

# INTRODUCTION

*“Il est bon de suivre sa pente,  
pourvu que ce soit en montant” - André Gide*

**Bonjour et bienvenue à vous** dans les premières pages de ce livre.

Je me souviens de moi. J’avais sept ans à peine, passionné par les livres de la librairie familiale, je découvrais de biens étranges et attirants ouvrages sur “L’Hypnose”... Un monde magique, sans aucun doute !

Adolescent, ma « bonne étoile » facétieuse m’envoya des personnes à la recherche d’aide. J’avais oublié l’Hypnose, alors, naïf, j’improvisais et inventais, sûr de pouvoir aider... et le miracle se produisait : ces personnes guérissaient, amélioraient leur vie et s’épanouissaient. Y étais-je vraiment pour quelque chose ?

Puis, en atteignant l’âge adulte, je me rendis compte à quel point les êtres humains ont besoin pour exister d’être cadrés, d’entrer dans un “moule”, celui-là même qui leur offre sécurité et leur permet un certain bonheur, une intégration sociale... mais qui les bloque aussi, les limite dans leur vie, voire les rend malades et les amène prématurément au tombeau.

Un jour plus tard encore, on m’apprit que ce que je faisais lorsque je soignais les gens ou les aidais à obtenir la vie de leurs rêves était très proche de...

**L’Hypnose !** Car cette technique n’est pas simplement une forme de psychothérapie parmi tant d’autres, elle en est l’origine, la mère de toutes. Son efficacité reconnue et quasiment *magique* tient au fait qu’elle est une des pratiques les plus proches du fonctionnement même de la Vie.

L’Hypnose reste hors-théorie. Elle existe depuis la nuit des temps, bien longtemps avant la naissance même de l’homme qui lui donna un nom et servi de modèle à sa compréhension.

Voilà la pratique qui dévoile le sens du Changement des meilleurs thérapeutes et coachs ! Celle aussi qui permet de s’affranchir du cadre mental, ce moule, protecteur et souvent utile, mais qui s’avère pour beaucoup rapidement étroit.

Car l’Hypnose thérapeutique n’a que faire des règles, autre que celle qui dit : *“faites ce qu’il faut pour que cela fonctionne”*. Pour cela, elle a une technique des plus puissantes, au nom évocateur. C’est le fameux : *“Débrouillez-vous !”*.

Et ça, je connaissais bien : je devins donc « hypnothérapeute ».

Ainsi, grâce aux outils de base de l’Hypnose Classique, perfectionnés par le psychiatre Erickson et ses successeurs, l’hypnothérapeute moderne agit *dans* et *par* un processus naturel, offert par le patient lui-même. Un processus qui ne pourra donc qu’être en pleine écologie avec la personne en quête de Santé.

*Des mots pour guérir les maux...* Voici quelque chose de rare -et pourtant bien réel- que vous découvrirez et comprendrez mieux au fil de ce livre écrit pour vous.

## Hypnose

La technique et la philosophie active de la Nouvelle Hypnose vous seront utiles au quotidien, même simplement pour votre Qualité de Vie, et l'Hypnose Humaniste servira autant votre Santé que votre Evolution humaine.

**Ce livre** est une *découverte pratique* des clés de votre esprit. Il a été écrit comme une réelle formation, vivante comme un apprentissage direct, en constante évolution, et structurée comme peut l'être un ouvrage mûri par plusieurs années d'écriture, de réécriture, d'ajouts et de tests *in vivo*. Ce livre vous apportera la théorie, les techniques et même la philosophie des différentes formes d'Hypnose, telles qu'elles peuvent être pratiquées aujourd'hui. Et comme ces lignes écrites en noir sur blanc sont une sorte d'arrêt sur image : je m'en remets à vous pour intégrer et adapter à *votre* contexte et à *vos* besoins le contenu de chacune de ces pages. Pour leur donner vie dans votre vie à vous.

L'Hypnose est comme une aventure que l'on ne peut raconter : vous avez à la ressentir pour bien la comprendre. C'est en mettant vraiment en *pratique* au jour le jour ce que vous découvrirez que vous *réussirez*. Car...

*“Il y a une différence entre connaître le Chemin  
et arpenter le Chemin”* - Morpheus

Et c'est sans doute la raison pour laquelle la pratique de l'Hypnose est si efficace. Parce qu'elle est concrète, pragmatique. Parce qu'elle ne respecte aucune règle établie si celle-ci ne permet pas d'atteindre le résultat escompté. Parce qu'elle est si proche du fonctionnement naturel de la Vie que ses “techniques” se retrouvent présentes dans l'Histoire de l'Humanité, à travers les civilisations... Au point qu'il m'arrive parfois de me demander pourquoi tout ceci porte une appellation particulière... puisqu'il s'agit simplement de la *remise en route* ou la *stimulation* de processus naturels d'évolution, provisoirement stoppés ou freinés. L'Hypnose est Une et Tout dans le flot de la Vie :

*“Tout est Hypnose”* - Richard Bandler

L'hypnothérapeute est là pour servir de *médiateur* entre les différentes parts de l'essence profonde et subtile de la personne... parfois jusqu'à son esprit conscient... mais pas toujours... Et ce sera probablement quelque chose qui déroutera votre esprit cartésien... au début.... Par exemple, l'approche d'Erickson est pleine de confusions volontaires, la Nouvelle Hypnose est pleine d'humour – et je trouve ce mot si proche du mot “*amour*” que l'on peut sincèrement se demander d'où provient cette bienheureuse coïncidence !

*“La Sagesse est vivante et par conséquent toujours imprévisible”* - Chopra

**Avant d'ouvrir la Porte**, je voulais vous dire que ce livre n'a pas été écrit pour vous convaincre de l'*existence* du phénomène “hypnose”, ni pour démontrer quoi que ce soit. N'y cherchez donc pas de brillantes théories ou de flamboyants phrasés intellectuels, aussi impressionnants (et compliqués) à lire que souvent vides de sens ! Il ne s'agit pas non plus d'un livre historique. Et

vous n'y trouverez sans doute pas la *totalité* de ce que l'on peut dire ou faire avec l'Hypnose. C'est un *concentré* de mes formations en Hypnose, telles que je les enseigne... Enregistrer puis retranscrire le contenu utile de ces formations nécessiterait réellement des dizaines de volumes, des milliers de pages !

De plus, chaque groupe d'étudiants, chaque lecteur est différent et aborde des thèmes qui lui sont personnels. Chaque session de formation réelle a donc son identité propre et ce livre ne peut au mieux que synthétiser une pareille aventure ! Il ne saura vous apporter ni les deux-tiers de Communication qui ne passent que par le langage non-verbal, impossible à transcrire par écrit, ni les anecdotes spontanées qui jaillissent pour vous au détour du cours, ni les exercices pratiques et supervisés par quelqu'un qui a déjà fait la route avant vous. Cet ouvrage pratique est fait pour vous guider dans vos premiers pas en solo, afin que vous *agissiez* avec lui, comme avec un partenaire, un compagnon de route. Annotez-le, emportez-le partout avec vous, marquez-le de votre empreinte : faites-le vôtre !

Mon but a été de rassembler un savoir réparti dans des dizaines d'ouvrages parfois anciens, pas forcément tous traduits ou correctement traduits en français, puis, grâce à plus de vingt-cinq d'années d'expérience, à travers ma compréhension et mon vécu personnel quotidien, en faire pour vous un tout, réactualisé, moderne, assimilable et utilisable au jour le jour.

Un tout auquel j'ai ajouté une certaine Philosophie de Vie...

Alors, plutôt que de vous exposer des dizaines de techniques rigides spécialisées et non-évolutives, je vais vous montrer *de quelle manière* utiliser l'Hypnose pour communiquer avec votre esprit et les autres, pour *atteindre vos objectifs*, quels qu'ils soient, et à *votre* façon.

Vous découvrirez enfin que ce livre est gorgé de citations d'origines diverses. Il tente de couvrir le plus de facettes de l'Humanité, car :

*“C'est la découverte de la structure profonde qui sous-tend les nombreuses structures de surface différentes qui constitue la clé du génie”* - Robert Dilts

Puisse donc ce livre, par la diversité de ses sources et des exemples qu'il contient, allumer en vous le feu de votre Vérité.

L'enseignement qui imprègne ces lignes intéressera bien sûr les professionnels de la santé, de la relation d'aide, du conseil et les travailleurs sociaux, tout comme les pédagogues, les managers, publicitaires, magiciens et politiciens...

C'est aussi un “*apprenti-Sage*” vivant pour toute personne désireuse de prendre en charge sa propre vie, sa propre évolution. Vous comprendrez ainsi, au fil des pages, que le *thérapeute*, le *coach*, pour vous ou les autres... c'est VOUS !

Vous êtes prêt ?

Alors, allons-y !