
MODENO ACADEMY

HYPNOSE THERAPEUTIQUE & HUMANISTE

Partie 1

MODENO
ACADEMY



Bienvenue dans le monde de l'hypnose,

L'hypnose nous passionne depuis de nombreuses années. C'est une pratique tellement enrichissante que nous sommes heureux de pouvoir partager nos connaissances avec vous.

Nous commencerons par vous expliquer les bases théoriques de l'hypnose, en termes clairs, imagés et simples à comprendre.

Ensuite, nous verrons comment amener un ami, un parent ou vous-même dans l'état hypnotique, l'état modifié de conscience.

Finalement, nous vous raconterons quelques « histoires qui guérissent » que vous pourrez utiliser pour :

- améliorer votre état de santé;
- renforcer votre confiance en vous;
- améliorer votre relation à l'argent.

Ces histoires, qui sont en fait des métaphores, sont particulièrement bénéfiques lorsqu'elles sont racontées à la personne en état modifié de conscience. L'inconscient, que nous appelons dans la Méthode Modeno® le « jeune Moi », est alors en état de grande réceptivité, car toutes ses ressources sont activées. Ses pouvoirs peuvent alors être exploités pour tirer le meilleur de ce que ces métaphores ont à offrir.

Vous pouvez utiliser l'hypnose pour vous-même (auto-hypnose) ou pour vos parents et amis pour une multitude d'objectifs à atteindre.

Nous vous invitons à expérimenter les techniques de l'hypnose avec un partenaire. Ainsi, vous bénéficierez ensemble des techniques. L'hypnose est une très belle activité à faire en couple, en famille ou avec des amis.

Bonne lecture! L'Équipe Modeno Academy

Tous droits réservés

© 2025, Modeno academy

Qu'est-ce que l'hypnose?

Un modèle pour comprendre et agir

L'hypnose Méthode Modeno Academy® utilise un modèle qui prend pour postulat de départ que chaque être humain est composé de trois « parties¹ » :

- **le «Moi rationnel»** : on le nomme aussi l'«égo», le «conscient» ou le « cerveau »;
- **le « jeune Moi »** : certains l'appellent aussi l'« enfant intérieur » ou l'« inconscient »;
- **le «grand Moi»** : il est souvent nommé l'«âme» ou la «Conscience» (avec un C majuscule). C'est le moi supérieur, l'étincelle de Dieu en chaque homme et femme.

Vous habitez avec vos parents, mademoiselle?

Imaginez un instant, que vous êtes un jeune homme marchant dans un parc, au soleil. Vous croisez une magnifique jeune femme... accompagnée de ses parents. Vous aimeriez bien l'inviter au cinéma, mais ses parents ne sont pas enclins à vous laisser l'approcher. La jeune fille ne semble pas rester indifférente à votre charme et vous vous sentez frustré de ne pouvoir lui parler librement.

Vous pensez alors à utiliser une technique de diversion pour distraire l'attention des parents, le temps de donner votre numéro de téléphone à leur fille. Alors vous vous exclamez : « Oh! mais quel oiseau magnifique » en feignant de diriger votre regard émerveillé vers le volatile qui n'existe pas... Vous pouvez alors glisser votre numéro dans la main de la jeune fille en échangeant un regard complice, pendant que les parents cherchent l'oiseau.

¹ Note de l'auteur : Ce modèle est un outil pour bénéficier des pouvoirs de l'hypnose. Il a fait ses preuves dans plusieurs domaines depuis de nombreuses années. Vous devez l'avoir en tête pour comprendre les techniques d'hypnose et les appliquer efficacement. Ceci étant dit, nous ne prétendons pas qu'il s'agit de la vérité absolue. Vos croyances spirituelles et religieuses peuvent être différentes, et c'est très bien ainsi. Vous n'avez pas à expliquer ce modèle aux gens que vous accompagnez et ils n'ont pas à y croire pour bénéficier des bienfaits de l'hypnose.

C'est bien beau tout ça... mais qu'est-ce que l'hypnose?

L'hypnose est une technique qui permet de distraire le « Moi rationnel » (les parents) pour parler librement au « jeune Moi » (la jeune fille). En d'autres termes, l'hypnose, permet au « jeune Moi » d'émerger, de communiquer et de collaborer, pendant que le « Moi rationnel » est captivé et occupé à autre chose. L'hypnose permet également de découvrir des comportements et des habitudes alternatives à ceux que nous voulons éliminer ou modifier.

L'état « hypnotique »

Le mot « hypnose » est utilisé pour représenter une technique et un état d'esprit. Vous connaissez déjà les états « éveillé » et « endormi ». Vous avez peut-être fait l'expérience de l'état « méditatif ». Eh bien, il existe aussi l'état « hypnotique », un état modifié de conscience totalement naturel. D'ailleurs, à votre insu, vous l'expérimentez lorsque :

- Vous perdez la notion du temps en conduisant votre voiture;
- Vous lisez un roman fascinant jusqu'à 4 h du matin;
- Vous dessinez des graffitis originaux pendant un appel téléphonique.

La technique d'hypnose permet d'entrer dans l'état « hypnotique ». Elle permet également de communiquer avec le « jeune Moi » pour faciliter l'atteinte d'objectifs dans toutes les sphères de la vie telles que la santé, les relations sociales et familiales, les performances sportives, etc.

Les gens sont toujours surpris de découvrir leur « jeune Moi » quand ils participent aux formations de la Méthode Modeno Academy®.

Les pouvoirs d'activation du plein potentiel du « jeune Moi »

L'hypnose est un des outils de transformation les plus puissants découverts par l'homme. Voici quelques exemples de ses capacités :

- Réduit les douleurs chroniques et ponctuelles.
- Libère des dépendances (nourriture, tabac, drogue et alcool).
- Règle bon nombre de problèmes sexuels, d'argent et de relations familiales.
- Transforme des « patterns destructeurs » et des souvenirs douloureux.
- Élimine des phobies et des peurs incontrôlables.
- Éloigne le stress, la déprime et les allergies.
- Aide à perdre du poids.

L'hypnose peut être utilisée seule ou en complément avec la médecine, la naturopathie et d'autres approches thérapeutiques.

Les techniques d'hypnose sont très efficaces sur les jeunes enfants. Leur « Moi rationnel » est alors très peu développé. C'est pourquoi il est si facile de communiquer avec leur « jeune Moi ». Par exemple lorsqu'un enfant fait « pipi au lit », vous pouvez utiliser une métaphore thérapeutique pour enseigner à son « jeune Moi » comment éviter cette situation. Pour l'enfant c'est une simple histoire, comme il aime tant s'en faire raconter. L'effet est généralement immédiat.

Ai-je besoin de talents spéciaux?

Contrairement à certaines croyances, l'hypnose ne nécessite aucun don spécial ni connaissance magique.

L'utilisation de l'hypnose nécessite un apprentissage et de la pratique, rien de plus. Oubliez l'hypnose de scène où les participants font la poule.

Aujourd'hui, cette technique est utilisée par de plus en plus de médecins, thérapeutes, infirmiers et dentistes.

Il est intéressant de noter que vous pouvez utiliser l'hypnose de deux façons :

1. Sur vous-même, par autohypnose.
2. Pour aider vos parents et vos amis.

Tous droits réservés

© 2025, Modeno academy

Qui sont les « Moi » qui vous composent

L'univers du « Moi rationnel »

Le « Moi rationnel » est le cerveau rationnel et logique. Vous pouvez le considérer comme étant un ordinateur super performant, mais froid et peu nuancé. Son univers est rempli de problèmes et de solutions. Il peut gérer un maximum de cinq à neuf informations à la seconde; il est donc limité dans sa capacité de gérer l'information.

Voici quelques unes des caractéristiques du « Moi rationnel » :

- Objectif et rationnel : Il fait plus appel à la raison qu'à l'émotion. Il est sans cesse en quête d'éléments constructifs et utiles. Il est structuré, ordonné, calme et pondéré.
- Univers limité : Il ne voit pas la beauté. Il est déconnecté des sentiments.
- Ignore les autres « moi » : Il ignore pratiquement complètement le « jeune Moi » et le « grand Moi ». Il ne les comprend pas, ne les voit pas et n'est tout simplement pas intéressé par eux

Le « grand Moi »

Le « grand Moi », c'est en quelque sorte la source de l'inspiration humaine, ce que les mystiques nomment l'âme. Il est la source même de notre sagesse. Il rayonne au tour de nous, reliant tous les êtres ensemble.

Il est comparable à de l'information pure. Il représente la partie holistique et spirituelle de l'individu. C'est le réservoir de la créativité. Plus le niveau de conscience de l'individu, est élevé, plus sa créativité est développée.

Il influence les rêves par des prémonitions et favorise les synchronicités dans la vie. Il nous incite à grandir, nous pousse à devenir meilleurs. Il est capable de voir et de créer la beauté, il apprécie la poésie, les paraboles et les symboles. Le «grand Moi » permet d'élever la pensée.

Tous droits réservés

© 2025, Modeno academy

À la découverte du « jeune Moi », aussi appelé « inconscient »

Les caractéristiques du « jeune Moi »

La plupart des formes d'hypnose travaillent principalement avec le « jeune Moi ». Voici quelques-unes de ses caractéristiques :

- **Jeune** : Il agit comme un enfant de cinq ans. Il adore jouer et possède une énergie inépuisable. Pour lui, la réalité est pleine de merveilles. Il voit la vie en couleurs.
- **Émotif** : C'est une boule d'émotion. Il comprend mal certaines circonstances et peut être blessé par une parole mal interprétée. Ses émotions sont à fleur de peau, il est vulnérable, car complètement ouvert émotionnellement. Il réagit avec son instinct primaire et non, comme le « Moi rationnel », de manière réfléchie et logique.
- **Sensible** : Il voit le « jeune Moi » des autres humains. Il le voit à travers leur langage et leurs gestes. C'est lui qui s'exprime lorsque vous sympathisez immédiatement avec un inconnu ou que vous n'aimez pas quelqu'un instantanément, viscéralement. Il influence vos gestes, le ton de votre voix, et les mouvements vos yeux. Quand nous « sentons » que quelqu'un n'est pas en forme ou qu'il ment, c'est notre « jeune Moi », notre inconscient, qui comprend l'inconscient de l'autre.
- **Simple** : Ses deux motivations principales sont de rechercher le plaisir et de fuir la douleur. Il reconnaît les sentiments positifs et négatifs, mais ne parvient pas à saisir les subtilités des émotions raffinées.
- **Routinier** : Quand il a adopté un comportement, qu'il réagit d'une certaine manière à une situation particulière, il tend à reproduire ce même comportement. Nous avons tendance soit à fuir ou à affronter une situation conflictuelle, c'est une réaction souvent non réfléchie, donc inconsciente.
- **Obéissant et productif** : Qu'importe ce que vous lui demandez, il fera tout en son pouvoir pour vous offrir ce que vous voulez. Si vous répétez constamment : « Je veux juste dormir... » il s'arrangera pour que vous oubliiez de mettre votre réveil par exemple.

Le « jeune Moi » et le « Moi rationnel » ont des fonctions complémentaires, ils ont besoin l'un de l'autre. Le « Moi rationnel » pour l'interprétation du monde extérieur, le travail, payer les factures, conduire, jouer aux cartes... et le « jeune Moi » pour interpréter le monde intérieur, les réactions émotionnelles, les fonctions biologiques et physiologiques, les ressentis...

Il est assez rare dans notre monde occidental que le « jeune Moi », le « grand Moi » et le « Moi rationnel » travaillent ensemble. Et quand la communication est rompue, que l'écoute des désirs et des besoins est absente, des problèmes physiques et psychologiques peuvent survenir. Un des objectifs de l'hypnose est d'améliorer leur communication et leur synergie.

Les rôles du « jeune Moi »

Le « jeune Moi » joue un rôle très important dans notre vie. Voici quelques-unes de ses fonctions :

- **Une « bibliothèque » de toutes les connaissances acquises** : Le « jeune Moi » gère les souvenirs, les apprentissages et les compétences. Il est possible, par le biais de l'hypnose, de se remémorer avec précision vos souvenirs de jeunesse.
- **Protéger** : Il est très habile pour créer des distorsions de la réalité dans le but de protéger le « Moi rationnel ». Il peut aussi refouler des situations et des événements traumatisants.
- **Gérer les fonctions biologiques** : La plupart des fonctions biologiques ne sont pas sous le contrôle de la conscience. Le « jeune Moi » est responsable de la respiration et de nombreuses autres fonctions « automatiques » du corps. Il joue, entre autres, un rôle important dans la gestion de la douleur. C'est pourquoi il est possible d'en réduire l'intensité grâce à l'hypnose. Cette technique est d'ailleurs enseignée dans la formation de spécialisation de Laetitia Klado: Douleurs chroniques ». Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous inscrire à l'adresse suivante : <https://modeno-academy.com/formation/hypno-douleur-chronique/>

Un jour, lors d'une formation, une femme ne semblait plus savoir quelle posture adopter. Elle avait le cou très raide et cela la forçait à distordre son dos. Un de nos enseignants lui a demandé si elle aimerait réduire sa douleur. Elle a souri un peu résignée et a répondu :

- Je ressens cette douleur depuis plus de cinq ans. Les médecins m'ont dit qu'il n'y a rien à faire. Je ne peux pas prendre d'analgésiques, ils me causent trop de douleurs à l'estomac.

L'enseignant lui a répondu :

- Tu ne perds rien à essayer!

Elle a accepté et l'un des superviseurs de la formation l'a guidé dans la technique d'hypnose durant la pause.

À son retour en classe, ses collègues ne la reconnaissaient pas. Elle était souriante, posait des questions et bougeait sans cesse son cou, comme si elle ne pouvait croire qu'il puisse bouger sans douleur. Ce jour-là, elle n'a pas réglé tous ses problèmes de santé, mais elle a beaucoup amélioré sa qualité de vie.

Connaître le « jeune Moi » pour bénéficier de ses capacités

Le « jeune Moi » est responsable de plus de 85 % de vos comportements. Il dirige vos réactions, vos habitudes et vos émotions. Il est important de le connaître pour pouvoir utiliser ses pouvoirs. Voici quelques informations essentielles qu'il faut connaître à son sujet :

- Il est distinct du « Moi rationnel ». Il est autonome. Il agit, ressent, réfléchit, réagit et perçoit à sa manière.
- Il réagit toujours plus rapidement que le «Moi rationnel». Il commande la « réaction instinctive ». Il réagit plus d'une demi-seconde avant le « Moi rationnel ».

- Il traite beaucoup plus d'informations que le « Moi rationnel ». Il peut gérer des milliers d'informations simultanément. De son côté, le « Moi rationnel » est incapable de traiter plus de cinq à neuf informations à la seconde. L'hypnose utilise d'ailleurs cette « faiblesse » du « Moi rationnel » pour mieux communiquer avec le « jeune Moi ».
- Il conserve tout ce qu'il a capté et interprété. Il évolue dans le temps et apprend à réagir à sa manière aux diverses situations. Il peut avoir perçu comme bon ou mauvais certains éléments ou événements. Conséquemment, il a ses forces et ses faiblesses.
- Il est présent en permanence. Il influence sans cesse le « Moi rationnel » par le biais d'une petite voix intérieure, de pensées, d'instinct, etc. L'hypnose permet de développer votre instinct et de mieux percevoir votre petite voix intérieure.
- Il a horreur du vide . Si vous lui demandez une information ou un souvenir qu'il ne possède pas, il a tendance à l'inventer.
- Il ne comprend pas les «ne pas».Si vous lui dites:«Il ne faut pas que tu fumes », il comprend « Il faut que tu fumes ». Il est donc préférable de lui dire : « tu cesses la consommation de cigarettes ».
- Il a son propre langage. Son langage est composé de couleurs, d'émotions, de formes et de symboles. C'est un langage très riche que vous prendrez plaisir à explorer en apprenant les techniques de l'hypnose. Vous pourrez l'utiliser pour appliquer une technique hypnotique de « voyage archétypale ». Vous serez ainsi en mesure de « réparer » des souvenirs douloureux sans qu'ils soient remémorés ni revécus. Cette technique est enseignée dans les formations « Hypnose de base » et « Blessures de l'enfance/archétypes » avec la Méthode Modeno Academy®. Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : <https://modeno-academy.com/formation/hypnose-de-base/> et <https://modeno-academy.com/formation/blessures-de-lenfance-archetypes/>

○ Il gère votre « pilote automatique ». Lorsque vous êtes habitué à exécuter une tâche, il peut passer en mode automatique, laissant le « Moi rationnel » vagabonder. C'est ce qui se produit, par exemple, quand vous perdez la notion du temps. Cela peut survenir en lisant, en méditant, en conduisant, en jouant d'un instrument de musique, etc. Il est responsable d'un grand nombre de vos habitudes.

En apprenant l'hypnose, vous apprendrez à communiquer avec le « jeune Moi ». Vous pourrez ainsi modifier des habitudes néfastes comme la suralimentation et le tabagisme. Il existe plusieurs techniques d'hypnose efficace pour se débarrasser des mauvaises habitudes qui sont enseignées dans nos formations et dans le cursus en hypnose Méthode Modeno Academy®. Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : <https://modeno-academy.com/formation/dependances-poids-tabac/>

Le langage secret du « jeune Moi »

Comment parler au « jeune Moi »

Faites en sorte de vous adapter à la personnalité de votre interlocuteur pour être bien compris et apprécié. Par exemple, vous pouvez faire certaines blagues à un ami que vous ne feriez jamais à une personne âgée. C'est une façon intelligente de créer des relations enrichissantes. Agissez de la même manière en autohypnose. Vous devez adapter votre langage pour communiquer avec votre « jeune Moi », ainsi qu'avec le « jeune Moi » des gens que vous accompagnez en hypnose.

Voici quelques aspects que vous devez considérer pour communiquer avec le « jeune Moi ».

- **Voix enjouée** : Parlez de manière enjouée, comme lorsque vous vous adressez à un enfant. Le volume de la voix doit être ni trop doux, ni trop fort. C'est facile à apprendre, en observant les démonstrations de techniques hypnotiques et en expérimentant dans les exercices pratiques au cours de nos formations.

- **Ratification (confirmation, approbation de ce qui a été dit ou fait)** : Nous aimons tous nous faire dire que nous sommes beaux lorsque nous faisons un effort pour nous habiller et nous coiffer de façon spéciale. C'est une forme de ratification appréciée partout à travers le monde. De la même manière, le « jeune Moi » aime se faire dire qu'il a fait quelque chose de bien. Il se sent souvent comme une sorte de fantôme qui veut s'exprimer, mais que personne ne voit ou ne comprend. Il aime croire que nous le considérons et qu'il est compris. Vous devez donc exprimer au « jeune Moi » que vous le voyez, le percevez. Par exemple, si les paupières clignent, vous pouvez dire : « Excellent, les paupières clignent ».

Le « jeune Moi » se manifeste de plusieurs façons. Entre autres par :

- des paupières qui clignent.
 - des muscles qui se détendent.
 - des tremblements.
 - des mouvements des yeux sous les paupières closes.
 - une déglutition accentuée (la personne avale plus fréquemment).
- **Utiliser un langage non spécifique** : Pendant une séance d'hypnose, parlez au « jeune Moi » en utilisant un langage non spécifique. Par exemple
 - Vous pouvez dire, en parlant d'un paysage : « Observe les couleurs et ressens la température ». La personne a ainsi tout le loisir de voir les couleurs qu'elle désire et choisir la température qu'elle préfère.

○ Vous pouvez aussi dire : « Peut-être retournes-tu quelque part, à une certaine époque, dans un endroit qui t'est vraiment familier, où tu as vécu une expérience particulière ». Vous « aiguillez » ainsi la personne dans la direction où vous désirez qu'elle aille, sans lui imposer vos images ou votre façon de voir les choses.

○ **Maintenir l'attention** : Voici quelques trucs pour maintenir l'attention du « jeune Moi ».

○ Utilisez des mots de liaison tels que «et» , «ainsi que» et «au moment où ».

○ Utilisez des relations de cause à effet, même si elles ne sont pas toujours logiques. Par exemple vous pouvez dire :

- Plus les paupières clignent et plus tu es détendu.
- Maintenant que les yeux sont fermés, tu entres encore plus à l'intérieur de toi.
- Plus les muscles sont relâchés, plus tu es attentif aux paroles entendues.

Vous pouvez utiliser ces techniques linguistiques à profusion. Le langage du « jeune Moi » est un des secrets des multiples succès de l'hypnose.

Note : Faites attention aux mots que vous employez au cours de votre dialogue intérieur. Si vous dites à votre « jeune Moi » que vous êtes incapable, incompetent, nul et maladroit... même si vous ne l'êtes pas réellement, il vous croira et fera en sorte que cela devienne la réalité. De la même façon, si vous répétez que vous êtes intelligent, courageux et fort, il vous croira et travaillera pour que cela devienne la réalité.

Apprendre à interpréter les réponses du « jeune Moi »

Sous hypnose, le « jeune Moi » de chaque personne s'exprime à sa manière. Il est important d'apprendre quels signes il utilise pour répondre à vos questions. Vous pouvez comprendre son langage en utilisant la technique de la calibration.

La prémisse de base de cette technique est que le « jeune Moi » est cohérent. Il exprimera généralement toujours un « oui » de la même manière. Il fera de même pour toutes ses réponses. Ainsi, la technique de la calibration consiste à poser une question dont vous savez que la réponse est « oui ».

Voici un exemple. Vous pouvez demander, à quelqu'un qui, vous le savez déjà, raffole de la crème glacée : « Aimes-tu la crème glacée ? ». Le « jeune Moi » répondra en bougeant un doigt, en tressaillant de la paupière gauche ou par un autre signe extérieur. Vous devez noter le moyen qu'il utilise pour exprimer un « oui ». Vous pouvez ensuite procéder de la même manière pour découvrir comment le « jeune Moi » exprime un « non », un « peut-être » ou toute autre réponse qui vous intéresse.

Plus vous serez attentif à votre partenaire, plus vous saurez comment l'aider.

Note : La calibration est enseignée dans la formation « Hypnose de base avec la Méthode Modeno® ». Dans les démonstrations vous verrez comment interpréter le langage du « jeune Moi » tels que la posture, les mouvements, etc.

Hé! « Moi rationnel », regarde l'oiseau là-haut!

Comme nous l'avons vu précédemment, les techniques de mise en état modifié de conscience consistent à distraire le « Moi rationnel » pour s'adresser directement au « jeune Moi ». Plus le « Moi rationnel » (le conscient) éloigne son attention, plus l'état modifié de conscience est profond. Tout comme il est possible d'avoir un sommeil léger ou profond, il est également possible d'être en état modifié de conscience léger ou profond.

État modifié de conscience léger

Dans cet état, le « Moi rationnel » est légèrement distrait. Pour faire une analogie avec l'histoire racontée au début du livre, c'est un peu comme si les parents, le « Moi rationnel », discutent avec une tierce personne et que le jeune homme en profite pour parler avec la jeune femme, le « jeune Moi ».

La personne dans cet état a l'impression d'être :

- Dans un état de grande réceptivité.
- D'avoir les sens en alerte.
- D'être en pleine possession de ses moyens.

Dans cet état, les suggestions hypnotiques affirmatives sont très bien accueillies. Elles deviennent de puissants outils de changement. Des « idées de génie » apparaissent souvent dans cet état.

État modifié de conscience moyen

Dans cet état, le « Moi rationnel », l'égo ou la conscience, est occupé et/ou concentré ailleurs. Pour faire une analogie avec l'histoire racontée au début du livre, c'est un peu comme si les parents, le « Moi rationnel », sont saisis d'une envie irrésistible de s'embrasser passionnément en public... et que le jeune homme en profite pour parler avec la jeune femme, le « jeune Moi ».

Dans cet état, le « Moi rationnel » entend tout ce qui se passe, mais il ne réfléchit pas. C'est comme si tout ce qu'il entend lui entre par une oreille et sort immédiatement par l'autre. Les suggestions hypnotiques sont alors prises au pied de la lettre. C'est alors que des changements significatifs peuvent se produire.

Note : Les inductions hypnotiques enseignées dans la formation « Hypnose de base » de la Méthode Modeno® » permettent d'entrer en état modifié de conscience léger et moyen. Ces états sont idéaux pour procéder à des changements rapides et durables tant pour les comportements que les perceptions. Vous pouvez consulter la description de cette formation et vous y inscrire à l'adresse suivante : <https://modeno-academy.com/formation/hypnose-de-base/>

État modifié de conscience profond

Dans cet état, le « Moi rationnel » est pratiquement absent. Le corps est mou, sans tonus et la personne est très pâle. Les dentistes utilisent cet état d'hypnose pour effectuer leur travail sans utiliser d'anesthésiant chimique.

Les préliminaires sur le chemin de l'hypnose

Toute bonne relation amoureuse commence par des préliminaires. De la même manière, l'entrée en état de transe exige également des préliminaires. Voici les trois étapes :

1. Entrer en relation.
2. Définir l'objectif.
3. Préparer et favoriser l'état hypnotique.

Étape 1: Entrer en relation

L'efficacité d'une séance d'hypnose dépend de la qualité de la relation entre la personne qui hypnotise et celle qui se fait hypnotiser. C'est un travail d'équipe. Vous devez créer une sorte de « bulle » avec l'autre personne pour qu'elle se sente en confiance et comprise.

Pour créer ce climat de sécurité, de confiance, il suffit de se mettre au diapason avec l'autre par des techniques simples de synchronisation.»

Entrer en relation par synchronisation

L'hypnose, tout comme la danse, exige que les deux partenaires soient synchronisés. Il se crée ainsi une dynamique qui favorise la communication et la compréhension. La synchronisation permet aux « jeune Moi » des deux partenaires, d'entrer dans une relation de confiance. Vous avez probablement déjà expérimenté cet état à plusieurs reprises. Vous pouvez le ressentir lorsque vous « sentez » l'humeur d'un ami sans qu'il n'ait besoin de parler. Vous le réalisez également lorsque vous dites une phrase et que votre ami comprend immédiatement l'idée que vous voulez exprimer.

Nous vous proposons ici deux techniques de synchronisation particulièrement efficaces. Elles vous permettront de mettre votre partenaire en confiance et faciliteront ainsi son entrée en état d'hypnose. Il pensera :

- Nous sommes sur la même longueur d'ondes. Il est comme moi, je peux lui faire confiance.

Vous pourrez également utiliser ces techniques dans plusieurs autres situations de votre vie. Voici quelques exemples :

- Mettre en confiance un futur employeur, votre patron ou un collègue de travail.
- Charmer une personne à laquelle vous vous intéressez.
- Vous faire accepter aisément dans un nouveau groupe.
- Influencer ou convaincre.
- Aider et accompagner une personne qui en fait la demande.
- Lorsque vous voulez faire émerger des idées créatives au sein d'un groupe.

Technique A : La méthode du reflet

Cette technique consiste à imiter votre interlocuteur. Il faut le faire de façon subtile. ***Imiter ne veut pas dire singer.*** Ne soyez surtout pas grossier en imitant ses tics par exemple. Il est étonnant de voir à quel point les gens ne remarquent pas consciemment la façon d'agir d'une personne leur faisant face. Leur « jeune Moi », lui, l'apprécie infiniment et montre une sympathie et une reconnaissance immédiate.

Voici quelques-uns des aspects du comportement qui peuvent être imités :

- **Les gestes** : Vous pouvez, par exemple, croiser la jambe de la même manière que votre interlocuteur.
- **La posture** : Vous pouvez adopter la même posture que celle de votre interlocuteur : Port de tête et hauteur du menton, posture tonique ou relâchée, corps penché vers l'avant ou vers l'arrière, etc.
- **L'attitude faciale** : En adoptant la même attitude faciale : sourire, regard direct ou fuyant, etc.

- **La respiration** : Vous pouvez synchroniser votre respiration à celle de votre interlocuteur.

- **Le rythme des paroles et la modulation de la voix** : Vous pouvez imiter le rythme des paroles (rapide ou lent) ainsi qu'ajuster le timbre de votre voix (aigu, grave) à celui de votre partenaire. Vous pouvez aussi reprendre les mots utilisés par votre interlocuteur et adopter son niveau de langage : amical, familial, recherché.

Technique B : La méthode VAKOG

Nous utilisons nos sens pour percevoir la réalité et recueillir des informations. Nous faisons fonctionner tous nos modes sensoriels. Le VAKOG représente les cinq sens (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif). Le plus souvent, nous privilégions un des types de perception suivants :

- Visuel.
- Auditif.
- Kinesthésique (corporel).

La méthode VAKOG consiste à adopter un langage adapté au sens favori de l'interlocuteur. Elle consiste à utiliser des mots qui sont reliés au sens (perception) que préfère votre interlocuteur.

Certaines personnes disent :

- «Tu vois ce que je veux dire?»

Ce type de communication fait appel au sens visuel. D'autres diront :

- «Tu entends ce que je dis?»

Ce type de communication fait appel au sens auditif.

D'autres diront :

- «Ça te touche ce que je te dis?»

Ce type de communication fait appel au sens kinesthésique (sens du toucher).

Les gens utilisent des mots qui illustrent leur manière de se représenter le monde. Pour découvrir le système de représentation principal privilégié par votre interlocuteur, portez une attention particulière aux mots qu'il utilise pour communiquer son expérience.

Exemples de prédicats (propos) visuels :

- Je vois ce que tu veux dire.
- Oui, pour moi la perspective est claire.
- Ça m'éclaire.
- Je n'arrive pas à visualiser la solution.

Exemples de prédicats auditifs :

- Ça me parle.
- Ce qu'il dit m'interpelle.
- J'écoute mon cœur.
- Il n'y a plus d'harmonie entre nous.

Exemples de prédicats kinesthésiques :

- Je lâche prise.
- J'ai une boule dans la gorge.
- Mes relations m'écrasent, je me vide.
- Tu me tapes sur les nerfs.
- Ça me touche.

Vous pouvez utiliser le tableau suivant pour vous exprimer tout en étant bien synchronisé.

VISUEL	AUDITIF	KINESTHESIQUE
Voir	Entendre	Sentir
Regarder	Dire	Toucher
Montrer	Ecouter	En contact avec
Perspective	Questionner	Connecté
Brillant	Dialoguer	Relaxé
Coloré	Accord	Ressentir

Note : Cette première étape n'est pas pertinente en autohypnose.

Étape 2 : Établir l'objectif

Une séance d'hypnose a toujours un objectif précis. Il est donc important de définir l'objectif dès le début de la séance, après avoir établi la relation avec votre partenaire en vous synchronisant.

Règles de formulation d'un objectif

L'objectif est en fait l'adresse GPS qu'il faut entrer dans votre esprit pour arriver à bon port. C'est le « bout de film » qui correspond à ce que vous envisagez de mieux pour vous et qui est réalisé.

1. **Formuler positivement au présent** : Il faut formuler l'objectif positivement, en utilisant le « je ».

Exemple : « Je fais du sport ».

2. **Détailler au niveau sensoriel** : Pour voir, ressentir, constater une différence

Exemple : « Je fais du sport, je suis musclé et plein d'énergie ».

3. **Donner le contexte et un élément mesurable** : Vous devez mettre l'objectif précis en contexte, en plus de le rendre réaliste et vérifiable.

Exemple : « Je fais une heure de sport quatre fois par semaine au moins pendant les deux prochains mois, je suis musclé et plein d'énergie ».

Note : Cette façon de formuler l'objectif permet de savoir s'il a été atteint. Un objectif tel que « Je fais du sport » n'est pas assez précis pour savoir s'il sera atteint. Vous pouvez également ajouter « ou encore mieux » à la fin de l'énoncé de votre objectif, ce qui permettra à toute possibilité qui enrichi votre objectif de se réaliser. Dans ce contexte de sport, ce pourrait d'en faire pendant 75 minutes plutôt qu'une heure, si c'est mieux pour vous.

4. **Vérification finale** : Assurez-vous que la réalisation de l'objectif n'entraîne pas de conséquences indésirables. Si vous vous dites, par exemple, « Mais si je réalise l'objectif, je n'aurai plus le temps de voir mes amis », ce n'est pas un bon objectif. Vous devez le modifier ou trouver une solution pour éviter d'abandonner le but que vous vous êtes fixé.

La formulation de l'objectif est à la base du travail hypnotique. Les docteurs Bandler et Grinder, fondateurs de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), ont porté une attention particulière à ce sujet. Ils ont étudié les plus grands thérapeutes de notre siècle, ceux qui obtiennent rapidement les meilleurs résultats. En nous basant sur leurs travaux, nous avons développé « Mon objectif en 12 questions ». Dans la formation « Hypnose de base » de la Méthode Modeno® vous apprendrez à vous servir de ce formidable outil : <https://modeno-academy.com/formation/hypnose-de-base/>

Étape 3 : Préparer et favoriser l'état hypnotique

Nous avons tous, sans exception, la capacité d'entrer en état d'hypnose, car c'est un état naturel. L'état hypnotique peut être initialement très léger et s'approfondir avec la pratique. Il existe différents « tests » qui aident grandement à préparer l'entrée en état d'hypnose. Ils jouent plusieurs rôles importants :

- Créer des phénomènes de persuasion qui amènent une personne à se convaincre de la réalité de l'hypnose.
- Convaincre une personne de sa capacité à être hypnotisé.
- Aider une personne à se laisser glisser en état d'hypnose, de plus en plus profondément.

Voici quelques règles à suivre pour utiliser les tests :

- Vous devez vous adresser directement à la personne, comme s'il était seul au monde.
- Vous devez avoir la profonde conviction que vous réussirez.
- Vous effectuez au moins deux tests, l'un à la suite de l'autre, sans pause entre les deux.

Les tests sont une manière d'évaluer si votre partenaire atteindra aisément l'état d'hypnose ou si vous devrez prendre un peu plus de temps. De plus, ils vous permettent de provoquer un début d'état d'hypnose. L'induction hypnotique qui suivra permettra à la personne d'atteindre un état plus approfondi.

Voici quatre tests forts utiles :

- La chute arrière.
- La chute avant.
- Les doigts collés.
- Les mains croisées et soudées.

Tous droits réservés
© 2025, Modeno Academy

Ces tests vous seront démontrés et vous les expérimenterez dans la formation « Hypnose de base » la Méthode Modeno® : <https://modeno-academy.com/formation/hypnose-de-base/>

La chute arrière

Vous invitez la personne à se tenir droite, talons joints. Vous lui dites alors ce que vous allez faire :

- Je vais aller derrière toi et je poserai mes mains sur tes omoplates. Lorsque je les retirerai, tu te sentiras irrésistiblement attiré vers l'arrière. Ne t'inquiète pas, je suis là pour te retenir.

Note : Pendant que vous lui expliquez ce que vous vous apprêtez à exécuter, vous mimez que vous perdez l'équilibre vers l'arrière. Cela augmentera sa suggestibilité.

Vous vous placez derrière elle et posez vos mains fermement sur ses omoplates. Puis vous lui dites :

- « Dès que tu sentiras que j'éloigne les mains des épaules, tu seras irrésistiblement attiré vers l'arrière... Rassure-toi, je suis là, dès que tu partiras vers l'arrière, je te retiendrai aussitôt... Attention, les mains se détachent de toi... plus elles s'éloignent et plus les épaules sont attirés vers l'arrière... tu sens que les mains t'attirent irrésistiblement vers l'arrière... Il t'est impossible de résister... les mains t'attirent irrésistiblement... Une force irrésistible t'attire vers l'arrière... tu tombes. »

Retenez la personne pour ne pas qu'elle tombe réellement. Félicitez-la, comme si elle avait déjà appris quelque chose. La personne sera rassurée et réussira encore mieux le prochain test. Passez ensuite au test suivant.

Note : Lorsque vous aurez bien appris cette technique simple, vous serez surpris de voir son efficacité. La grande majorité des gens suivra vos suggestions. Les gens seront « attirés » en arrière par vos mains.

Chute avant

Vous procédez exactement de la même manière que pour la chute arrière. La seule différence, c'est que vous placerez vos mains sur les clavicules de la personne et que cette dernière basculera vers l'avant. Vous mimerez alors un déséquilibre vers l'avant. Voici un exemple de ce qui vous pourriez dire :

- - *Je vais compter de un à trois. À trois, tu seras tellement attiré vers l'avant que tout le corps basculera vers l'avant. Sois rassuré, je suis là, je te retiens, tu peux te laisser aller à vivre l'expérience.*
- - *C'est un peu comme si le corps était attiré par la chaleur des mains et qu'en éloignant les mains, ça attire le corps vers l'avant.*
- - *Un. Vous ressentez la chaleur des mains sur le corps. Plus vous ressentez la chaleur et plus le corps et les mains s'attirent.*
- - *Deux. Les mains s'éloignent. Plus les mains s'éloignent et plus le corps s'avance vers les mains.*
- - *Vous êtes attiré en avant.*
- - *Vous penchez vers l'avant, les mains vous attirent.*
- - *Trois. Maintenant, vous tombez en avant, vous tombez...*

Les doigts collés

- Vous demandez à la personne de tendre les bras devant elle. Elle doit ensuite entrecroiser les doigts. Seuls les deux index seront tendus vers l'avant. Vous lui dites alors d'écarter les deux index le plus possible l'un de l'autre. Puis, vous l'avertissez que peu à peu, ses index se rapprocheront jusqu'à ce qu'ils soient collés. Vous lui montrez vous-même ce qui se passera.

Tous droits réservés

© 2025, Modeno Academy

Puis, vous l'avertissez :

- Maintenant, les doigts se rapprocheront et se colleront l'un à l'autre jusqu'à ce que vous ne puissiez plus les décoller. Quand ils seront collés, vous ne pourrez pas les décoller, regardez, ils se rapprochent...

Les mains croisées et soudées

Lorsque le premier test est réussi vous pouvez enchaîner avec le test des mains soudées.

Note : Vous devez pratiquer avec votre partenaire jusqu'à ce qu'il réussisse le premier test. L'hypnose demande un travail d'équipe. Vous devez collaborer, communiquer et vous ajuster jusqu'à ce que vous ayez réussi.

Le premier test vous a permis de préparer l'entrée en état d'hypnose. Vous avez pu observer si votre partenaire entre en transe facilement ou s'il prend un peu plus de temps. Vous avez pu observer son état de réceptivité.

Maintenant, apprenez les paroles suivantes ou lisez-les à haute voix. Suivez les instructions et les commentaires en italiques afin de préparer votre partenaire à entrer en transe et à améliorer sa réceptivité. Vous pouvez utiliser la forme « tu » ou « vous », selon ce qui vous convient le mieux. Le « tu » est utilisé ici, comme si vous parliez à un ami.

(Vous commencez à parler à votre partenaire.)

- - Je vais t'expliquer. L'hypnose est une technique.
- - C'est vraiment une technique.
- - Il y a trois règles.
- - La première règle : Il faut le croire et le vouloir. C'est toi qui décides.
- - La seconde règle : Il faut se concentrer à 100 %.
- - La troisième règle : Il faut que tu fasses tout ce que je dis, que tu suives mes indications.

- - Parfait. Maintenant, voici ce que tu vas faire, tu vas coller les deux pieds ensemble
(pendant que la personne le fait)
- - Nous commençons par un test en état d'éveil, c'est-à-dire pour évaluer à quel point il te sera facile de...

(pause)

- - Entrer en transe *(ordre direct)*
- - Nous allons commencer. Tu serres les deux mains ensemble. Vas-y!
(vous l'aidez en prenant ses mains jointes dans les vôtres)
- - Je veux que tu les serres très très fort, pour qu'il n'y ait aucun espace.
- - Maintenant tu fermes les yeux.
(passez votre main sur ses paupières pour les fermer, s'il ne le fait pas spontanément)
- - Détends-toi, sois serein.
(faites-lui relaxer ses épaules en les touchant).
- - Excellent.
- - Maintenant, tu vas serrer très fort.
(vous serrez les mains de votre partenaire dans vos mains)
- - Maintenant, tu sais ce qui va se produire, *(parlez beaucoup plus vite)*
- - Je vais compter de un à trois et au compte de trois, les mains seront collées, soudées, cimentées. Tu ne pourras plus les défaire... car au compte de trois, les mains seront collées, soudées, cimentées. Serre très fort, vas, vas-y, tu ressens les mains se coller, se souder.
(parlez en crescendo)

- - Ça se colle de plus en plus et lorsque je vais dire trois, il te sera impossible de défaire les mains; plus tu essayeras, moins tu le pourras.
(votre main qui touche sa main est ouverte, comme si, sans toucher, elle gardait la main de votre partenaire en son pouvoir. Vous comptez jusqu'à trois. Le trois est dit fort et de manière convaincante).
- - Les mains sont prises ensemble. Exact, exactement, ok, c'est beau, ok, oui tu vas les défaire attention, tu vas les défaire 1, 2, 3, *(claquez des mains,)* tu reviens ».

Le test des mains collées est maintenant terminé. Après avoir réussi ces tests, votre partenaire est prêt à entrer en état d'hypnose.

Vous êtes maintenant prêt à utiliser les immenses possibilités de l'état hypnotique. Vous pouvez utiliser des techniques d'induction hypnotique pour amener votre partenaire dans cet état. Vous pourrez alors utiliser des histoires qui guérissent et d'autres techniques puissantes pour aider votre partenaire à atteindre ses objectifs de santé, de relations familiales, d'argent et ou dans tout autre domaine.

Un outil de changement puissant

Le secret pour devenir bon en hypnose est de bien comprendre et intégrer la théorie. Ensuite, vous devez pratiquer pour maîtriser.

Nous vous laissons le temps de bien comprendre le contenu de cette première partie du livre. Prenez un peu de temps pour expérimenter et pratiquer.

Dans la suite de ce livre, vous découvrirez :

- Les techniques d'induction hypnotique : Vous apprendrez plusieurs techniques pour amener votre partenaire en état d'hypnose.
- **Un outil de changement puissant** : Vous découvrirez des histoires qui guérissent. Ces métaphores thérapeutiques sont particulièrement efficaces lorsque le sujet est en état d'hypnose. Vous pourrez les utiliser entre autres pour aborder :

Tous droits réservés
© 2025, Modeno Academy

- à Un problème de santé spécifique.
- à Un manque de confiance en soi.
- à Un problème d'excès de poids.

Formation : « Hypnose de base » avec la Méthode Modeno®

S'il vous était possible, en quatre jours, d'acquérir ce savoir-faire, d'en profiter et de pouvoir accompagner les personnes qui en font la demande et amis, seriez-vous intéressé ? Voici une formation où vous apprendrez, pratiquerez et expérimenterez les pouvoirs de l'hypnose. Vous apprendrez à utiliser ces techniques de manière sécuritaire.

Vous apprendrez et expérimenterez dix (10) techniques qui changent des vies :

- ✓ Technique no.1 : Tests de suggestibilité; en route vers l'état hypnotique.
- ✓ Technique no.2 : Réduction de la douleur.
- ✓ Technique no.3 : La ligne du temps ou l'art de se libérer des empreintes négatives du passé et ouvrir le chemin d'un futur libre.
- ✓ Technique no.4 : Thérapie symbolique ou l'art du voyage archétypal pour parvenir à transformer sa réalité.
- ✓ Technique no.5 : La réduction du stress, de l'anxiété
- ✓ Technique no.6 : Le scanner, la paix relationnelle (divorce, décès, emploi perdu, etc.)
- ✓ Technique no.7 : Le deuil (décès, divorce, etc.).
- ✓ Technique no.8 : Les phobies (araignées, eau, avion, etc.)
- ✓ Technique no.9 : L'éveil de conscience grâce à l'hypnose humaniste
- ✓ Technique no.10 : L'autohypnose.

- ✓ Technique no.11 : Le bain magique pour tous les problèmes cutanés.
- ✓ Technique no.12 : Exploration des approches hypnotiques pour traiter diverses maladies (asthme, cancer, sclérose en plaque, dépression, etc...)

De plus, vous assisterez à toutes les démonstrations et pratiquerez toutes ces techniques en binôme sous l'œil bienveillant de vos formateurs et des superviseurs.

Votre garantie? Elle est totale!

Vous ne croyez pas avoir le « talent » nécessaire pour parvenir à hypnotiser? Vous réussirez, c'est garanti!

Information supplémentaire

Pour plus d'information concernant les dates, lieux, l'horaire détaillé de chaque journée, Lieux, visitez notre site : <https://modeno-academy.com/>

Suivez-nous sur Facebook, LinkedIn, Instagram

Les places sont limitées. Réservez dès aujourd'hui pendant que vous y pensez.

Au plaisir de vous y rencontrer!