

Les 8 phases de l'hypnose

Rapport

Accueil, Calibration/Synchronisation, Anamnèse (*objectif principal + secondaires, recherche des exceptions*), Entretien préalable/Sécurisation (transe conversationnelle, 4 piliers)

Spécifique : sécurité, confort

Suggestions relationnelles: Synchronisation, Nomination, Permission, Reformulation, Connotation positive (ratifications), enchaînement de truismes.



Absorption

Fixation de l'attention, fascination, répétition, monotonie

Spécifique : Curiosité, Surprise, Sensations (confort), Intériorité, Inaction, immobilité

Suggestions absorbantes: Focalisation, langage non-spécifique, Suggestions ouvertes/ couvrant toutes les possibilités de réponse, Incorporation, Pacing and Leading, Ratification, Techniques de fascination, Mise en place d'une séquence



Confusion

Saturation/Surcharge motrice, cognitive ou sensorielle, surprise

Spécifique : Saturation, estompement de la réalité, mise en suspens, déstructuration, chaos, stupeur, perplexité, absurdité

Suggestions confusionnelles: Surcharge motrice, sensorielle ou cognitive, Langage vague, négations multiples, préterition, coq à l'âne, ambiguïtés, Interruption de séquence sensorielle/motrice/ cognitive, Paradoxe, doute, Perte de capacité



Dissociation

Spatiale, temporelle, conceptuelle, cognitive, corporelle

Spécifique : éléments opposés (gauche/ droite, corps/ esprit, conscient/ inconscient, etc.), ressenti d'observateur caché, "faire comme si".

Suggestions dissociatives: Ratification, Doubles liens, Contradictions, Ne pas faire/ ne pas savoir

Réassociation

Réassociation (*inversion du processus dissociatif*), Consolidation, Terminaison

Spécifique : Ne pas mettre de "si", "vous me raconterez quelles solutions vous avez trouvé"

Suggestions réassociatives: Réorientation, Amnésie, Ratification/ évaluation de la transe/ Débriefing, Pas d'analyse consciente de la séance, consolidation



Hypnothérapie

-> Appropriation

Spécifique : Confort, Relaxation, Confiance, Sécurité, Contrôle, Force, Renforcement du moi, Apprentissage, Changement, Evolution, Solution, Guérison

Suggestions thérapeutiques : Ancrages, Signalling, Recadrages, Métaphores thérapeutiques, Progression/ Régression en âge, Question-miracle, Distorsion temporelle, Amnésie, Analgésie/ Anesthésie, Tâches thérapeutiques, Suggestions post-hypnotiques



Mise en place de processus inconscients

-> **Imagination**. Entrer de + en + profondément en état hypnotique

Spécifique : Fonctionnement automatique, Perception modifiée du temps, Ouverture.

Suggestions activatrices idéodynamiques (*sensorielles, affectives, cognitives & motrices*): Ensemencement, Imagerie, Implication, Suggestion conditionnelle, Directive implicite, Apposition d'opposés, Suggestions ouvertes/ couvrant toutes les possibilités, Signalling idéomoteur/ catalepsie/ lévitation.



Induction

Travail thérapeutique