



Pre-Talk

(This list is not exhaustive, it's a minimum. More information is better, take your time)

Would you like to be hypnotised? (hesitation means no)

Have you been hypnotised before? If so how does it feel? (steal their words)

Which of your senses would you say are stronger? (lemon test)

What would you like to feel? (steal their words... Fuffy? Heavy? Comfy? Happy? Floaty? Foggy? ...?)

What are your limits? Any words I should avoid? Where is it okay to touch?

Any injuries, phobias, trauma, neuro-divergence, or conditions that could be relevant?

How much time do you have? What are your aftercare needs?

Is there anything else I need to know?

Need water? Need to use the bathroom? Ringers off. Invite them to get comfortable, uncross their limbs

Fixation Induction

(Use your lower hypno voice, speak slowly, make pauses, use your tone to gently guide the subject)

(Change words around, improvise, react to what is happening, make it your own)

Let's take a nice, deep breath together... In **(breath in)**... and out **(breath out)**... That's right...

I would like you to look around the ceiling, and pick a spot **(above the eyeline)**... Perhaps something that catches your attention... Any spot will do... And just, keep your gaze on that spot... Very good...

While you keep your eyes focused on that spot... Continue taking deep, relaxing breaths... Really pay attention to that spot... Perhaps there's something interesting about the colour... Or the lighting... Or the shape... In any case, make sure you focus... Make sure that, if you were to close your eyes, you could keep picturing that spot in your mind... Don't close your eyes yet... But you can allow them to blink when they need to... **(wait for them to blink)** That's right...

For now, slowly blinking when they need to... While you keep focusing on that spot... Every time they... **(wait for them to blink)** Blink... They get heavier and heavier... Every time they... **(wait for them to blink)** Blink... It gets a little bit harder to open them... Every time they... **(wait for them to blink)** Blink... They want to stay closed a little bit longer... And if they get to the point where they would feel better, more relaxed, closed... Just let them close...

(You can repeat the previous paragraph 3-5 times until the subject's eyes close. If the subject's eyes are still not closed after that, you can say "Closing those eyes, now.")

Take a nice, deep breath... Very good... Feeling so good now... Nice and relaxed... Letting go deeply into trance... Doing so well...

In a moment, I'm going to count down from 5... all the way to 1... And with each number, we're going to go just a little bit deeper... down into a nice, pleasing, trance... 5... Deep breath in... And out... 4... Relaxing more and more... 3... Deeper and deeper... 2... Feeling so good... 1... Deep trance now... Very good...

I'm going to give you a moment to just... Enjoy this nice, deep trance... Feeling so good and relaxed...

(Give the subject 10-20 seconds of silence)

Wakener

Very good... In a moment, I'm going to count back up from 1 to 5 and we're slowly going to wake up... Does that sound good? **(Allow the subject time to approve)** Good... 1... Slowly coming back into the room, into our body... 2... Take a nice deep breath... 3... You can start to move and stretch your arms, and legs, and neck **(shift your voice back to a more energized, faster, normal tone)**... 4. Feeling good and full of energy. 5. Open your eyes, wide awake. **(If the subject is not out of trance, you can repeat the counting but faster, more energized)**

How are you feeling? **(Move into feedback and aftercare)**



Discussion Préliminaire

(Cette liste n'est pas exhaustive, c'est un minimum. Le plus d'information, le mieux c'est, prenez votre temps)

Veux-tu être hypnotisé? (hésitation = non)

As-tu déjà été hypnotisé? Si oui comment t'es tu senti? (Vole ses mots)

Quelles senses sont plus prononcés chez toi? (test du citron)

Qu'est-ce que tu aimerais ressentir? (Vole ses mots... Pesant? Relâché? Comfortable? Heureux? Doux? Flotter? Nuage? ...?)

Quelles sont tes limites? Est-ce qu'il y a des mots à éviter? Où puis-je te toucher?

Des blessures, phobies, traumatismes, neuro-divergences, ou d'autre conditions pertinentes?

Combien de temps as-tu? Quels sont tes besoins de soin après-session?

Autre chose que j'ai besoin de savoir?

As tu besoin d'eau? D'aller aux toilettes? Éteint les sonneries. Invite les à se rendre confortable, à décroiser les membres.

Induction par Fixation

(Utilise ta voix hypnotique plus basse, parle lentement, fais des pauses, utilise le ton pour guider gentiment)

(Change les mots, improvise, réagis à ce qui se passe, personnalise le texte)

Prenons une grande respiration ensemble... Inspire (**inspire**)... Expire (**expire**)... Très bien...

J'aimerais que tu regardes au plafond, et que tu choisisses un point (**au dessus des yeux**)... Peut-être quelque chose qui attire ton attention... N'importe quel point... Et simplement garde ton regard sur ce point... Excellent...

Pendant que tu gardes les yeux sur le point... Continue de prendre des grandes respirations... Porte bien attention au point... Il y a peut-être des choses d'intéressantes à sa couleur... Ou à l'éclairage... Ou à sa forme... Dans tout les cas, assure-toi de focuser... Assure-toi que, quand tu fermes les yeux, tu peux continuer d'imaginer le point dans ta tête... Ne ferme-pas les yeux tout de suite... Mais laisse-les cligner quand ils en ont besoin... (**attends qu'ils clignent**) Très bien...

Pour le moment, cligne lentement quand ils en ont besoin... Pendant que tu focus sur le point... Chaque fois qu'ils...

(attends qu'ils clignent) Clignent... Ils deviennent de plus en plus lourds... Chaque fois qu'ils... (**attends qu'ils clignent**)

Clignent... C'est un peu plus dur de les rouvrir... Chaque fois qu'ils... (**attends qu'ils clignent**) Clignent... Ils veulent rester fermé un peu plus longtemps... Et s'ils se rendent au point ou ils seraient mieux de rester fermé... Laisse-les fermer...

(Tu peux répéter ce paragraphe 3-5 fois jusqu'à ce que les yeux se ferment. Si les yeux sont toujours ouvert, tu peux dire "Ferme les yeux maintenant.")

Prends une grande respiration... Très bien... On se sent tellement bien... Tellement relax... On relâche et on se laisse aller profondément en transe... Tu fais ça tellement bien...

Dans un moment, je vais compter de 5... jusqu'à 1... Et à chaque chiffre, on va aller un tout petit peu plus profondément...

Dans une belle transe agréable... 5... Grande respiration... Et on relâche... 4... On relax de plus en plus... 3... De plus en plus profondément... 2... On se sent tellement bien... 1... Profondément en transe maintenant... Très bien...

Je vais te donner un petit moment pour juste... apprécier cette belle transe profonde... Tellement relaxante...

(Donne 10-20 secondes de silence au sujet)

Réveil

Très bien... Dans un moment, je vais compter de 1 jusqu'à 5 et on va tranquillement se réveiller... Est-ce que ça sonne

comme une bonne idée? (**laisse le sujet répondre**) Très bien... 1... On revient tranquillement dans la pièce, dans notre corps... 2... Prend une grande respiration... 3... Tu peux bouger, étirer tes bras, tes jambes, ton cou (**ramène ta voix à un**

ton plus normal, plus rapide et énergétique)... 4. Tu te sens bien, plein d'énergie. 5. Ouvre les yeux, réveillé. (**Si le sujet n'est pas sorti de transe, tu peux répéter le décompte plus rapidement et avec plus d'énergie**)

Comment te sens-tu? (Passe au soins d'après session et aux commentaires)