

PROTOCOLE « PSG » SUSPENSION DU GESTE...

D'après Claude Michel, Hypnose pour effacer les tocs. Satas. 2017.

Prévenir ancre : adapter selon personne. Prévoir un auto ancrage quand même

Evoquer un projet qui vous est cher

Anamnèse précise sur les différentes étapes du rituel en cause.

En conversationnel :

Nous venons choisir ce rituel précis sur lequel nous allons travailler. Nous en avons décrit tous les principaux aspects, les principales étapes ; c'est important.

Je vous propose maintenant, puisque vous en êtes d'accord, et que vous le souhaitez, de vivre autre chose que cette ritualisation habituelle

Vous avez pris l'habitude de ritualiser pour soulager anxiété et malaise. Dès que le mécanisme se déclenche, le rituel commence. Vous en connaissez parfaitement toutes les composantes, n'est-ce pas ?

Vous avez sans doute remarqué l'effet positif immédiat de cette ritualisation, le plaisir d'une routine qui se met en marche parce que vous la connaissez bien

Mais vous avez sans doute tout aussi bien remarqué , XXX, l'effet négatif qui s'ensuit presque aussitôt

La ritualisation parce qu'elle est efficace, relance la ritualisation et même l'amplifie. Plus une personne développe l'habitude de ritualiser, plus le soulagement est rapide et BREF ! Et plus l'anxiété croît vite et haut et plus on aura tendance à vouloir ritualiser souvent et plus le rituel tendra à se complexifier et à devenir moins gratifiant, moins plaisant, de plus en plus toxique.

Qui ritualise ritualisera, c'est une loi absolue. Une vérité incontournable. Et vous le savez.

Tel est le destin dramatique des ritualisants.

Inversement, renoncer à ritualiser c'est réduire et même éteindre le besoin de ritualiser. Alors ?

Je vous propose de vous faire vivre lors de la suspension du geste en recourant à l'hypnose si vous en êtes d'accord une expérience agréable qui va vous aider à maîtriser votre besoin de ritualisation et à passer à autre chose êtes-vous d'accord ?

Poser l'ancre : poignet pouce index

Le renoncement aux rituels va vous permettre de découvrir quelque chose de nouveau : quand vous suspendrez votre geste non seulement vous vivrez la baisse de l'anxiété et du malaise jusqu'à leur suppression mais aussi grâce à l'hypnose vous entrerez dans une bulle de ressenti agréable marquée par une respiration profonde, associée à un geste symbolique de votre bras ou de votre main ... un geste symbolique de votre main ou de votre bras...

Et comme un bateau qui se détache du quai vous vous éloignez de votre point de départ et vous oublierez le quai d'où vous venez

Le grand avantage de l'hypnose et que les changements vont se faire naturellement agréablement mystérieusement et sans effort volontaire particulier de votre part, comme au cinéma de la vie, au cinéma de l'existence, au roman de votre vie rêvée.

Vous n'aurez pas à vous soumettre à un programme fastidieux. On est plus dans le registre de la volonté. Ce qui compte c'est votre profond désir de changer et de vivre autre chose que ce que vous vivez quand vous ritualisez. Grâce à l'hypnose votre vécu va se transformer et c'est ce qui va vous permettre déchanter à cet embarras.

L'hypnose va vous faire vivre par anticipation la situation de ritualisation à laquelle vous allez échapper comme si vous la viviez en réalité vous allez alors faire une découverte étonnante : dans la situation hypnotique grâce à votre respiration profonde, grâce à un geste de votre bras ou de votre main, vous allez échapper à la fatalité de cette ritualisation vous allez passer à autre chose. Et ce que vous vivez par anticipation lors de la séance c'est cela que vous allez vivre dans la réalité dans les heures qui viennent.

Séance d'hypnose proprement dite

Patient debout face à moi, test de suggestibilité

Vos pieds sont tellement lourds qu'ils sont collés au sol vous pouvez alors essayer de les décoller mais plus vous essayez de les décoller plus ils sont rivés au sol

Vos pieds restent collés au sol mais vos chevilles restent souples j'appuie mes mains sur votre dos lorsque je vais les retirer votre dos va suivre mes mains et vos épaules resteront appuyées sur elles et glisseront en arrière en toute sécurité.

Libérer les pieds.

Passage au fauteuil.

Désormais, vous n'entendez plus que mes paroles et vos paupières se ferment pour protéger cet instant particulier que vous avez décidé de vivre maintenant.

Reprenre les étapes du rituel, une à une, tranquillement, en détail, lieux, moments

[boulimie : où cela commence, comment, quelles sensations, quelles décisions ? ... étapes suivantes : le placard, la voiture, le supermarché, ...]

Respiration, d'abord normale puis faire l'épreuve de **la respiration profonde.**

replacer l'ANCRE : on serre un peu plus, puis on relâche.

Si votre identité profonde est d'accord pour suspendre ce geste rituel, cet épisode trop connu, vous allez saisir votre poignet gauche avec votre main droite, comme je viens de le faire, pareil, de la même façon, avec la même intention et la même efficacité.

Maintenant que votre main s'est levée et qu'elle s'est posée au contact de votre poignet vous êtes connecté à votre respiration et peut être sentez-vous dans ce poignet ce cœur ce corps qui bat, qui vit qui veut juste aller bien. Vous sentez votre respiration profonde, calme, apaisée, régulière, vous êtes complètement absorbé par votre respiration, tout votre corps se détend, vous êtes dans une bulle de tranquillité, d'apaisement de bien-être, bien isolé du monde. Et vous ne pensez plus à rien, votre main posée sur votre poignet veille sur votre tranquillité

Et plus vous respirez plus vous vous sentez détendu, relaxé comme vous l'êtes très souvent comme vous l'étiez jadis et comme vous le serez dans quelque temps, comme si vous étiez en période de vacances de détente, de week-end, de plaisir

Comme si vous étiez dans ce projet dont vous m'avez parlé. Et vous pouvez remarquer que plus vous vous sentez détendu et plus votre main sur votre poignet est réconfortante apaisante ... peut-être même avez-vous besoin de le sentir plus fortement, en resserrant un peu cette étreinte apaisante rassurante calmante. N'hésitez pas à le faire si vous en ressentez le besoin. Et à chaque fois que vous en ressentirez le besoin vous prendrez votre poignet gauche avec votre main droite et vous vous souviendrez de ce **geste suspendu ce geste suspendu**, juste un instant juste pour aller bien juste pour aller mieux

Vous pouvez remarquer que votre main, comme tout votre corps, se détend de plus en plus au rythme de votre respiration. Et si votre corps est d'accord encore pour reprendre le cours de votre vie, par exemple pour mener à bien [ce projet dont vous m'avez parlé], ou pour passer à une activité nouvelle et agréable, alors votre main va se détendre complètement totalement.

Si votre inconscient profond est d'accord, si votre identité profonde veut vraiment suspendre ce geste, suspendre ce rituel dans les heures qui viennent, dans les jours qui viennent, et dans le contexte que nous avons anticipé et dont nous avons parlé alors que votre main reste posée sur votre poignet gauche afin de retrouver cet état de bien-être, vous pouvez alors retrouver cet état et vous pourrez le retrouver plusieurs fois dans la journée pour votre seul plaisir et vous entraîner ainsi à produire des bulles de protection des bulles d'auto hypnose à chaque fois que vous en aurez besoin pour suspendre ce rituel

si votre inconscient profond est d'accord pour suspendre ce geste maintenant, main-tenant, toutes les fois que vous serez tenté de ritualiser, toutes les fois où vous serez tenté de XXX

Evoquer ici le RITUEL

[manger plus que de raison puis de vous faire vomir, TOC, etc.]

en dehors du cadre qui est inscrit dans votre cerveau et ce que vous dicte une attitude positive normale, détendue, alors vos yeux pourront quand ils le souhaiteront s'ouvrir de nouveau se déverrouiller et reprendre contact avec le monde d'ici et main-tenant.

Placer ici la ou les tâches qui seront comme un rappel des suggestions post-hypno