



# Hypnose

20 participants à notre soirée sur l'hypnose qui a débuté par la contribution de Didier Puech : Romain, Baptiste, Yoann, Jean-François, Marie, Nathan, Régis, Jacques, Frédéric, les Patricks B. et R., Joffrey, Jean-Luc, David, Laurent, Olivier, Nicolas, Rémi et Kamiel ont participé à cette soirée.

## 1 – Actualité magique

- **Costumes sur mesures proposés par le TMC** : la séance aura lieu le 28 mai mais ne semble pas intéresser nos adhérents.
- **Conférence de Joshua Jay** : Magicus/ARH le 28 juin. La conférence d'Yves Doumergue est reportée sine die.

## 2 – Actualité de l'ARH

- **Yoann va être papa** en novembre, tournée générale ! Joffrey va le griller en juin.
- **Jazz et magie** : La troisième édition de cette soirée fut un succès avec un mixte close-up et scène. Romain, Baptiste, Nicolas, Patrick B. et Frédéric S. se sont relayés. La partie scène a tourné autour du mentalisme et Frédéric B. était présent aussi pour la partie musicale !
- **Cartes d'adhésion ARH** : Nicolas a fait éditer des cartes d'adhésion type cartes à jouer et, après plusieurs test, vous propose de bénéficier de son expérience en la matière (où commander ? quelle sera la qualité ? Quels prix ? Quelles possibilités ?) preuves à l'appui. Une initiative à saluer.
- **Cartes d'adhésion Magicaplanet** : Manolo, Président d'honneur de l'ARH et propriétaire du magasin de magie Magicaplanet, offre à nos adhérents une carte de fidélité dans son magasin valable 4 ans. Pour en bénéficier, si ce n'est pas encore fait, ils vous faut nous transmettre par courriel vos nom, prénom, adresse, téléphone et adresse courriel.
- **Repas convivial** : l'ARH vous propose un grand repas festif et convivial le premier week-end de juin. Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous auprès de Lucky.
- **Great Magic Show** : le Rotary nous sollicite à nouveau pour contribuer à animer la partie close-up de cet événement qui prend de l'ampleur. Quelques magiciens sont déjà partant (Rémi, Joffrey), d'autres attendent de connaître les conditions pour cette soirée (Lucky, Laurent...), d'autres encore sont prêts à prendre des places pour être spectateurs (David, Patrick). Nous avons le temps, puisque cette soirée est fixée au 17 octobre.



Didier Puech nous a parlé un peu de la programmation de scène qui sera meilleure que celle de l'an passé (Flip, Youssef). Puis il nous a présenté ce qu'il avait sur le thème du jour parmi les archives de Magicus et en a profité pour nous laisser en consultation libre pendant la soirée, des livres, BD ou revues que Magicus reçoit et pour lesquels il peut parfois nous avoir des tarifs.



En préalable de cette soirée, sur une idée de Nicolas et Jean-Luc, nous avons expérimenté une nouvelle disposition des tables en arc de cercle pour permettre à tous de mieux voir les démonstrations et les intervenants, ainsi que pour faciliter le travail en petits groupes pour le moment de la pratique libre. L'expérience semble concluante à 20, restera à voir ce qu'elle donne lorsque nous sommes plus nombreux.

## 3 - Le thème du jour : L'hypnose

Romain et Baptiste sont de jeunes magiciens et de récents adhérents de l'ARH Toulouse. Ils pratiquent régulièrement l'hypnose de rue (street hypnose), le samedi après-midi, place du Capitoul. Il nous ont proposé une séance de découverte très enrichissante.



L'hypnose n'est pas un état de sommeil, mais un état de relaxation dans lequel le sujet accepte de laisser guider son inconscient par l'hypnotiseur. L'expérience ne peut être réussie que si le sujet est détendu, consentant et persuadé que cela peut avoir lieu. Il convient avant tout de rassurer la personne sur le fait que l'expérience est sans danger.

La publicité profite de cet effet là lorsqu'elle utilise le moment où notre cerveau est occupé par l'action d'un film pour nous diffuser un message commercial auquel nous serons d'autant plus réceptif que nous sommes pris par l'action du film.

Cette présentation a donné lieu aux premières questions dont voici quelques extraits :

Lors de vos expériences au Capitole, comment abordez-vous les gens ? Directement en leur disant ce que l'on vient de vous dire et en leur proposant une expérience d'hypnose sans risque.

Peut-on faire totalement oublier ce qui s'est passé lors d'une séance ? Ce serait une très mauvaise façon de travailler. Une séance doit absolument prévoir un temps de réveil.

Avant d'aller plus loin dans la théorie, Baptiste nous a proposé une expérience pratique collective :

**1 – Les doigts qui se collent :** L'hypnotiseur demande aux sujets de joindre leurs mains doigts croisés à l'exception des index qui restent tendus et espacés de quelques centimètres. Petit à petit, alors que l'hypnotiseur suggère que les doigts sont aimantés, ceux-ci se rapprochent puis se rejoignent. L'hypnotiseur explique alors que les doigts sont comme collés à la glue et les sujets sont incapables de les séparer avant que l'hypnotiseur ne les y autorise.

Les sujets les plus réceptifs à cette première expérience et volontaires pour la suite, ont participé à une deuxième expérience :

**2 – Les mains qui se joignent :** Les sujets sont debout, yeux fermés en mains tendues ouvertes devant eux. Petits à petits, l'hypnotiseur amène les mains des spectateurs à se rapprocher et à se toucher.

**3 – Le bras relié à un fil :** Une troisième expérience, toujours yeux fermés, consiste à imaginer mentalement qu'un bras posé le long du corps est tiré vers le haut par un fil.

**4 - Les bras qui partent dans des directions opposées :** Le spectateur tend ses bras devant lui, l'un paume en haut, l'autre paume en bas et l'hypnotiseur indique qu'un des bras porte un poids lourd, alors que l'autre est relié à des ballons d'hélium. Les sujets vivent effectivement cette expérience.



**4 - Le bras statufié :** Le spectateur tend un bras devant lui et ferme le poing.

Sur les indications de l'hypnotiseur, il se retrouve avec le bras bloqué. Ce bras ne pourra être libéré qu'après consigne de l'hypnotiseur. Joffrey pourra en témoigner.

#### 4 – Partie théorique :

Une séance d'hypnose, telle qu'ils ont appris à en faire sur les indications de Jean-Emmanuel Combes, se déroule obligatoirement de la façon suivante :

**Un "pré-talk",** c'est à dire une explication, de ce qu'est l'hypnose, en assurant que l'expérience n'est pas dangereuse et que c'est uniquement l'imagination de la personne qui va agir. Comme ils nous l'ont fait juste avant.

**Un test de subjectivité,** destiné à déterminer si les sujets sont réceptifs, tels que celui que nous avons fait avec les doigts collés. Ce test qui démarre par une astuce physiologique se termine par une petite expérience de catalepsie (membres bloqués) destinée à aider le sujet à voir que l'hypnose peut marcher et être une expérience étonnante sans être dangereuse.

Lucky nous a expliqué un test de subjectivité utilisé pour la scène consistant à demander au public d'imaginer qu'il porte un seau à chaque main et que l'un des deux est rempli de pierres. L'artiste peut alors voir, parmi le public, quels sont ceux dont l'attitude corporelle indique qu'ils éprouvent physiquement l'évocation (épaule penchée).

**Une induction**, destinée à permettre au sujet de se détendre, d'entrer en relaxation. Cette induction peut être une rupture de Pattern. Autrement dit, l'hypnotiseur crée une habitude (mouvement des doigts régulier devant les yeux, balancier...) et arrête brusque cette stimulation régulière. L'espace d'un instant, le cerveau qui a anticipé que le mouvement allait se prolonger, se trouve surpris de ce changement brusque. Comme nous le serions devant une porte censée être ouverte et sur laquelle il est marqué "Pousser" et qui resterait bloquée quand on la pousse.

**Un approfondissement**, le sujet réceptif, rentré en relaxation et qui laisse l'hypnotiseur guider son inconscient doit descendre plus profondément en lui pour permettre des expériences de plus en plus saisissantes. Cet approfondissement peut être obtenu en lui faisant imaginer qu'il descend un escalier, en lui faisant écouter un décompte de 5 à 0...

Lorsque ces étapes se sont bien déroulées, le sujet peut alors recevoir **des suggestions** qui pourront connaître une gradation. On peut suggérer un mouvement (le bras qui se lève tout seul), une catalepsie (les doigts collés, le bras statufié, le corps comme une planche...), une amnésie (le sujet peut oublier son prénom, un chiffre...) ou une hallucination (manger de l'oignon en trouvant qu'il a un goût de fraise, prendre l'hypnotiseur pour Brad Pitt, se prendre pour un bébé, adopter un comportement animal...).

La période de suggestion peut durer 5 minutes ou plusieurs heures. Cette expérience doit se finir par une suggestive positive, agréable.

La séance se fini par **un réveil**. Destiné à ramener la personne à sa pleine conscience, il peut se faire par un compte, une remontée de l'escalier... durant lequel le sujet remet l'énergie dans ses muscles, retrouve le souvenir de ce qui s'est passé, s'affranchi des consignes données puis se réveille, souvent avec à nouveau une rupture de Pattern.

Certaines personnes sont si bien en état d'hypnose qu'elles peuvent avoir du mal à accepter de se réveiller. Baptiste utilise alors une phrase consistant à dire à la personne qui si elle ne se réveille pas, elle ne pourra plus être hypnotisée.

Attention, cette pratique peut aussi provoquer, par maladresse de l'hypnotiseur, **des abréactions**. Par exemple, demander à quelqu'un de se revoir à 5 ans peut-être traumatisant si elle a connu un drame à cette période là de sa vie. Pour éviter ce risque imprévisible, il faut lui demander d'imaginer qu'elle est comme une fillette de 5 ans, sans ramener cela à sa propre histoire.

Cet exposé très complet et très convainquant est inspiré de l'apprentissage qu'ils ont reçu de la part de Jean-Emmanuel Combes et de leur pratique. Ce toulousain a créé le site "street hypnose" et écrit "La voix de l'inconscient" pour démystifier l'hypnose et la ramener à ce qu'elle est, une incroyable expérimentation de la puissance de l'inconscient qui n'a rien de paranormal, ni de dangereux lorsqu'elle est bien pratiquée. Romain et Baptiste ont été applaudis et s'en est suivi de nombreux échanges sur la pratique de nos deux adhérents.



Quelques extraits :

**Pourquoi le claquement de doigts qui revient souvent ?** C'est un gimmick qui peut être utilisé pour saturer les sens, pour éviter que la conscience n'empêche le sujet de se détendre vraiment, pour appuyer un propos, pour rythmer un décompte, marquer une rupture de Pattern. Mais on peut aussi bien s'en passer.

**Y a-t-il des personnes plus réceptives que d'autres ?** Certainement, mais personne n'est absolument réceptif ou absolument hermétique. La même personne, si elle est en vacances ou si elle s'apprête à passer des examens ou vient de recevoir une amende, peut être très réceptive ou pas du tout.

Il ne faut donc jamais dire à quelqu'un qu'il n'est définitivement pas réceptif, mais au contraire, lui dire que s'il ne l'est pas aujourd'hui et avec cet hypnotiseur, il pourrait être réceptif avec un autre hypnotiseur ou un autre jour, dans un autre contexte.

Les personnes immobiles en animation de rue font-elles de l'autohypnose ? Nous ne pensons vraiment pas. Ce serait peut-être plus de la méditation.

**Qu'en est-il de l'hypnose thérapeutique ?** C'est encore un autre sujet dont nous n'avons pas l'expérience directe. Cette méthode d'hypnose est différente et s'installe dans la durée, sur plusieurs rendez-vous et au travers d'une relation de confiance entre le thérapeute et ses patients.

**Pourquoi vouloir démystifier l'hypnose ?** N'est-ce pas faire un peu comme ceux qui révèle les secrets en magie ? Pour qu'elle soit connue pour ce qu'elle est, une expérience de l'imagination et pas le fait de gourous aux pouvoirs spéciaux.

**Peut-on accoucher sous hypnose ?** Oui Joffrey, tu peux t'entraîner sur ta femme.

**Y a-t-il des publics plus réceptifs ? Jeunes ou vieux, hommes ou femmes ?** Non. Nous sommes plus à l'aise avec des gens de notre âge mais c'est personnel.



**Est-ce que c'est bon pour chopper ?** Nous n'avons pas besoin de ça, mais ça peut aider oui.

**Quelle est la suggestion la plus incroyable que vous ayez faite ?** On peut suggérer à quelqu'un qu'il vient du moyen-âge et que tout ce qui est moderne dans notre civilisation le déroutent ou l'effraie. On peut faire atteindre l'orgasme sous hypnose. Romain a pu faire croire qu'il était Brad Pitt, la personne lui a demandé un autographe ou d'être pris en photo.

### 5 – Temps libre

Une heure de pratique libre a permis à chacun de sortir ses cartes et de travailler dans toutes les directions, de consulter livres et revues, de féliciter Yoann ou de papoter.



### 6 - Les prochains thèmes de travail :

Ces thèmes peuvent être modifiés en fonction des intervenants, des envies des adhérents, des dernières conférences vues... ou de vos propositions. Les thèmes proposés doivent s'appuyer des animateurs.

10 Juin : Mentalisme (qui l'anime) – Juillet : **sac à l'oeuf** animée par Frédéric – Août : **Carte blanche** à Nicolas... ou pas – Septembre : **Entre les mains du spectateur** animée par Frédéric – Octobre : **magie de scène** – Novembre : **magie pour les enfants** – Décembre : **Théâtre**