous éveillez de plus en plus
- Vous êtes réveille et vous sentez très bien."

Et voila ! Vous savez main-tenant comment vous hyp-no-tiser et comment hyp-no-tiser quelqu'un. Tra-vailler un peu pour bien connaître le texte et le dire de manière assurée. Vous apprendrez de plus en plus avec l' expérience.

REMARQUE : Faites très attention à ne pas uti-liser l'hypnotisme n' importe comment, ce n' est pas un jeu. Veillez également a ne JAMAIS être dérangé pendant une séance.