



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 you 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

Relaxation 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 keep breathing nice and slow... Every breath in, letting cool, fresh air in... And every breath out, letting go, more and more relaxed... Just like that...

While you keep relaxing with nice... Deep breaths... We're going to bring our focus on our feet... Moving them around... Stretching them out a bit... Now we're going to contract them very tight and hold it for a few seconds... Hold... Hold.. Hold... And release **(breath out)**... That's right, feeling so nice and relaxed now... Letting them go nice... Heavy... **(use their words here)**... Relaxed... Very good...

(Repeat this pattern for other body parts, feet, legs, butt, belly, chest, hands, arms, shoulders, neck. You can skip some, or add more. If you notice the subject's eyes are blinking, invite them to close and praise them for doing so)

Felling so nice and heavy and **(use their words here)** and relaxed... Now that our body is feeling so good... So relaxed...

We'll bring the same sensation to our mind... Letting it go so heavy and **(use their words here)** and relaxed...

(If the subject's eyes are still not closed 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 continues de respirer profondément... À chaque inspiration, laisse l'air frais entrer... Et à chaque expiration, laisse-toi aller, de plus en plus relax... Exactement...

Pendant que tu continues avec tes belles respirations profondes... On va focaliser sur nos pieds... Les bouger un peu... Les étirer un peu... Maintenant on va les contracter très serré et les garder comme ça quelques secondes... Retiens... Retiens... Retiens... Et relâche (**expire**)... Exactement, tellement bien et relax... On les laisse relâcher... Pesant... (**utilise leur mots ici**)... Relax... Très bien...

(Répète le même modèle pour les autres parties du corps, pieds, jambes, fesses, ventre, poitrine, mains, bras, épaules.

On peut en sauter ou en rajouter. Si le sujet cligne beaucoup, invite-les à fermer les yeux et félicite-les après)

On se sent tellement bien et pesant et (**utilise leur mots ici**) et relax... Maintenant que notre corps se sent tellement bien... Tellement relax... On va amener la même sensation à notre esprit... Le laisser aller pesant, (**utilise leur mots ici**), relax...

(Si le sujet a toujours les yeux ouverts, dis "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? (**Passer au soins d'après session et aux commentaires**)