

# **Le Grand Livre des Hypnoses**



**Luc Vacquié  
Marco Paret**

# **Le Grand Livre des Hypnoses**

**60 Approches à connaître,  
pratiquer et mettre en œuvre**



interéditions

**Couverture:** Studio Dunod

**Illustrations:** Luc Vacquié

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2023

interéditions est une marque de Dunod Éditeur,  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2328-9

# Sommaire

---

SOMMAIRE .....	V
INTRODUCTION .....	1

## *Partie I*

### LA PLANÈTE HYPNOSE

1. CHOISISSEZ VOTRE HYPNOSE .....	5
2. LES INVARIANTS DE L'HYPNOSE.....	13

## *Partie II*

### PRÉSENTATION DES HYPNOSES

3. HYPNOSE DES MAÎTRES CONTEMPORAINS .....	27
4. PRATIQUES INDIVIDUELLES DE L'HYPNOSE.....	49
5. FASCINATION ET MAGNÉTISME.....	75
6. HYPNOSES DE GROUPE.....	109
7. HYPNOSES THÉRAPEUTIQUES .....	127
8. HYPNOSES TRADITIONNELLES .....	147
9. HYPNOSES DE BIEN-ÊTRE.....	165
10. HYPNOSES DE RELATION D'AIDE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....	189
CONCLUSION .....	247
<i>Quiz</i> .....	249
<i>Bibliographie</i> .....	253
<i>Table des matières</i> .....	255



*L'hypnose est ce qui rend la vie plus intéressante que l'hypnose.*

*« Qui cherche la vérité doit être prêt à l'inattendu,  
car elle est difficile à trouver et, quand on la rencontre, déconcertante. »*

Héraclite



# Introduction

---

QUAND VOUS DITES « hypnose » de quoi parlez-vous ? Parmi tous les mots vagues et mal définis de notre langue, c'est sans doute un de ceux n'ayant pas la même signification pour aucun d'entre nous !

Des siècles d'étude et de curiosité n'ont que peu éclairci cet état ou ce processus d'hypnose. Car il est à la fois commun à l'humanité et en même temps personnel, intime et profondément subjectif. Autour du mot, de nombreuses pratiques différentes de l'hypnose ont existé et existent encore aujourd'hui comme autant de planètes de cette galaxie.

Cet ouvrage vous propose une visite de la galaxie Hypnose qui utilise les panneaux de signalisation suivants :



Quand c'est possible, nous rattacherons cette hypnose à sa généalogie. Où se place-t-elle dans l'histoire de l'hypnose ? D'où vient-elle ? De qui est-elle la plus proche parente ?



Il y a transe et transe, bien sûr c'est une expérience personnelle toujours unique, mais l'on peut se risquer à qualifier les trances, à les décrire ou du moins tenter d'approcher leurs caractéristiques génériques pour chaque type d'hypnose.

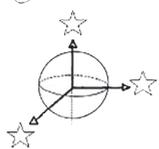


Que dire avant de commencer, car c'est avant le début de l'induction que se joue la tonalité de la transe. Des trucs, des anecdotes pour aller vers la préparation de cette transe correspondante à cette hypnose.



## Usage

À quoi cela peut-il servir ? Quels sont les usages principaux de ce type d'hypnose ? Que font les utilisateurs qui s'en servent régulièrement ?



Le référentiel : Quelle est l'histoire qui fait que cela marche ? Quelles sont les croyances partagées pour constituer ce type d'hypnose. À partir de quelles suggestions se construit la prophétie autoréalisante correspondante ?



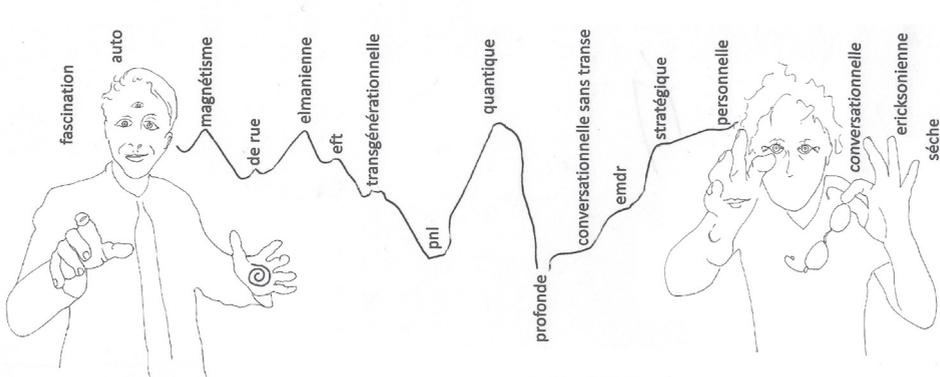
Comment mettre en œuvre cette hypnose ? Comment procéder pour essayer ? En encadré un exemple pour y voir plus clair.



Quel élément simple mais nouveau peut-on placer dans le panier de l'honnête hypnotiseur ericksonien ? Quelles expériences peut-il faire facilement pour utiliser instantanément une nouvelle flèche à son arc ? Que garder de l'utilisation de ce référentiel pour changer un tant soit peu de croyance et aller vers plus d'efficacité en ajoutant une nouvelle technique dans sa trousse à outils ?

Enfin, les numéros en gras renvoient aux hypnoses de la deuxième partie. Vous pouvez aussi voir quelques vidéos d'hypnose sur les sites  
<https://www.youtube.com/@hypnoseperso>  
[https://www.youtube.com/channel/UCfwv7NbbIKmzyw2ievtQO\\_w](https://www.youtube.com/channel/UCfwv7NbbIKmzyw2ievtQO_w)

Bonne hypnose !



*Partie*

**I**

LA PLANÈTE HYPNOSE



# 1

---

## CHOISISSEZ VOTRE HYPNOSE

### *QUELQUES DÉFINITIONS*

Il y a autant de définitions de l'hypnose que d'hypnotiseurs. En voici quelques-unes :



- L'hypnose, c'est croire en l'imagination (Pierre Janet).
- L'hypnose est un état d'esprit dans lequel le sens critique de l'être humain est contourné et une pensée sélective mise en place (Dave Elman).
- L'hypnose est un état spécial du système nerveux provoqué par des moyens artificiels permettant de plonger un patient dans un état de sommeil artificiel mais surtout de l'influencer à des fins curatives par la suggestion (James Braid).
- L'hypnose est un phénomène naturel, elle survient lorsqu'on ne fait rien et quand on se tourne à l'intérieur de soi-même (Milton Erickson).
- L'hypnose est une technique de communication par laquelle vous rendez disponible le vaste champ des apprentissages acquis dont l'utilité

réside principalement dans le fait qu'ils se manifestent sous forme de réponses automatiques (Milton Erickson).

— L'hypnose est un état de conscience modifié caractérisé par une concentration accrue de l'attention sur certains thèmes suggérés, allant de pair avec un intérêt diminué pour les autres perceptions. Les sujets hypnotisés subissent des distorsions perceptives et sensorielles et disposent de meilleures capacités à utiliser des mécanismes mentaux normalement inconscients (Shef, Lin et Saphiro).

— L'hypnose n'est pas autre chose que le fait de faciliter, activer, cultiver les niveaux de fonctionnement inconscients (Milton Erickson).

— On ne se baigne jamais deux fois dans la même hypnose (d'après Héraclite).

— Les phases hypnotiques se succèdent avec une régularité qui tient du prodige car une phase en suit toujours une autre (d'après Boris Vian).

Cette liste à la « Prévert » pourrait s'étendre sur plusieurs pages. D'ailleurs un hypnotiseur curieux qui cultive sa curiosité vous donnera souvent plusieurs définitions. Par exemple, si vous questionnez ma curiosité, je dirais :

En pensant à la conversationnelle sans transe :

— L'hypnose est une conversation à quatre avec deux fauteuils.

En pensant à un art de vivre :

— L'hypnose est ce qui rend la vie plus intéressante que l'hypnose.

En pensant à l'auto-hypnose personnelle :

— L'hypnose est ce qui se passe lorsqu'on ne fait rien !

Comment peut-on lire et se réciter toutes ces définitions sans avoir envie d'écrire un livre qui flirte sur leur proximité et leurs distances ? Un livre qui livre des facettes disparates de l'hypnose avec un grand « H », qui explore et réunit toutes les hypnoses. Un livre anneau qui change les croyances !

### **Changer les croyances de l'hypnotiseur**

— *J'admire ceux qui changent d'avis. Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis.*

— *D'ailleurs, je l'ai toujours dit !*

Hyppolyte Bernheim<sup>1</sup> (1840-1919) a entendu parler d'Ambroise-Auguste Liébeault<sup>2</sup> (1823-1904) et le tient pour un charlatan. Et puis il va le voir travailler et change d'avis. Il devient son disciple et le défenseur d'une certaine idée de l'hypnose dans l'intérêt des patients et accessoirement contre l'école de Nancy.

Franz-Anton Mesmer<sup>3</sup> (1734-1815) n'a pas apprécié la découverte du somnambulisme par Armand Marie Jacques de Chastenet de Puységur<sup>4</sup> et a continué sa vie durant à considérer que la crise est le phénomène hypnotique majeur du magnétisme animal.

Lorsque James Braid<sup>5</sup> (1775-1860) assiste à la prestation de Charles Lafontaine<sup>6</sup> (1803-1892), il est franchement sceptique :

— *Je considérais les expériences et les phénomènes que l'on provoquait comme le résultat d'une connivence secrète ou d'une illusion...*

Il change d'avis et de croyance puis se lance dans ses propres expériences ce qui fait avancer grandement l'hypnose à commencer par l'avènement du mot « Hypnose ».

Les ericksoniens formés par des PNListes ne croient pas aux passes magnétiques, mais ils n'ont pour la plupart jamais essayé. Ces quelques exemples expriment l'intérêt de changer de croyance pour élargir sa pratique lorsque l'on se pique d'être hypnotiseur. Outre que les résultats d'un hypnotiseur dépendent de son référentiel, ses croyances encapsulent ce qui peut survenir dans les hypnoses qu'il propose.

La planète Hypnose est nombriliste et chaque école explique à ses élèves quelles croyances ils doivent adopter pour réussir, et accessoirement revenir en formation, pour réussir à mettre aisément leur client en hypnose. Il en résulte que des recettes de cuisine encadrent ce qui doit advenir dans le continent de ce qui peut advenir.

---

1. Professeur de médecine et neurologue français tenant de l'école de Nancy pour l'hypnose.

2. Médecin français ayant repris les pratiques du mesmérisme pour soigner ses patients.

3. Médecin allemand du pays de Bade, fondateur du mesmérisme basé sur la théorie du magnétisme animal.

4. Officier d'artillerie connu pour ses écrits sur des expériences de magnétisme.

5. Hypnotiseur ayant proposé et imposé le mot « hypnose » du dieu Hypnos qui protège les dormeurs.

6. Magnétiseur franco-suisse.

C'est mon témoignage et c'est l'histoire d'une hypnothérapeute formée en école ericksonienne qui ignorait les inductions rapides parce qu'elle pensait qu'elles étaient irrespectueuses, que les passes magnétiques c'était de la blague sans effet puisque le magnétisme n'existait pas et qu'elle ne voyait pas l'intérêt de s'entraîner à garder les yeux ouverts pour se forger un regard magnétique pour la fascination :

— *Maintenant j'ose regarder le client dans les yeux et il m'arrive aussi de faire un geste de la main, une passe magnétique qui approfondit l'hypnose...*



### **Changer les croyances de l'hypnotisé**

— *Il n'y a rien à faire. Rien, mais parfaitement !*

L'hypnose est une prophétie autoréalisante car ce que vit la personne hypnotisée dépend de ce qu'elle imaginait vivre et des suggestions qu'elle s'approprie. C'est dire combien ses croyances sont prépondérantes dans l'expérimentation d'une hypnose particulière.

#### ***Avant : Pré-induction (ou pré-talk en hypnose elmanienne)***

La pré-induction, c'est donner la tonalité de la transe et suggérer ce qui peut survenir. Cela utilise tout ce que vous faites et dites avant de vous lancer dans une induction. C'est un excellent terrain pour créer un type de transe particulier et concrétiser une catégorie d'hypnose. Toutes les hypnoses l'utilisent et c'est sans doute un marqueur de leur caractéristique.

#### ***Après : Suggestion post-hypnotique***

La vie est plus vaste que la séance d'hypnose ce qui fait l'importance des modifications de comportement, de croyance, de vie en dehors des séances. Ces changements sont généralement obtenus par des suggestions post-hypnotiques, des prescriptions de tâche, des ordalies, etc.

Une personne qui est partie en transe par une technique non verbale, quelques passes magnétiques pour fixer les idées, a toutes ses chances

de croire par la suite au magnétisme. Mine de rien, cela change irrémédiablement sa carte du monde et ouvre un horizon bienveillant pour des suggestions post-hypnotiques bienveillantes de toute nature.

## **Le référentiel de votre hypnose**

— Savez-vous dire pourquoi l'hypnose fonctionne ?

La suggestion préexiste à l'hypnose :

— Si vous mettez un bavoir à un bébé, il bave.

C'est un effet de la suggestion et le choix d'un seul mot peut changer la vie et la situation.

— Proposez-lui une serviette, il a des chances de devenir propre.

En matière d'hypnose parentale, cette simple phrase constitue un concentré de rhétorique hypnotique avec une pré-induction et une suggestion post-hypnotique.

Les mots sont importants, magiques et construisent votre référentiel ainsi selon que vous appelez la personne qui est hypnotisée :

- Patient : vous lui administrez un traitement, vous ordonnez une cure, vous rappelez votre autorité et vos titres de docteur...
- Partenaire : Vous proposez dans la rue, gratuitement d'expérimenter de manière ludique un état d'hypnose et au passage votre position de sachant.
- Volontaire : *Show must go*, ils ne sont pas venus pour rien, ces spectateurs, et les plus sensibles à l'hypnose pourront avoir l'honneur de monter sur la scène et constituer le corps de votre spectacle.
- Client : Il doit en avoir pour son argent, ce n'est pas la sécurité sociale qui va payer la séance. À vous de définir la relation contractuelle sans flirter sur l'obligation de résultat de votre côté.
- Sujet : Un sujet est assujetti, il existe dans une relation de dépendance, de vassalité et il lui sera par la suite essentiel, voire difficile de sortir de cette relation s'il souhaite conquérir son autonomie.
- Sophronisant : En sophrologie il s'agit d'aider, d'accompagner avec des exercices une personne qui doit atteindre un état sophroliminal puis de le conduire avec des suggestions adéquates.

On le voit, il est assez délicat de choisir comment nommer la personne à hypnotiser pour ne pas l'enfermer à l'horizon restreint d'une relation d'aide contingenté. L'abbé Faria<sup>1</sup> (1750-1818) avait une proposition de nommage intéressante en évoquant ses époptes<sup>2</sup>.

Pour préciser votre référentiel, vous pouvez répondre aux questions suivantes :

- Quelle est mon école (ericksonienne, elmanienne, PNListe, etc.) ?
- Pourquoi l'hypnose fonctionne ou ne fonctionne pas ?
- Quelle est ma position ou ma compétence dans cette relation d'aide ?  
Et pour finir, posez-vous la question difficile :
- Qu'est-ce que l'hypnose : une thérapie, une médecine, une manière de mieux communiquer ?

Où vous pourrez reconnaître, selon votre type de réponse :

- une discussion sur la subjectivité de l'expérience du client – un PNListe ;
- une conversation à quatre avec deux fauteuils – un pratiquant de l'hypnose conversationnelle sans transe ;
- un iota de conscience modifié – un scriptothérapeute ;
- un contournement du facteur critique – un elmanien ;
- un regard qui traverse – un fascinateur ;
- le fait de faciliter, activer, cultiver les niveaux de fonctionnement inconscients un ericksonien ;
- un échange de fluides – un magnétiseur ;
- etc.

Cet ouvrage propose humblement un voyage pour vous frotter à d'autres référentiels comme le suggère Michel de Montaigne :

— *Il faut voyager pour frotter et limer sa cervelle contre celle d'autrui.*

---

1. Prêtre portugais se disant Brahmane, pratiquant la suggestion et rejetant la doctrine du magnétisme. Alexandre Dumas en fera un personnage du roman *Le Comte de Monte-Cristo*.  
2. Un épopte est un élève initié au dernier degré de la connaissance d'un art, il devient donc automatiquement autonome et peut ensuite se débrouiller sans hypnotiseur en pratiquant son hypnose personnelle.

## QUI APPRÉCIE LE MIEUX L'HYPNOSE ?

### **L'hypnose est une expérience subjective**

J'aime l'hypnose, tu aimes, il aime..., mais c'est toujours la personne hypnotisée qui apprécie<sup>1</sup> l'hypnose. Son témoignage seul permet d'évaluer la transe selon sa valeur personnelle. Seules ses perceptions ou ses vécus de changements rendent compte de son expérience. L'hypnotiseur peut aimer pratiquer l'hypnose pour son ego, se réjouir d'amener son sujet en transe profonde, avoir réussi son induction, etc., mais il ne fait que calibrer les signes qui lui apportent des informations de travail. Il doit ensuite écouter le récit de la personne de retour de transe.

L'hypnose est à la fois la manière d'accompagner une personne et l'expérience qu'elle va vivre. Elle se présente en multiples facettes de textures et de couleurs chaque fois différentes dans l'histoire et dans la géographie. Chaque école a raison et, pour des raisons commerciales, aimerait avoir raison des autres. Chaque école présente ses modes opératoires qui sont autant de cadres pour mettre en valeur sa propre vision de l'hypnose tout en la contraignant à demeurer dans son cadre.

### **La planète « Hypnose » dans sa galaxie**

— Combien de planètes « hypnose » existe-t-il dans la galaxie hypnotique ?

Il y en a des cohortes, parfois proches, parfois aussi différentes que peuvent l'être la fascination et l'induction conversationnelle sans transe.

Dans bien des cas, vous découvrirez qu'une Nouvelle Hypnose se réfère à l'héritage d'une hypnose mère (par exemple ericksonienne). Elle cherche alors à s'en séparer en changeant de vocable (et parfois en posant une marque déposée), ou en amplifiant une de ses facettes, une de ses caractéristiques. Par la suite, elle développe parfois des aménagements, des perfectionnements, des protocoles, des distinctions originales qui gagnent quelquefois à réintégrer l'hypnose mère dans une pratique unifiée. Dans d'autres cas, il y aura une distance importante entre ces types d'hypnose.

---

1. On aime sa femme, on adore Dieu, et on apprécie les brocolis.

Dans le reste de l'ouvrage, nous présentons 62 planètes de cette galaxie, un voyage hypnotique dans cet espace des tranches de tout bord. Il en reste forcément que nous avons laissé de côté, c'est probablement qu'elles ne se distinguent pas assez des autres ou que nous les avons oubliées pour des raisons... que nous avons oubliées. À chaque fin de présentation, une astuce, un exercice ou une pratique propre à cette hypnose particulière vous sera proposée. Vous pouvez vous l'approprier et, pourquoi pas, l'ajouter à votre répertoire que nous supposons ericksonien.

## 2

---

### LES INVARIANTS DE L'HYPNOSE

— L'HYPNOSE EST CE qui rend la vie plus intéressante que l'hypnose !

Avant ce tour d'horizon de l'hypnose en 62 facettes, et au vu de ces hypnoses multiples et parfois si différentes on peut légitimement se poser la question :

— Quels sont les invariants de l'hypnose ?

Pour qu'il y ait hypnose, que faut-il absolument observer ? La question n'est pas triviale, car même les IRM n'ont pas permis de trouver un marqueur impératif de l'état d'hypnose. Essayons tout de même de dresser une liste de candidats invariants. Amusez-vous à cet exercice de pensée car, pour chaque candidat invariant que vous pouvez considérer comme impératif, il se crée en même temps une possibilité d'adaptation et d'élargissement de votre pratique qui va de pair avec la possibilité de repousser cette certitude. Dans un référentiel personnel de l'hypnose, chaque invariant est un levier pour changer de croyance qu'on le découvre et l'adopte ou qu'on le répudie en abordant des hypnoses où il n'existe pas.

Autrement dit et comme dans l'exemple ci-dessous, si vous êtes adepte de la séance en cabinet, la séance à domicile ou dans un parc en plein air pourrait être une évolution de votre conception de l'hypnose.

#### LA SÉANCE

Le vocabulaire de l'hypnose moderne comprend : le *cabinet* où l'on prend *rendez-vous* avec un *hypnotiseur*<sup>1</sup> pour une *séance d'hypnose*.

---

1. Ou parfois hypnothérapeute.

Héritière des séances de spiritisme et au croisement des visites médicales et des déplacements pour « aller voir le rebouteux », le lieu est sacralisé et le cabinet<sup>1</sup> comporte vraisemblablement un fauteuil très confortable en guise d'héritage moderne du divan. La séance semble donc sous cette apparence l'unité d'œuvre de la pratique actuelle de l'hypnose.

Pour autant, il est possible de pratiquer l'hypnose dans la rue, dans un jardin, de mettre à contribution les arbres des forêts, voire l'énergie d'un cercle de participants même si cela est plus rare ; le cabinet n'est plus un incontournable. De même, si la séance se prolonge en dehors de la séance avec des prescriptions ou entre les séances avec l'apprentissage de l'auto-hypnose, la séance n'est plus vraiment prégnante, surtout pour ceux qui intègrent l'hypnose personnelle à leur vie de tous les jours ou à celle de leurs clients. Pour ceux-là, il y a un « avant » et un « après ». Un exemple simple que l'hypnose de rue apporte à l'hypnose de cabinet est dans la position morphologique du client, car dans la rue, point de fauteuil confortable et on a donc développé des hypnoses debout, bien campée sur les jambes et toujours en sécurité, qui ont leur intérêt métaphoriquement.

## LA SYNCHRONISATION

Ce rapport électif privilégié entre deux personnes semble être un des fondements de l'hypnose mais, depuis Carl Rogers, cela concerne toute forme de relation d'aide. Que cette synchronisation soit inconsciente par le regard ou construite par le *mirroring* en trois étapes<sup>2</sup> préconisé par la PNL, elle est en principe un prérequis à l'hypnose. Encore qu'il semble possible d'hypnotiser une personne par surprise avec une rupture de *pattern* sans avoir établi de synchronisation. Dans ce cas la rupture, de *pattern* est une forme abrupte de synchronisation composée d'une suggestion placée exactement au moment de flottement générée par cette rupture.

---

1. Comme le cabinet des curiosités inconscientes.

2. *Mirroring, pacing, leading* (à savoir selon la PNL d'abord imiter, puis se synchroniser et enfin conduire).