

Cours d'

HYPNOMAGNETISME

proposé

il y a plus de 30 années

par

M. Jean RENO BAJOLAIS †

Fondateur

du Groupement National des Hypnotiseurs de France

Et co-fondateur (avec le Dr Raphaël CHERCHEVE †)

de l'Académie Nationale d'Hypnologie et de Sophrologie de Paris

Première Leçon

DU MAGNETISME EN HYPNOLOGIE

Au cours des huit leçons composant ce cours, nous allons vous initier aux techniques classiques et modernes de l'hypnose. Si vous suivez attentivement les conseils et indications qui vous seront prodigués au cours de cet enseignement, nul doute que vous ne deveniez un excellent praticien hypnotiste.

Nous débuterons par l'enseignement des techniques primitives, celles que nous pratiquaient autrefois les magnétiseurs.

Nous savons fort bien que cela ne paraîtra par orthodoxe à un bon nombre d'esprit, mais au cours de nos plus de 50 ans de pratique de l'hypnose, nous avons constaté qu'en un certain nombre de cas, vouloir les éliminer et avec certains sujets on perdait l'occasion de réussites très intéressantes, réussites que l'on peut espérer par utilisation des techniques exclusivement hypnotiques.

Fort de notre longue expérience, nous nous en tiendrons à l'enseignement des manoeuvres dites "passes lentes ou rapides" longues ou courtes, déclanchant les inductions ou les dégagements chez les sujets induits.

PRISE DE RAPPORT

C'est par cette manoeuvre que devrait commencer toute séance d'hypnose autre que celles recherchée par induction verbale, c'est-à-dire par utilisation des passes "dites magnétiques". Autrefois, elle était utilisée par tous les praticiens réputés et par tous leurs élèves. Elle s'exécute de la manière suivante : le sujet confortablement assis, les pieds reposant à plat sur le sol, rapprochés l'un de l'autre. L'opérateur place chacun de ses pieds au contact par le côté de ceux du sujet, de manière que son talon soit juste au niveau de la pointe du pied du sujet. Les genoux de l'hypnotiseur doivent être placés par leur côté interne contre ceux du sujet, de manière à ce que ces derniers soient légèrement engagés entre ceux de l'opérateur. Les mains du patient seront posées, pouces en l'air sur ces cuisses ; les pouces en l'air les poings fermés, non serrés. De votre côté, vous devez veiller à n'exercer aucun serrage excessif pouvant gêner le sujet. Ainsi sera réalisé ce que l'on nomme la prise de rapport. La durée de cette prise de rapport doit être d'environ 10 minutes au cours des quatre premières séances faites avec le même sujet, cinq minutes, les quatre suivantes, et si vous avez à faire plus de huit séances avec ce sujet, les autres ne demanderont plus que deux ou trois minutes de rapport. Pendant cette prise, vous devez regarder le sujet à la racine du nez, lui regardera vos yeux. Surtout l'opération devra se faire en silence, chacun étant attentif à ce qui se fait. C'est une des conditions du succès. Tout devra être demandé et dit à l'avance, questions préliminaires et réponses du sujet à celle-ci.

PASSES LENTES

Les bras allongés, les doigts également sans aucune raideur, ni dans les bras, ni dans les mains, les doigts portés un peu plus haut que le niveau supérieur du front, à une distance de 2 à 3 centimètres du sujet, distance qui devra être maintenue sur tout le trajet de la passe, jusqu'au dessous de l'ombilic. Les mains présentées comme il vient d'être dit, vous les laissez descendre d'un mouvement lent et régulier sans à coups en suivant une ligne imaginaire passant de chaque côté des yeux, longeant les ailes du nez, puis sur une ligne coupant chaque côté du thorax en passant par le milieu du mamelon du sein qu'elles devront couper en son centre. Si le sujet est couché vous devrez aller jusqu'au niveau du coup de pied, en suivant bien la crête des tibias.

Lorsque vous arriverez à la fin de votre passe, quelque soit le point où elle se termine, vous fermez vos mains, puis vous les écartez de chaque côté de son corps pour les remonter en longeant les bras, cela rapidement, pour venir les placer en haut du sommet du front à leur point de départ pour attaquer la passe suivante et ainsi de suite, autant de temps qu'il le faudra pour obtenir le résultat recherché, c'est-à-dire, l'induction hypnotique. La durée de cette passe sera de 25 secondes au minimum. En général, cette induction dans la plupart des cas demande de 30 à 35 minutes et quelque fois plus. Cela bien entendu, dans ce cas, après la prise de rapport.

PASSES RAPIDES OU PASSES DEGAGEANTES

Ces passes se font de la même manière que les passes lentes en suivant exactement le même trajet, mais elles doivent être aussi rapides que possibles. Elles doivent être pratiquées jusqu'au moment où le sujet est entièrement éveillé ou dégagé.

LES DIFFERENTS NIVEAUX OU PHASES DES ETATS HYPNO-MAGNETIQUES

Le premier état, dit de suggestibilité, permet encore l'administration des suggestions de caractère psychothérapeutiques ou psychologiques, telles celles visant à guérir les mauvaises habitudes, à accroître les facultés du sujet ou tout autre possibilité dont on veut le doter.

ETAT CATALEPTIQUE

Contrairement à ce que l'on entend dire, il ne comporte pas cette raideur, cette rigidité dénommée par les ignorants cataleptique. Au contraire, dans cet état les membres apparaissent d'une grande légèreté quand on les manipule, par contre, ils sont susceptibles de garder sans fatigue un temps très long la position qu'on leur a donnée, même si celle-ci est fort inconmode. De plus, lorsqu'on exécute, étant placé face au sujet un geste, une grimace ou que l'on prononce une phrase dans une langue étrangère, le sujet reproduit votre mimique avec une fidélité absolue, de même pour la phrase dont il reproduit toutes les inflexions, l'accent est rendu avec une rigoureuse exactitude. C'est aussi dans cette phase que certains sujets présentent les phénomènes d'extase ou artistique de qualité extraordinaire.

La troisième phase de l'état de veille se caractérise par la possibilité d'obtenir l'anesthésie superficielle. Le sujet n'est pas entièrement conscient de ce qui se passe en lui et son mental ne dispose plus que d'un contrôle imparfait sur son corps physique.

L'anesthésie se produit avec une grande facilité. Un seul geste suffit pour la déclencher instantanément. Il est alors possible de traverser la peau du bras, de la joue, etc., sans la moindre douleur.

Cette phase ne présente pas un grand intérêt.

Au bout d'un certain temps d'expérimentation, le sujet passe insensiblement à la deuxième et la troisième phase.

Celle-ci est donc très simple à provoquer. On l'observe toujours ou presque chez les sujets qui entrent facilement dans la deuxième phase.

Dans la quatrième phase de l'état de veille, nous voyons apparaître l'hallucination. Le sujet n'a plus conscience de ce qui se passe en lui, sa volonté n'a plus d'action sur son corps physique qui accepte sans contrôle toutes les suggestions possibles. Ainsi, on suggère à un sujet femme qu'elle est devenue un homme et qu'elle a de la moustache, après quelques suggestions, le sujet frise une moustache imaginaire. Si on dit avec insistance à un sujet homme qu'il est devenu une nourrice, au bout d'un certain temps il berce et allaite un poupon fait d'une serviette roulée, etc.

Les phénomènes d'hallucination obtenus à l'état de veille fatiguent énormément le sujet et lui laissent une forte disposition à la suggestibilité ; nous n'en parlerons donc que pour mémoire et pour permettre à ceux qui voudraient pousser plus loin le développement de leur magnétisme personnel et d'en faire usage. Mais il est plus facile pour le magnétiseur et moins fatigant pour le sujet d'obtenir ces manifestations dans le sommeil magnétique, et c'est pourquoi nous les étudierons plus longtemps dans nos leçons sur le somnambulisme.

Pour les expériences de la deuxième phase, nous allons faire usage concurremment de la suggestion, du regard et des passes.

Dans la suggestion, trois choses sont à considérer :

1) Le choix des paroles, car, avant de faire une suggestion quelconque, il faut savoir exactement ce que vous voulez dire. Choisissez les termes clairs, concis, pouvant être compris sans effort de réflexion, graduez la valeur des suggestion, c'est-à-dire partez d'une sensation que le sujet ressent réellement pour arriver à celle que vous voulez provoquer en lui.

Vous pourrez changer les termes des suggestions que nous indiquons, mais, quand vous aurez choisi ceux qui vous plairont le mieux, apprenez-les par cœur d'une façon parfaite car, si au moment de donner une suggestion vous hésitez et cherchez de quelle manière l'exprimer, ce moment d'indécision suffira pour troubler la concentration de votre pensée et faire manquer l'expérience.

2) Le deuxième point à considérer est le ton sur lequel sont données les suggestions. Votre bonté, votre énergie et votre volonté sont suffisamment développées pour transparaître dans la tonalité de vos paroles et donner à vos suggestions le maximum d'influence. Nous n'en parlons donc que pour vous rappeler qu'il faut donner vos suggestions lentement, d'une façon affirmative énergique, indiscutable.

3) La volonté - Nous ne la citons que pour vous rappeler un moyen très simple de concentrer votre pensée pour ces expériences avec plus de facilité et plus de force. Pour cela, il faut vous représenter mentalement le sujet en train d'exécuter la suggestion que vous lui donnez. Cette façon de procéder, pourtant si simple, donnera les résultats surprenant, dès que vous vous en serez rendu maître.

Voilà pour la suggestion. Maintenant : le regard. Nous allons étudier ensemble, dans cette leçon, les meilleurs moyens de développer la puissance du regard et nous n'y reviendront pas. Nous allons seulement vous faire part d'une remarque très importante dont nous vous prions de vous souvenir, car elle est, pour ainsi dire, la clé des expériences de la phase que nous étudions.

Lorsque vous regardez fixement le sujet à la racine du nez, tant que son regard reste pris sans vaciller, fixé, comme fasciné sur vos yeux, son corps psychique n'a plus de contrôle absolu sur son corps physique ; l'action de votre influence les a séparés momentanément et c'est le moment que vous devez choisir pour donner des suggestions à ce corps physique sans direction ; tant que vous saurez le maintenir dans cet état, il acceptera vos suggestions et exécutera vos ordres sans les discuter.

Il faut donc vous ingénieur à ce que le sujet vous regarde fixement et entretenir cet état le plus longtemps possible.

Quand vous aurez produit cette phase plusieurs fois, vous pourrez la faire durer sans avoir besoin de continuer la fixation ; il vous suffira de donner vos suggestions d'une manière assez vive pour empêcher le corps psychique de reprendre son contrôle sur le corps physique et, avec un peu d'habitude, vous y parviendrez facilement.

Nous n'avons pas encore parlé des passes. Nous n'en diront que quelques mots, car vous savez tous en quoi consistent ces mouvements. Ce que l'on sait moins, c'est la manière de bien les exécuter.

Voici comment il faut pratiquer. Vous levez votre main fermée, puis en l'abaissant, vous ouvrez d'un geste absolument pareil à celui que vous emploieriez pour jeter une poignée de quelque chose, mettons de la farine, pour nous faire mieux comprendre, sur la partie du corps du sujet que vous voulez magnétiser. Ensuite, tenant la main bien ouverte, vous continuez la passe, avec ou sans contact, suivant le résultat à obtenir.

Comme premier essai de la deuxième phase, nous allons contracter les bras et les mains du sujet. Pour cette expérience, vous prenez une personne sur qui vous avez réussi sans difficulté tous les phénomènes de la première phase. Vous la priez de se tenir debout devant vous, les bras allongés, les mains jointes, les doigts croisés.

Puis, vous lui commandez de vous regarder fixement : vous plantez votre regard à la racine de son nez, et vous lui dites de raidir ses bras et de serrer ses mains fortement. Vous faites quelques passes avec contact en partant de l'épaule pour finir aux mains et, en même temps, vous donnez les suggestions suivantes : "serrez vos mains très fort... vous allez sentir vos bras devenir raides... vos mains devenir serrées... vos mains sont serrées... vos bras deviennent de plus en plus raides... vos mains sont collées ensemble, serrées, très serrées... puis, tout à l'heure il vous sera impossible de les séparer... plus vous essaieriez, plus vous les sentirez se coller ensemble... maintenant vos mains sont collées, il vous est impossible de les séparer. Essayez, vous ne le pouvez plus... plus vous essayez, plus elles se serrent... essayez, vous ne pouvez plus séparer vos mains, elles se serrent de plus en plus, essayez fort, vous ne pouvez plus, etc.

Au moment où vous dites : "Vous ne pouvez plus, essayez..." pointez la suggestion avec l'index de la main droite dirigé devant les yeux du sujet, comme si vous vouliez montrer du doigt la racine de son nez et continuez la suggestion en regardant toujours le sujet fixement sans permettre à son regard de vaciller. Si les suggestions ont bien été données, malgré tous ses efforts, le sujet ne pourra séparer ses mains. Laissez-le ainsi quelques secondes et dites : "c'est très bien, n'essayez plus, vous pouvez séparer vos mains", et si cela ne suffisait pas, éventez-le avec la main pour le dégager complètement.

Ne laissez jamais le sujet essayer trop longtemps et ne lui permettez pas de séparer ses mains lui-même. Si vous le voyez prêt à le faire, donnez vite votre suggestion de les séparer avant qu'il ait réussi à le faire de son propre effort, car cela nuirait pour les expériences suivantes. Comme cet essai ne fatigue plus le sujet, influencez-le plutôt fermement que pas assez.

Nous allons passer à la deuxième expérience, la contraction du bras. Pour cet essai, vous vous placez à la droite du sujet, vous levez son bras droit horizontalement et vous le maintenez dans cette position avec votre main gauche, placée à la hauteur du coude. Vous le priez de tenir son bras très raide, le poing fermé ; vous lui commandez de vous regarder dans les yeux et vous faites avec la main droite quelques passes avec contact partant de l'épaule en allant jusqu'au poing en donnant la suggestion suivante : "tenez votre bras raide, bien raide, encore plus raide... votre bras devient raide, vos muscles se contractent... votre bras devient de plus en plus raide et, tout à l'heure vous ne pourrez plus le plier... plus vous essaieriez de le plier, plus il deviendra raide et rigide, vous ne pourrez plus le plier... maintenant essayez, vous ne le pouvez plus... il vous est impossible de plier votre bras... plus vous essayez, plus il devient raide... Essayez fort, vous ne le pouvez plus..." Continuez ces suggestions jusqu'au moment où le sujet avoue ne plus pouvoir plier son bras, enlevez l'influence, comme nous vous l'avons indiqué pour les expériences précédentes.

Il faut, dans cette deuxième expérience laissez le sujet un peu plus longtemps sous l'action de votre volonté afin qu'il se rende bien compte qu'il ne peut vraiment pas plier le bras ; cette constatation lui laissera une prédisposition à subir votre influence plus vivement dans les essais suivants.

Dans toutes les expériences où la suggestion est nécessaire, vous devez commencer à donner les suggestions d'une voix ordinaire, puis élever graduellement le ton en disant d'une voix affirmative, indiscutable : "essayez, vous ne le pouvez plus".

Il faut mettre tout votre savoir, toute votre volonté à faire entrer vos sujets dans cette deuxième phase. Elle vous permettra d'obtenir une quantité d'expériences qui vous montreront mieux que toutes les théories, le pouvoir de l'influence magnétique. La pratique vous donnera une maîtrise extraordinaire dans ce genre d'essai. Il faut donc pour acquérir cette maîtrise, vous ingénier à expérimenter le plus souvent possible.

Dans les milieux que vous fréquentez, faites l'essai du pendule, de l'attraction..., etc. N'ayez aucune crainte d'un échec.

D'ailleurs au point où nous sommes, si vous nous avez bien suivi, un échec ne peut que vous être que stimulant ; vous n'avez plus le droit de vous permettre de ne pas réussir. Plus un but vous paraît difficile et plus vous devez à vous-même de l'atteindre. Ces deux essais sont des plus importants et nous ne saurions que trop vous conseiller de les étudier d'une façon parfaite.

Pour réussir, donnez tout d'abord votre attention à la première expérience, relisez tous les conseils, n'oubliez rien et ne tentez jamais la deuxième expérience avant d'avoir réussi la première, car vous iriez à un échec certain. Suivez nos conseils à la lettre et nous vous certifions que vous réussirez parce qu'il est impossible qu'il en soit autrement.

Quand vous serez maître de ces deux essais de contracture vous pourrez les varier de mille façons que vous suggérera votre ingéniosité et ce sont ces expériences intéressantes que nous allons maintenant étudier.

Vous choisissez le sujet que vous venez de mettre plus facilement dans la deuxième phase et vous le priez de prendre une canne à pleine main et de la serrer fortement. Vous lui dites de vous regarder dans les yeux, vous le fixez à la racine du nez et vous lui faites quelques passes avec contact en partant de l'épaule

jusqu'à la main en lui donnant des suggestions, que son bras devient raide, que sa main se serre de plus en plus, etc.... jusqu'au moment où vous croyez pouvoir lui dire : "Maintenant il vous est impossible de lâcher cette canne, plus vous essaieriez moins vous le pourrez" ; aussitôt que le sujet avoue ne pouvoir lâcher, enlevez l'influence en l'éventant avec la main en disant : "essayez, vous le pouvez, vos muscles sont détendus, vous pouvez lâcher".

Lorsque vous avez réussi cette expérience, vous dites au sujet de s'asseoir d'une manière confortable, les jambes plutôt portées un peu en avant. Vous vous placez devant lui et vous faites deux ou trois grandes passes sans contact, en partant de la tête et en allant jusqu'aux genoux. Puis vous le regardez magnétiquement et vous faites des passes sans contact, que vous commencez en ouvrant la main, comme pour jeter une masse très lourde sur le haut des jambes du sujet, lorsque vous arrivez au genoux, vous renouvelez cette manœuvre cinq ou six fois en donnant les suggestions suivantes : "Vous allez vous sentir lié contre cette chaise, vos jambes vont devenir raides, tout à l'heure il vous sera impossible de vous lever... vos jambes seront raides, plus vous essaieriez, plus vous serez attaché... essayez maintenant, vous ne pouvez plus, etc." A ce moment, tout en continuant à regarder le sujet à la racine du nez, étendez votre main largement ouverte à vingt ou trente centimètres au-dessus des genoux en faisant le geste d'appuyer très fort, comme pour l'obliger à rester assis. Chaque fois que le sujet tente de se lever, continuez vos suggestions, bientôt le sujet se déclarera vaincu et avouera qu'il lui est impossible de se lever. Alors, enlevez l'influence en l'éventant avec la main et en lui disant : "Levez-vous... vous le pouvez, etc."

Comme troisième expérience, vous allez empêcher le sujet de prononcer son nom. Pour cela, vous lui demandez de vous le dire à haute voix puis, vous le regardez magnétiquement et vous faites des passes légères sous le menton et sur la gorge en disant : "Votre gorge va se serrez... elle va devenir raide... vous ne pourrez plus dire votre nom... votre gorge se serre, votre gorge se serre de plus en plus... il vous sera impossible de dire votre nom... vous ne le pouvez plus... essayez fort... plus vous essayez, plus votre gorge se serre... essayez, etc."

Le sujet ouvrira la bouche, remuera les lèvres, quelquefois émettra des sons inarticulés, mais malgré tous ses efforts il ne pourra prononcer son nom. Quand il vous fera signe qu'il ne peut le faire, dissipez l'influence comme précédemment, dites au sujet qu'il lui est impossible à présent de prononcer son nom et bientôt il pourra, en effet, le dire sans difficulté.

Pour la quatrième expérience, vous priez le sujet d'appuyer sa main sur une table ou contre un mur. Vous lui dites de vous regarder dans les yeux. Vous le fixez à la racine du nez et vous faites des passes avec contact, depuis l'épaule jusqu'à la main, en exerçant une légère pression sur celle-ci, comme pour mieux l'appuyer sur la table ou sur le mur. En faisant ces passes, vous donnez d'un ton assuré les suggestions que son bras devient raide, que sa main colle de plus en plus et qu'il ne peut la décoller, etc.

Quand vous aurez obtenu ce résultat, pour augmenter l'intérêt de cette expérience, suggérer que la table devient chaude, qu'elle brûle, mais que plus elle devient chaude, plus la main s'y appuie et, alors vous verrez le sujet faire des grimaces et des contorsions pour échapper à cette douleur imaginaire. Cette deuxième suggestion "chaleur" ne doit être donnée que pour un sujet que vous croyez très sensible, car elle appartient à la troisième phase et ne réussit que sur les sujets capables d'entrer dans celle-ci. Ne prolongez pas cette sensation de chaleur car elle est désagréable, et enlevez l'influence aussitôt que le sujet accuse la brûlure.

Ces expériences de contractures peuvent se varier à l'infini ; nous ne vous en citerons que quelques-unes qui vous permettront d'en trouver d'autres. Ainsi, au lieu d'une canne, priez le sujet de tenir son nez et empêchez-le de la lâcher, l'effet sera plus amusant. Vous pourrez encore l'empêcher de fermer la bouche, de plier une jambe, le faire marcher en boitant, l'empêcher de s'asseoir, de ramasser une pièce posée sur une table en lui contracturant la main, etc.

Nous allons maintenant passer aux expériences qui, bien que faisant partie de cette phase ne comportent pas de contracture proprement dite. Ces expériences, comme les précédentes, sont très nombreuses aussi, nous n'en étudierons que trois qui sont chacune les types d'une série et, par conséquent les plus intéressantes.

D'abord, les mouvements automatiques. Vous priez le sujet de fermer les poings et de les placer l'un

au-dessus de l'autre devant sa poitrine, sans qu'ils se touchent. Vous vous placez en face de lui, vous mettez vos poings dans la même position, vous le regardez magnétiquement, et vous faites tourner vos poings, d'abord très lentement, puis de plus en plus vite, avec la ferme volonté que le sujet vous imite.

En faisant tourner vos poings, vous donnez les suggestions suivantes : "vos poings vont se mettre à tourner l'un autour de l'autre, irrésistiblement, vos poings commencent à tourner... ils vont aller de plus en plus vite, vos bras tournent... ils tournent de plus en plus vite... encore plus vite... tout à l'heure il vous sera impossible de les arrêter... plus vous essayez moins vous le pouvez... essayez maintenant, vous ne le pouvez plus, ils tournent, ils tournent de plus en plus vite... il vous est impossible des les arrêter, etc..." Au moment où vous dites "essayez, maintenant vous ne le pouvez plus", pointez la suggestion mais au lieu de laisser votre doigt en repos, remuez-le constamment, comme si vous vouliez frapper le sujet avec votre index à la racine du nez, d'un geste rythmique, en accord, autant que possible, avec le mouvement de ses bras, mais avec le mouvement de ses bras, mais plutôt un peu plus rapide que celui-ci. Le sujet, pour essayer d'arrêter ses poings, les frotera l'un contre l'autre, mais une suggestion : "ils vont de plus en plus vite, vous ne pouvez les arrêter", séparera ses poings qui repartiront de plus belle. Il lui sera alors impossible de les arrêter avant que vous le lui permettez, et, bientôt lassé, le sujet vous priera de faire cesser ce mouvement.

Si, au commencement de cette expérience, le sujet se montrait rebelle à vos suggestions, et que ses poing n'imitent pas les vôtres, prenez-le par les poignets et imprimez à ses bras le mouvement de rotation que vous cherchez puis, lâchez le sujet et faites tourner vos poings en donnant les mêmes suggestions que plus haut..

Nous voyons dans cette expérience un genre de suggestion dont nous n'avions par encore parlé : la suggestion du geste. Nous nous en sommes déjà servi dans l'essai d'empêcher de se lever, mais comme dans l'expérience d'automatisme, cette sorte de suggestion est mieux caractérisée ; nous allons en profiter pour l'approfondir un peu.

Vous connaissez tous cette tendance que nous avons d'imiter ce que nous voyons faire. Ainsi, voir rire donne envie de rire, en voyant bailler quelqu'un on est souvent pris soi-même de l'envie de bailler, etc. C'est précisément cette tendance à l'imitation que nous utilisons en faisant tourner nos bras devant le sujet.

Cette suggestion par geste est quelque fois très efficace. Chez certains sujets sensibles, elle provoque ce mouvement automatique de rotation, sans qu'il soit besoin de suggestions verbales, et il suffit de dire, au moment où ce mouvement a atteint son maximum d'intensité : "il vous est impossible de les arrêter... essayez, vous ne le pouvez plus, etc.", pour qu'en effet le sujet ne puisse plus les arrêter.

Un bon moyen de tirer tout le parti possible de cette suggestion est de vous figurer que le sujet est sourd, et d'agir devant lui comme si vous vouliez y faire comprendre par gestes. Ce mode de suggestion a encore l'avantage de vous permettre de concentrer votre volonté très facilement.

Comme sixième expérience, nous allons obliger le sujet à nous suivre et produire l'état de charme. Pour cela vous fixez le sujet à nous suivre et produire l'état de charme. Pour cela, vous fixez le sujet fermement à la racine du nez, vous lui dites de vous regarder dans les yeux et vous faites des passes en commençant par la tête. Laissez-y vos mains quelques secondes, puis séparez-les et faites-les descendre en suivant les contours de la tête, des épaules et du corps, en finissant à la hauteur des coudes.

Pendant ces passes, donnez les suggestions suivantes : "votre regard va s'attacher au mien... vous ne pourrez vous empêcher de me suivre... vous ne pouvez plus le détacher... il vous est impossible de regarder ailleurs que dans mes yeux... vous êtes obligé de me suivre, vous marchez en avant".

A ce moment, commencez à reculer lentement, puis plus vite, en continuant les suggestions et bientôt le sujet vous suivra sans pouvoir détacher son regard du vôtre. Dès que le sujet aura fait quelques pas, vous enlèverez l'influence comme précédemment.

Pour la dernière expérience dans cette phase, nous allons empêcher le sujet d'ouvrir les yeux. Pour cet essai, regardez-le magnétiquement, prenez ses mains dans les vôtres, et dites-lui : "vos paupières vont devenir lourdes... vous allez avoir envie de fermer les yeux... vos paupières deviennent de plus en plus lourdes... il vous est impossible de tenir vos yeux ouverts... fermez vos yeux... maintenant vos paupières se collent l'une contre l'autre, très serrées... elles se collent de plus en plus fortement, tout à l'heure il vous sera impossible d'ouvrir les yeux, plus vous essayerez, plus vos paupières deviendront lourdes, etc.

Dès que le sujet a les yeux fermés, faites des passes avec contact sur les sourcils et, au moment où

vous donnez la suggestion : "essayez, vous ne pourrez plus... plus vous essayez, etc.", posez votre index à la racine du nez et exercez une légère pression de haut en bas, comme pour maintenir les yeux fermés. Quand le sujet, après bien des efforts inutiles s'est rendu compte qu'il ne peut ouvrir les yeux, enlevez l'influence en éventant le sujet avec la main. Répétez aussi souvent que possible cette expérience, elle est de plus utile et vous permettra plus tard, de produire presque instantanément le sommeil magnétique.

Cette phase comprend encore un grand nombre d'essais mais nous en resterons là. L'étudiant trouvera lui-même comment varier jusqu'à l'infini ces trois derniers genres d'expériences.

Complément ajouté plus tard dans ce cours.

CHUTE EN ARRIERE

C'est l'expérience par laquelle débute tout apprentissage d'hypnotiste. C'est la plus facile à réussir à condition de bien s'y prendre pour cela.

Pour y parvenir il faut que le sujet sache bien les conditions de détente qu'il doit remplir pour cela. Il faut lui expliquer aussi qu'il n'a rien à craindre, que vous ne laisserez pas tomber, que vous arrêterez sa chute dès qu'il perdra vraiment l'équilibre et que de ce fait il ne peut rien lui arriver de désagréable. Lorsqu'il est tranquilisé vous pouvez commencer.

Vous placez vos deux mains sur ses omoplates et non sur les épaules vous les y laissez posées légèrement bien à plat, sans pousser le sujet en avant, pendant une dizaine de secondes avant de commencer les suggestions. Ce temps écoulé, vous lui dites : "lorsque je vais retirer mes mains vous vous sentirez irrésistiblement tiré en arrière... Vous êtes tiré en arrière (en même temps que vous dites cela vous dégagez vos mains de manière qu'elles ne touchent plus le sujet mais se trouvent à deux centimètres du sujet). Mes mains vous attirent (vous ne les bougez pas avant que le corps de votre sujet commence à osciller). Vous êtes tiré en arrière de plus en plus fortement... Votre corps penche en arrière de plus en plus... Vous penchez en arrière... Votre corps est entraîné en arrière... Maintenant vous tombez en arrière... Vous tombez en arrière... Vous tombez... Vous tombez..... Vous tombez..." Sur ces suggestions votre voix doit se faire insistante, très affirmative depuis le début, surtout à partir du moment où le corps du sujet commence à s'ébranler et lorsque vous constatez qu'il est parti pour choir en arrière. Tout en vous faisant très affirmatif, vous accélérez vos suggestions pour entraîner plus rapidement la chute. Mais dès qu'il a perdu franchement l'équilibre, arrêtez la chute pour ne pas qu'il tombe vraiment. Certains sujets s'en vont en arrière si fortement que pour éviter la chute et peut-être la votre, il est bon de mettre un pied très écarté en arrière (50 cm au moins) pour être fortement arc-bouté et ne pas tomber. N'oubliez surtout pas ce conseil.

Si vous avez bien appris vos suggestions par cœur et vous vous êtes entraîné chez vous comme si vous aviez un sujet devant vous, très rapidement vous devez réussir au moins sept fois sur dix.

CHUTE EN AVANT

Lorsque vous avez réussi la chute en arrière, vous allez procéder à la chute en avant, si vous avez obtenu la précédente vous n'aurez aucune difficulté. Vous vous placez devant votre sujet en lui demandant de bien vous regarder dans les yeux, vous vous penchez en avant de manière à ce que vos yeux soit à environ trente centimètres des siens, le bout de vos doigts posés sur ses tempes de chaque côté de la tête. Au bout de quelques secondes d'intense fixation pour impressionner son mental, très lentement vous dégagez vos mains en ligne droite en les tirant très lentement vers vous et en redressant le corps à mesure que vous les tirez d'un mouvement très lent au départ et un peu plus rapide lorsque la chute s'amorce et part.

Les suggestions seront les mêmes, mais les mots "en avant" dans les suggestions remplaceront les mots "en arrière". Exemple : "Vous allez tomber en arrière" sera remplacé par : "Vous tombez en avant", etc.

Si vous suivez bien nos conseils, que vous appreniez bien par cœur les suggestions de chaque expérience la réussite est certaine et la suite sera bien plus facile, c'est-à-dire les expériences suivantes.

Deuxième Leçon

Le sujet sur qui nous avons réussi tous les essais que nous venons d'énumérer, est suffisamment entraîné pour entrer dans la troisième phase s'il y est susceptible.

Cette troisième phase n'est, en réalité, que la deuxième portée à son maximum d'intensité, mais présentant, en plus, le phénomène d'anesthésie. Elle est divisée elle-même en trois degrés :

- obtention des phénomènes avec une ou deux suggestions seulement,
- obtention des phénomènes sans suggestion, d'un seul geste, par effet de volonté,
- anesthésie.

I - Le mieux est de répéter les expériences que nous venons d'étudier en ne nous servant que d'une ou de deux suggestions par essai.

Ainsi, lorsque le sujet cause avec d'autres personnes, allez vers lui, regardez-le vivement et fixement à la racine du nez, faites deux ou trois passes sur la gorge et administrez la suggestion en disant : "Vous ne pouvez plus parler... essayez...", et si le sujet est susceptible d'entrer dans la troisième phase, il s'épuisera en efforts vains jusqu'au moment où vous lui rendrez l'usage de la parole.

S'il est pour boire, au moment où il prend son verre sur la table, dites-lui, en pointant la suggestion : "Votre bras est raide... il vous est impossible de boire... essayez... vous ne le pouvez plus...", et le sujet essaiera inutilement d'amener son verre jusqu'à sa bouche, une force invincible l'en empêchera, jusqu'au moment où vous lui permettrez de le faire.

Donnez une cigarette au sujet et priez-le de fumer, mais dites-lui qu'au moment où il allumera l'allumette, sa main se contractera et qu'il lui sera impossible de l'approcher de la cigarette et, bientôt, il doit la mâcher de crainte de se brûler.

II - Quand vous aurez réussi des expériences semblables avec une ou deux suggestions, au moment où le sujet est en conversation, allez à lui, regardez-le, comme précédemment, faites un grand geste avec votre main, devant sa gorge, comme si vous vouliez faucher l'énergiquement quelque chose, et avec la ferme volonté de l'empêcher de causer. Immédiatement, le sujet restera bouche bée, dans qu'aucun son puisse sortir de sa gorge, et quand vous jugerez que l'expérience a suffisamment duré, enlevez l'influence en soufflant sur les yeux.

Pour l'empêcher de se lever, regardez-le et faites le même geste devant ses jambes, et souvent, il n'essaiera même pas de se lever, tant il se rendra compte de l'inutilité de ses efforts.

Vous pouvez donner ainsi libre cours à votre imagination et varier ces expériences de mille façons, en observant toutefois que, dès cette troisième phase, il faut dégager le sujet en lui soufflant sur les yeux ou sur le front au lieu de l'éventer simplement avec la main comme dans la première et la deuxième phase.

III - Quand vous aurez obtenu des résultats en n'employant qu'un geste et la volonté, vous essaieriez l'expérience d'anesthésie.

Pour cet essai, raidissez le bras du sujet le plus fortement possible et donnez les suggestions suivantes : "votre bras est complètement mort... vous ne percevez plus aucune sensation, aucune douleur... votre bras n'existe plus pour vous... il est devenu complètement insensible..."

Continuez ces suggestions et, au bout de quelques secondes, pincez d'abord doucement, puis plus fort, le bras du sujet ; s'il n'accuse aucune sensation, l'anesthésie est obtenue et dès ce moment, vous pouvez prendre la peau du poignet entre le pouce et l'index et traverser avec une aiguille l'excroissance ainsi obtenue, sans que le sujet ressente aucune douleur.

Nous ne saurions trop vous engager à ne pas abuser de cet essai, bien qu'il ne cause aucun mal au sujet ; faites-le le moins souvent possible, et seulement quand vous serez maître de vous, en n'oubliant jamais de bien aseptiser l'aiguille avant de vous en servir. Pour vos début, contentez-vous de pincer fortement le sujet pour constater son insensibilité.

Lorsque vous aurez réussi cette expérience qui complète la troisième phase, vous pourrez faire entrer votre sujet dans la quatrième phase en déterminant chez lui diverses hallucinations. Dans cette dernière phase, le goût semble le plus facilement influencé. Ensuite, viennent l'odorat, la vue, l'ouïe, et le toucher, mais ceci n'est pas une règle générale et quelquefois, chez certains sujets, il est plus facile d'influencer

l'ouïe et la vue que l'odorat, etc. Avec peu de pratique vous devinerez facilement quelles sont les illusions les plus faciles à produire chez chaque sujet.

L'expérience classique de cette quatrième phase est l'hallucination du goût. Pour cela, vous donnez un verre d'eau à tenir au sujet, puis, dites-lui de vous regarder fixement, et donnez les suggestions : "Je vais changer cette eau pure en eau salée... quand vous goûterez cette eau, vous la trouverez salée..."

Faites deux ou trois passes sur le verre et continuez : "Si salée qu'il vous sera impossible de la boire... plus vous la goûterez, plus elle deviendra salée... goûtez maintenant... elle est salée... si salée qu'il vous est impossible de la boire, etc."

Aussitôt que le sujet conviendra que l'eau est salée, baissez votre bras pour l'empêcher de continuer à goûter, reprenant son regard et dites-lui : "J'enlève de cette eau le sel et je le remplace par du sucre, quand vous goûterez cette eau, vous la trouverez sucrée... (faites des passes sur le verre).

"Si sucrée qu'elle vous semblera changée en sirop... goûtez maintenant, elle est sucrée... elle vous empâte la bouche... plus vous goûterez, plus vous la trouverez sucrée..., etc."

Quand le sujet trouve que l'eau est sucrée, vous pouvez lui suggérer qu'il boit du lait, du vin, de l'huile, etc.

Les passes sur le verre produisent toujours une impression favorable à l'illusion. Elles agissent comme suggestion et contribuent à influencer le sujet. Vous pourrez suggérer telle hallucination du goût qu'il vous plaît ou même abolir complètement le sens gustatif, mais il est préférable de vous en tenir aux expériences que nous vous citons, et de vérifier la saveur de l'eau.

Ne vous laissez pas entraîner par le succès et ne mettez jamais le sujet dans une situation ridicule, ce qui abaisserait votre prestige, et qui, bien souvent, empêcherait votre sujet de se prêter de nouveau à vos expériences. Ne lui faites pas, par exemple, manger un oignon ou une pomme, ou d'autres expériences semblables. Souvenez-vous qu'il ne faut rien lui faire faire que vous ne permettriez que l'on vous fit.

Après avoir obtenu l'illusion du goût, donnez au sujet la sensation d'une odeur imaginaire. Présentez-lui un flacon rempli d'eau en lui suggérant que cette eau a un parfum quelconque violette, musc, rose, etc. Au bout de quelques suggestions, le sujet sentira le parfum suggéré. Dites-lui que ce flacon contient de l'ammoniaque et il ne pourra le respirer sans que son visage se contracte. Par contre, vous pouvez lui faire sentir un flacon contenant de l'ammoniaque en lui suggérant que c'est une essence parfumée et le sujet respirera l'ammoniaque avec plaisir.

Mais nous vous citons cette expérience que pour vous dire qu'elle est possible, sans vous engager à la tenter trop souvent.

Les illusions visuelles sont assez faciles à obtenir, et vous condenserez les diverses illusions que vous venez de produire dans l'expérience suivante.

Vous faites tenir au sujet un verre rempli d'eau en lui donnant les suggestions suivantes : "Vous allez voir cette eau devenir rose... vous voyez cette teinte rose se foncer de plus en plus... elle devient rouge... de plus en plus rouge... A présent, l'eau est rouge... bien rouge... rouge écarlate... rouge comme du sang... toute rouge... vous voyez que cette eau est rouge, etc."

Quand le sujet, d'un signe de tête, affirme voir l'eau rouge, dites : "Maintenant, ce n'est plus de l'eau mais du vin que contient le verre... Vous voyez que c'est du vin... c'est même un très joli vin... goûtez, c'est du vin..."

Insistez jusqu'à l'obtention de l'effet désiré, concentrez bien votre volonté, au point d'essayer de voir vous-même l'eau devenir rouge au début, et le sujet ne pourra résister longtemps à vos suggestions.

Après cette expérience, vous pourrez produire les illusions de l'ouïe, du toucher et toutes les hallucinations que vous désirerez, car votre sujet sera entré complètement dans la quatrième phase.

Ainsi, vous pouvez clore les paupières du sujet et lui suggérer que, lorsqu'il ouvrira les yeux, il se trouvera dans une prairie couverte de fleurs, et lui faire cueillir un bouquet.

Vous pourrez lui suggérer qu'il est cordonnier et lui faire clouer des semelles imaginaires.

Une suggestion lui fera voir un oiseau, une autre le transformera en femme, une autre en vieillard, une autre en enfant.

Vous pourrez obtenir de lui tout ce que vous désirerez, si vous le suggestionnez avec une insistance suffisante. Mais, nous ne vous avons cité cette quatrième phase que pour être plus complet. Car il est plus simple de produire ces phénomènes dans la première phase du somnambulisme, le cerveau du sujet, dominé par l'idée de sommeil, accepte plus facilement les suggestions et il les continue avec un automatisme plus accentué.

Passons maintenant à l'étude de la fascination qui est un état mixte complet par lui-même, et qui s'obtient facilement chez certains sujets. Les professionnels de l'hypnotisme théâtral ont presque toujours recours à cet état, qui leur permet d'obtenir très vite des manifestations amusantes. DONATO, entre autres, ne se servait que de ce procédé.

La fascination n'est en réalité, que l'état de charme poussé à son suprême degré. Quand le sujet vous suit et qu'il ne peut plus séparer son regard du vôtre, approchez-vous brusquement de lui et regardez-le de très près à la racine du nez en disant : "Vous ne pouvez plus détacher votre regard du mien... vous êtes obligé de reproduire tous mes gestes, tous mes mouvements."

Répétez ces suggestions deux ou trois fois, alors, si vous levez les bras, et si vous faites une grimace, il vous imitera et reproduira tous vos mouvements puis, après quelques instants, il se trouvera plongé dans un état où il exécutera toute vos suggestions. Si vous le laissez inactif, il restera les yeux fixes, sans expression, jusqu'au moment où une suggestion le sortira de cet état. Celui-ci peut durer assez longtemps, pour le faire cesser il suffit de lui souffler sur les yeux.

Maintenant, nous allons traiter du somnambulisme, car il n'est pas nécessaire que vous ayez expérimenté tous les essais indiqués précédemment pour aborder la production du sommeil. Il faut seulement que vous ayez réussi à l'empêcher d'ouvrir les yeux, et de dire son nom.

L'étude des autres expérience développera à son maximum votre influence. Rien ne vaut la pratique des influences à l'état de veille.

Pour cela, si vous suivez scrupuleusement nos conseils, vous pourrez être assuré de devenir bientôt un maître en ce domaine. Croyez-nous, le développement de cette influence vous servira grandement en diverse occasions au cours de votre vie.

Voici comment procéder :

1 - Après quelques expériences préliminaires à l'état de veille, faites l'essai du sommeil. Cette manière de faire rend l'expérimentation plus attrayante et le sommeil s'obtient plus facilement et rapidement.

2 - Provoquer le sommeil. Dans le cas où, vous désireriez pratiquer ce traitement, vous devez vous abstenir de pratiquer quelques expérience que ce soit. Seules les suggestions propres au traitement seront données.

Ici, il s'agit de la pratique du somnambulisme expérimental.

Pour cet essai, vous choisissez un sujet sur lequel vous aurez préalablement réussi toutes les expériences à l'état de veille les plus poussées, mieux encore celles des hallucinations dans cet état.

Bien entendu, vous devez avoir obtenu le consentement de votre sujet, et lui avoir donné toutes assurances préalables au sujet de ce que vous allez entreprendre avec son concours.

Vous prenez d'abord le rapport, comme il est dit au début de ce cours ; en même temps vous pratiquez la fixation du sujet sans prononcer une parole jusqu'au moment où vous constatez que les yeux de votre sujet commencent à se fatiguer. Alors vous lui donnez les suggestions suivantes :

"Vous allez sentir vos paupières devenir pesantes... votre vue va devenir confuse... vous allez voir comme un brouillard... maintenant, votre vue se trouble... elle se trouble de plus en plus... votre tête devient lourde... un engourdissement commence à vous envahir... vous êtes las... vous vous sentez bien... vos paupières deviennent de plus en plus lourdes... vos yeux commencent à se fermer... ils se ferment de plus en plus... vous ne pouvez plus les garder ouverts... ils se ferment malgré vous, etc."

Vous continuez ces suggestions jusqu'à ce que vous ayez obtenu l'occlusion des yeux.

A ce moment, vous lâchez les mains du sujet et vous commencez, très lentement, des passes qui doivent durer chacune une minute, en partant du sommet de la tête, passant devant la poitrine et s'arrêtant aux genoux. En faisant ces passes, vous donnez lentement les suggestions suivantes :

"Maintenant, vous vous trouvez très bien... vous êtes calme... vous éprouvez une sensation de repos, de bien-être... vous avez sommeil... de plus en plus sommeil... votre tête devient de plus en plus lourde... vous allez dormir d'un sommeil profond... ne résistez pas... dormez... dormez profondément... dormez..., etc."

Vous répétez ces suggestions "dormez", sur un ton monotone, les deux syllabes "dor-mez" décomposées sur un mode rythmé en se basant sur la respiration du sujet, la première syllabe pendant l'inspiration, l'autre pendant l'expiration.

Vous continuez ces passes et ces suggestions pendant dix minutes au moins. Au bout de ce temps, vous posez les doigts étendus sur les tempes du sujet, vous placez vos pouces à la racine de son nez et vous les ramenez lentement vers les tempes, en passant par les sourcils.

Vous faites cela légèrement et très lentement, de cinq à dix fois, laissant vos doigts sur les tempes, vous portez vos pouces au sommet du front et les faites descendre très lentement jusqu'à la racine du nez, plusieurs fois de suite. Ces mouvements, outre qu'ils contribuent à obtenir l'état somnambulique profond, dissipent l'agitation du cerveau. Ces passes terminées, vous pouvez considérer le sommeil obtenu.

Pour vous assurer, vous demandez au sujet comment il se trouve, s'il éprouve de la difficulté à répondre, vous faites quelques passes avec contact sur la mâchoire et sous le menton, afin de dissiper la contraction qui s'est produite et vous renouvelez alors votre question. Généralement, le sujet répond "bien", mais si, par exception, il accusait un malaise quelconque, vous faites des passes au niveau où il éprouve le malaise en donnant des suggestions jusqu'à ce que le malaise se dissipe et disparaisse complètement.

Vous demandez alors au sujet s'il dort, et, si vous avez choisi un sujet entrant dans la troisième phase de l'état de veille, la réponse sera toujours affirmative. Pour voir si le sujet ne se trompe pas, vous levez légèrement un de ses bras et vous suggérez : "cotre bras devient raide... de plus en plus raide... vous ne pouvez plus le plier..."

Si le bras se raidit et que vous constatiez une résistance, lorsque vous essayez vous-même de le faire plier, c'est que le sujet est en somnambulisme léger. Pour reconnaître le sommeil profond, il faut, pendant que le bras du sujet est raidi, suggérer l'anesthésie de ce bras, et se rendre compte de l'insensibilité. En cas d'insensibilité, vous avez une preuve à peu près certaine du somnambulisme profond.

Si la méthode a été bien observée, le sujet doit se trouver dans cette dernière phase. Vous pouvez alors lui faire exécuter toutes expériences que vous avez vues à l'état de veille et, principalement, celles de la quatrième phase. Vous lui présenterez un verre d'eau et la lui ferez trouver amère, sucrée, etc. Puis vous lui suggérez diverses odeurs de parfums : rose, violette, etc. Vous pouvez combiner ces deux hallucinations, que cette eau sent le vin et, en la lui faisant boire comme telle. Vous pouvez donner à cette eau le goût de bière, de café ou de menthe... et, pour terminer, de champagne, en suggérant que ce vin grise. Bientôt le sujet donnera les marques d'une ivresse naissante. Ne pas trop prolonger cette suggestion, car elle pourrait provoquer des vomissements et, dès les premières manifestations d'ébriété, suggérez au sujet qu'il est bien et que cette ivresse est complètement dissipée.

Avant de réveiller le sujet, posez votre main sur le sommet de la tête et dites-lui :

"Je vais vous réveiller doucement... tout à l'heure. Quand vous serez éveillé, vous vous trouverez très bien... vous n'aurez pas mal à la tête... vous serez très bien, très bien..."

Répétez ces suggestions deux fois de suite, faites quelques passes rapides, puis soufflez sur les yeux en disant :

"Réveillez-vous maintenant... vous êtes très bien... Éveillez-vous..., etc."

Continuez ces suggestions d'éveil jusqu'au moment où le sujet ouvre les yeux ; ne le quittez qu'après l'avoir complètement réveillé.

C'est dans ce premier degré de sommeil que l'on fait ordinairement l'expérience de contracture générale ou cataplexie.

Pour cette expérience, vous priez le sujet de se lever et vous faites quelques passes très lentes sur les côtés du corps, en commençant aux épaules et en descendant le long des bras jusqu'aux jambes. Pendant ces passes, vous donnerez au sujet la suggestion que son corps devient raide et rigide... que rien ne peut le faire plier..., etc.

Lorsque vous aurez obtenu la contracture, vous le faites placer horizontalement, la tête sur une chaise et les pieds sur une autre. Vous pourrez alors appuyer fortement sur le corps, il ne pliera pas et, chez cer-

tains, cette contracture est même tellement prononcée qu'il est possible de faire monter sur eux, plusieurs personnes, sans le faire fléchir.

Dans cette première phase du sommeil, le sujet agit quelquefois avec les apparences d'une liberté qu'il n'a pas. Ne vous laissez pas influencer par les signes de conscience qu'il pourrait donner et agissez toujours avec lui comme s'il était éveillé.

Nous devons vous mettre en garde contre cette idée courante que certains sujets sont difficiles à réveiller. Si cela est vrai dans quelques circonstances, ce préjugé est absolument faux quand vous expérimentez sur des sujets avec lesquels vous avez déjà réussi quelques expériences à l'état de veille.

Quand vous endormez un sujet pour la première fois, vous devez faire durer nos procédés au moins vingt minutes. En les cessant plus tôt, vous risqueriez de ne pas obtenir le plus profond degré de sommeil auquel le sujet est susceptible d'arriver.

Nous venons de franchir ce cap tant redouté par l'étudiant magnétiseur : endormir le premier sujet. Mais c'est maintenant chose faite, car vous n'éprouverez aucune difficulté à mettre notre méthode en pratique, et bientôt, avec un peu d'habitude, elle vous permettra d'endormir 25 à 30 % des personnes sur qui vous expérimenterez.

Mais pour cet essai, nous vous rappellerons encore les conditions essentielles que nous avons étudiées dans nos premières leçons.

Agissez avec calme, ne vous pressez pas, ayez une confiance inébranlable en votre pouvoir, n'hésitez jamais, il vaut mieux commettre une petite erreur que de paraître indécis. Conservez toujours, quoiqu'il arrive, votre sang froid, ne vous étonnez de rien et donnez à votre sujet l'impression de ce que vous devez être maintenant, c'est-à-dire, un homme ferme, résolu, qui a conscience de sa force, qui sait ce qu'il veut et qui est certain de l'obtenir.

Il existe un rapport constant entre la sensibilité du sujet à l'état de veille et le degré de somnambulisme dans lequel le même sujet est susceptible d'entrer. Ce rapport est du plus haut intérêt pour l'étudiant puisqu'il lui permet, avant même de provoquer le sommeil, de savoir quel sera le degré de ce sommeil.

Sur le sujet qui ne peut dépasser la première phase de l'état de veille, l'essai de somnambulisme produira une somnolence légère, dans laquelle il sera possible d'obtenir les expériences de la deuxième phase de l'état de veille, car l'idée de sommeil atténue le raisonnement et la résistance du sujet.

Sur un sujet qui ne peut dépasser la deuxième phase de l'état de veille, l'essai de somnambulisme produira une somnolence plus accentuée, dans laquelle on pourra obtenir les expériences de la troisième phase de l'état de veille. L'état de somnolence ainsi obtenu, ne peut être classé dans le somnambulisme car le sujet accepte la suggestion du sommeil comme il accepte toute autre suggestion, mais sans dormir réellement.

Sur un sujet qui entre dans la troisième phase, on obtient le premier degré de somnambulisme, c'est un état où le sujet présente tous les phénomènes de la quatrième phase avec beaucoup plus de promptitude qu'à l'état de veille car le sommeil a détruit sa résistance. Il reste en relation avec le monde extérieur, et se souvient au réveil de ce qu'on lui a dit ou fait exécuter.

Sur un sujet qui entre dans la quatrième phase de l'état de veille, on obtient le deuxième degré de somnambulisme, le sujet ne se souvient de rien au réveil. Le plus souvent, il n'est en rapport qu'avec son magnétiseur, l'hallucination est complète. Le sujet accepte la suggestion comme un automate mais sauf quelques exceptions, il n'exécute pas les ordres post-hypnotiques.

Sur un sujet qui entre dans la troisième ou la quatrième phase de l'état de veille, en continuant la magnétisation plus longtemps, on obtient la troisième phase du somnambulisme dans laquelle, en plus de l'amnésie au réveil et de l'anesthésie profonde, il est possible d'obtenir la suggestion post-hypnotique.

La quatrième phase du somnambulisme ne s'obtient que sur des sujets extrêmement sensibles et par des magnétiseurs entraînés qui développent pendant des mois la sensibilité du sujet en vue d'obtenir l'extériorisation de la sensibilité, la transmission de la pensée, et la clairvoyance.

Dans la cinquième phase, on observe le dédoublement et les manifestations psychiques du double qui semblent tenir une grande place dans les phénomènes parapsychologiques mais, nous le répétons, les sujets

qui arrivent à ces phases sont très rares. Il faut, pour les développer, d'excellents opérateurs qui aient la patience de travailler des mois et des mois sur un sujet, pour s'apercevoir quelquefois au bout de ce temps, que le sujet ne peut donner ce qu'ils en attendaient et qu'il leur faut recommencer avec un autre sujet. C'est cette difficulté qui fait que beaucoup d'hypnotiseurs, habitués à agir vivement, trouvent plus simple après quelques essais infructueux, de nier les états profonds de l'hypnotisme que de continuer leurs recherches.

A l'étudiant qui voudrait essayer, nous rappellerons que le Docteur OCHOROWICZ mit quatorze ans à se faire une opinion sur la transmission de la pensée et qu'il conclut par l'affirmative. Nous croyons que le jugement d'un tel chercheur vaut bien celui de certaines personnes qui n'ont étudié l'hypnotisme que par ouï-dire et qui trouvent en leur suffisance la force de juger une science des plus complexes, qu'ils ne se sont même pas donné la peine d'approfondir.

Nous avons établi le rapport des différentes phases du somnambulisme et phases de l'état de veille, et vous avez dû remarquer qu'un sujet qui, à l'état de veille, ne dépasse pas une phase déterminée arrive, dans l'essai du sommeil, à reproduire les phénomènes de la phase immédiatement supérieure. Ainsi le sujet qui, à l'état de veille ne dépasse pas l'attraction (première phase) arrive après l'essai de sommeil à la contracture (deuxième phase). Cette remarque, nous le répétons, vous sera d'une grande utilité dans la pratique, car, avant d'endormir le sujet, vous saurez exactement, si vous avez expérimenté sur lui à l'état de veille, à quel degré du sommeil il peut arriver et, aussitôt, que vous aurez obtenu ce degré, vous vous arrêterez, car vous savez que vous ne pourriez aller plus loin pour cette première fois.

Inversement, si nous commençons par essayer d'endormir un sujet sans avoir fait aucune expérience à l'état de veille, nous nous y reconnaitrons aussi aisément et nous saurons ce que nous pourrions tenter sur lui, sans crainte d'insuccès lorsqu'il sera éveillé.

Nous avons, au début de cette leçon, indiqué notre méthode pour obtenir le somnambulisme et, pour ne pas troubler l'étudiant par des complications, nous avons omis d'indiquer ce qui se passe chez le sujet pendant l'expérimentation.

Les observations de ces prodromes de sommeil ont leur importance, car elles permettent de se rendre compte de l'action des procédés employés. Nous ne nous occuperons pas des signes difficiles à remarquer, tels que les phénomènes cardiaques, les modifications du régime respiratoire, etc. Nous ne parlerons que des plus faciles à constater.

Au commencement de la fixation, le sujet est quelquefois pris d'un rire nerveux qu'il lui est impossible de réprimer, puis cet accès d'hilarité cesse subitement, comme il est venu, sans motif. Ensuite, on observe attentivement le sujet, on peut voir des mouvements alternatifs de resserrement et de dilatation de la pupille, la convulsion du globe oculaire en haut, le clignement répété et de plus en plus précipité des paupières, des mouvements de déglutition, la contraction et le relâchement des muscles frontaux, des muscles orbitaires et des paupières, quelques fois des tremblements, des secousses ou des contractures.

Ces réactions ne se produisent pas toujours dans l'ordre indiqué, il en manque, quelques uns ou d'autres viennent s'y ajouter mais, quoiqu'il en soit, elles marquent et permettent de déterminer le moment précis où s'effectue le passage de l'état de veille à l'état de sommeil et leur cessation brusque indique l'apparition de l'état de résolution.

Maintenant que nous avons fini avec les prodromes du sommeil, nous allons prendre un sujet sur lequel nous avons réussi la quatrième phase de l'état de veille ou, à défaut, le sujet qui a servi à notre premier essai de somnambulisme. Nous ferons cette fois, durer les procédés de l'hypnotisation par les passes de 30 à 40 minutes ou même plus si cela est nécessaire, afin d'obtenir le deuxième degré de somnambulisme.

Pour cela, quand vous avez fini les passes, faites avec les pouces sur le front, vous cessez les suggestions de "dormez" et vous commencez le plus lentement possible, avec la main droite, des passes sans contact, en partant du sommet de la tête et en allant jusqu'aux genoux. Quand votre main droite est fatiguée, continuez avec la main gauche, et ainsi de suite, jusqu'au moment où le deuxième degré sera atteint, ce que vous reconnaitrez à la facilité avec laquelle le sujet exécutera les suggestions que vous lui donnerez.. Vous pourrez lui suggérer qu'il est un bambin et le faire jouer avec une poupée imaginaire, puis lui dire que cette poupée est devenue un enfant dont il est la nourrice, puis lui faire entendre cet enfant crier, et lui dire que,

s'il crie ainsi, c'est parce qu'il a besoin de manger, lui faire donner le sein, etc.

Vous pourrez lui suggérer qu'il est devenu un acteur excellent et lui faire chanter une chanson. En évitant des suggestions trop brusques, une précipitation trop grande entre deux actes, vous ferez accepter au sujet toutes les suggestions que vous pourrez imaginer, à la condition toutefois que cela ne blesse en rien son honnêteté, ses sentiments ou ses opinions.

Quelquefois, sans aucune manœuvre destinée à approfondir le sommeil, le seul fait d'exécuter diverses suggestions, plonge le sujet dans l'état suivant ou troisième du somnambulisme. Comme aucune réaction ne marque plus le passage d'une phase à l'autre, pour vous rendre compte de cet état, donnez une suggestion post-hypnotique, c'est-à-dire, suggérez au sujet une action quelconque à accomplir après le réveil.

Pour donner la suggestion post-hypnotique, posez la main droite sur la tête du sujet, les quatre doigts sur le sommet de la tête, le pouce à la racine du nez, de votre main gauche, prenez la main droite du sujet fermement puis, suggérez par exemple :

"Tout à l'heure, quand vous serez éveillé, vous prendrez le crayon qui est sur la table et vous me demanderez du papier pour écrire votre nom et votre adresse, afin que je ne l'oublie pas."

Vous répétez cette suggestion deux ou trois fois de suite en laissant quelques secondes d'intervalle entre chaque suggestion, puis vous abandonnez le sujet à lui-même une minute ou deux, afin que la suggestion s'implante bien dans son cerveau, ensuite vous le réveillerez.

Si le sujet n'exécute rien au réveil, c'est qu'il est resté dans la deuxième phase. Pour vous rendre compte s'il est possible d'obtenir par la suite la troisième phase, interrogez-le. S'il ne se souvient absolument de rien, vous pouvez être presque sûr d'obtenir la troisième phase après cinq ou six semaines. Si il ne se souvient pas des premières suggestions données aussitôt le sommeil obtenu et a oublié celles qui précèdent le réveil, c'est qu'il n'était pas entré tout de suite en deuxième phase et que celle-ci s'est produite que sous l'action des suggestions subséquentes.

Dans ce cas, il peut encore, par l'entraînement, arriver à la troisième phase.

Si le sujet se souvient de tout, c'est qu'il est resté dans la première phase. L'entraînement le fera peut-être entrer dans la deuxième, mais il ne parviendra que très rarement à la troisième.

Si, au réveil, il accomplit la suggestion post-hypnotique, c'est une preuve certaine qu'il était dans la troisième phase, mais là encore, tous les sujets n'agissent pas de la même façon.

Quelques uns prennent le crayon, et vous demandent du papier, mais n'écrivent rien, d'autres écrivent quelque chose, mais non ce que vous leur avez suggéré, certains écrivent bien leur nom et leur adresse, mais mettent le papier dans leur poche ou le jette, enfin les meilleurs sujets écrivent et insistent pour vous donner leur adresse. Vous aurez beau leur refuser, en leur disant que vous la connaissez, etc. Ils insistent, trouvent des arguments, et ne sont satisfaits que lorsqu'ils vous ont vu ranger le papier.

Ces derniers sujets sont susceptibles, dans la main d'un bon hypnotiseur, après un entraînement plus ou moins long, de produire les phénomènes de la quatrième et de la cinquième phase, et notre prochaine leçon sera consacrée à l'étude de ces manifestations si intéressantes du psychisme humain.

Troisième Leçon

Maintenant, venons-en au principal facteur du phénomène hypnotique, la suggestion verbale. C'est sur elle que tout notre effort devra porter. La parole en hypnotisme comme l'a démontré le grand savant Y. PAVLOV est, en effet, une puissance, car c'est par elle que l'hypnotiseur fait pénétrer dans le cerveau du sujet l'idée qu'il veut y implanter.

Il faut donc que vous surveilliez et éduquiez très soigneusement l'art d'énoncer vos paroles. Tout le secret de cette réussite réside en cet art.

Il est deux choses à considérer dans les suggestions verbales. La première consiste dans le choix des termes, la seconde dans la manière de les émettre.

La manière dont vous les émettez, dont vous parlez a une influence énorme en hypnotisme. Il n'est nullement nécessaire de parler très fort, mais lentement avec une conviction intense, absolue et, aussi avec assurance.

Les suggestions, nous y insistons, doivent avoir un caractère ferme, positif, indiscutable. Appliquez-vous dès le départ à leur donner ces qualités rigoureusement indispensables.

Comment y parvenir ? Voici comment vous apprendrez à vous imposer à votre futur sujet et à donner rapidement l'influence nécessaire à vos suggestions.

Enfermez vous seul dans une pièce, prenez un siège que vous placerez devant vous et sur lequel vous imaginerez un sujet assis. Efforcez-vous de vous le représenter en pensée, attentif, un peu ému, et exercez-vous à lui donner des suggestions. Écoutez-vous. Parlez naturellement, comme si vous vouliez le convaincre, mais avec une certaine autorité, bien que très adoucie selon les suggestions choisies. En même temps, apprenez-vous à désirer que l'expérience réussisse. Essayez de substituer votre pensée à celle du sujet. Imaginez que c'est votre pensée et votre désir qui dirigent le sujet et qu'il ressent bien ce que vous voulez lui faire ressentir ou accomplir et qu'il y est contraint malgré lui.

Exécutez ainsi toutes les expériences décrites précédemment, comme vous le feriez si vous étiez en présence d'un véritable sujet. Parlez lentement, appuyez bien sur les syllabes, ne laissez aucune coupure entre les mots que vous prononcez d'une voix chaude, bien timbrée, en commençant d'un timbre grave, mais sans exagérer qu'il convient de débiter. Surtout, débarrassez-vous de tout accent régional si vous en possédez un.

Lorsque vous donnez vos suggestions, commencez à les articuler d'une voix pas très élevée, et laissez la monter progressivement jusqu'à la fin de l'expérience en évitant de donner l'impression d'un glapissement.

Vos suggestions doivent marteler constamment le cerveau du sujet, sans lui laisser le temps de réfléchir à ce qu'il fait, ni lui permettre de se ressaisir.

Quand vous donnez une suggestion regardez votre sujet entre les deux yeux, à la racine du nez. Rendez votre regard pénétrant, fixe, ne contractez pas vos mâchoires ni ne fronchez vos sourcils. Soyez convaincant, sûr de vous dans ce que vous affirmez.

Concentrez votre attention sur ce que vous faites et vivez-le en pensée, que l'expérience se déroule dans votre esprit. Vivez la vous-même.

REGLES REGISSANT L'ASSIMILATION D'UNE SUGGESTION ET LANGAGE A TENIR AU SUBCONSCIENT POUR LUI IMPOSER UNE SUGGESTION ET LA LUI FAIRE REALISER.

- Choisir des mots exprimant une qualité jamais un défaut, surtout si la suggestion a pour but d'éliminer ce défaut.

- Employer toujours le mode indicatif et le futur. Exemple : s'il s'agit d'une suggestion thérapeutique, dites : "Désormais votre foie fonctionne et fonctionnera parfaitement..." et non "Vous n'aurez plus mal au foie".

- S'il s'agit de corriger un défaut, vous suggérer : "Vous éprouverez grand plaisir à dire la vérité, il vous sera désormais impossible de ne pas dire vérité-ci", au lieu de suggérer : "Maintenant, vous ne pouvez plus mentir".

Il faut user et abuser de la répétition sous toutes ses formes intelligents, car la répétition est l'un des moyens les plus puissants pour agir sur le subconscient.

Il convient donc d'employer de procédé simpliste jusqu'à la saturation et même au-delà.

Les suggestions doivent être formulées en termes simples, clairs, concis, exagérés aussi imagés que possible afin de les rendre plus frappants, plus impressionnants et par là surmonter le plus possible la part d'inertie dans l'exécution.

Vous devez chercher à entretenir toujours une scrupuleuse et parfaite harmonie entre les suggestions et les actes suggérés ou la conduite de votre sujet, autant que faire se peut, et être toujours de bonne foi.

N'oubliez pas que l'idée de la chose nié&e doit, de beaucoup dominer dans tout le langage suggestif que vous tenez à votre sujet. Bien plus, il faut encore exalter le contraire de la chose que l'on veut faire disparaître et toujours terminer la séance de suggestion par des affirmations formelles et jamais des suggestions négatives.

Une règle sans exception pose, que pour qu'une suggestion agisse avec son maximum d'efficacité, il faut qu'elle influence le plus de sens possible chez le sujet, c'est-à-dire qu'elle doit être proférée simultanément : verbalement, mentalement et mimée si faire se peut.

La parole qui l'exprime doit être la matérialisation d'une pensée claire, lumineuse, vivace, puissante. Tout en vous doit vivre le tout comme un puissant et parfait unisson.

Ce qui revient à dire que le suggesteur doit lui-même s'induire dans un état d'autohypnose qui lui permettra d'extérioriser ses forces psychiques et de les faire pénétrer dans le subconscient du sujet auquel il s'adresse.

Quand vous donnez une suggestion, regardez votre sujet bien fixement entre les deux yeux, à la racine du nez. Rendez votre regard pénétrant, fixe. Recherchez la persuasion. Ne contractez pas les mâchoires, ni ne fronchez les sourcils. Soyez sûr de vous et convaincant dans ce que vous affirmez. Chassez de votre esprit toute idée étrangère à la suggestion que vous donnez. Rendez-vous étranger à tout ce qui vous entoure. Ne suggérez qu'une seule sorte de chose à la fois. Si la suggestion est un ordre, pointez l'index entre les deux yeux du sujet. Répétez plusieurs fois la même suggestion.

Pour parvenir à faire un bon praticien, travaillez selon les principes indiqués. Apprenez votre rôle comme le ferait un bon comédien. Contraignez-vous à vous donner une attitude sérieuse, distante, ne vous laissez jamais aller à rire avec un sujet, tout au plus sourire.

Revenons à notre sujet : la production du sommeil hypnotique. Nous vous avons donné un exemple d'induction verbale que vous devrez assimiler entièrement par cœur. Vous avez appris à donner l'impression d'une parfaite maîtrise de vous-même, de sérieux, vous devez écouter, parler le moins possible, vous devez acquérir une autorité sans raideur. Voici encore quelques conseils utiles. Ne faites jamais vos premiers essais en présence de témoins afin de ne pas distraire le sujet. N'escomptez pas l'obtention du sommeil dès la première séance car cela est plutôt rare. Ne vous découragez pas, car c'est assez rare d'y parvenir. Puis, il y a des sujets qui ne sont pas hypnotisables, quelle que soit la valeur du praticien. Il en est environ cinq pour cent.

Il peut arriver que l'hypnose se produise brusquement ; que cela ne vous fasse pas perdre votre sang-froid, continuez à pousser le sommeil profondément et donnez les suggestions que vous proposiez de donner.

Parfois, il peut vous arriver des surprises, surtout s'il se trouve que votre sujet soit un grand nerveux. Il est possible que l'hypnose soit précédée de manifestations commençant par un halètement, que la face rougisse plus ou moins fortement, que le sujet se balance soit d'avant en arrière, soit d'un côté à l'autre. Faites rigoureusement comme si vous ne vous aperceviez de rien et poursuivez vos manœuvres, qui en ce cas sont généralement les passes indiquées dans la première leçon.

Surtout ne les arrêtez pas brusquement car il pourrait en résulter des contractures musculaires ou encore des crises de larmes abondantes chez les femmes ; l'hypnose amènera automatiquement l'apaisement.

DES ETATS HYPNOTIQUES DITS PROFONDS

L'état hypnotique comporte quatre phases. La première dite état de suggestibilité ou de premier degré de l'état hypnotique. La seconde est celle dite ETAT CATALEPTIQUE, au contraire de la première où l'on ne peut observer aucun phénomène, en comporte plusieurs. En effet, lorsque l'on ouvre les yeux d'un sujet en état cataleptique, qui contrairement à ce qui est cru par la majorité des gens ne comporte aucun état de raideur, mais les membres ou le corps conserve n'importe quelle position qui lui est donnée et cela sans aucune fatigue. Où le sujet répète avec une fidélité absolue tout ce qui est fait dans le champ de son regard par le praticien, qu'il s'agisse de geste, de grimace, de ce qui est dit par celui-ci, même dans une langue étrangère avec l'accent qui y a été mis et ce, à la perfection.

On reconnaît cet état de la manière suivante : vous prenez le bras de votre sujet, vous le soulevez en l'étirant de tout son long et vous le lâchez. Si le bras reste en place, conservant sa position, le sujet est dans l'état cataleptique. Si au contraire il ramène calmement sa main à sa position de départ, c'est qu'il est en état somnambulique, ce que vous pourrez vérifier en lui ordonnant un geste ou une chose à faire. S'il s'exécute c'est qu'il est en état somnambulique. Chez certains sujets on peut avec un certain entraînement observer toute une gamme de curieux phénomènes parapsychologiques dont nous parlerons un peu plus tard.

Dans cet état, il est possible de produire, au cours de ses trois premières phases, toutes les expériences possibles de suggestions ou d'hallucinations sensorielles de toutes sortes qui se produiront d'autant mieux que l'état sera plus profondément induit, avec plus de détails et de précisions que celle obtenues à l'état de veille.

C'est dans la troisième phase de l'état somnambulique que peuvent être données et exécutées les suggestions post-hypnotiques. La suggestion post-hypnotique peut s'accomplir assez longtemps après avoir été donnée. Lorsqu'on donne une suggestion post-hypnotique à un sujet celui-ci, lorsque arrive le moment de l'exécution, retombe dans l'état où il se trouvait au moment où la suggestion lui a été donnée.

Dans la pratique, les post-suggestions, en dehors des expériences que l'on fait pour vérifier leur réalité n'ont aucun intérêt. Par contre, leur emploi en hypnothérapie ou en hypnopsychologie est couramment utilisée.

Il nous est souvent arrivé au cours de notre pratique de préparer à accoucher sans les habituelles souffrances de l'enfantement un certain nombre de femmes et de régler à l'avance tout le déroulement de l'accouchement, et jamais, chez aucune il n'y a eu le moindre incident et aucune des douleurs qui sont habituelles à la mise au monde d'un enfant.

Il en a été de même de maintes interventions dentaires ou au cours de séances faites les jours qui précédaient l'extraction et où nous avons suggéré la totale absence de douleurs pendant et après l'intervention, ainsi que l'absence de saignement, une cicatrisation beaucoup plus rapide, et parfois même une seule séance ; comme ce fut le cas chez un médecin de nos amis à qui pour des raisons d'ordres cardiaques et son âge le chef du service hospitalier refusait toute anesthésie. L'intervention devait se faire en trois fois, en raison de sa nature, une séance faite vingt quatre heures avant la première intervention, puis la seconde, sans qu'à la troisième aucune séance ne lui fut renouvelée, tout se passa comme il avait été suggéré : aucune douleur lors de l'extraction ni après, pas de saignement, juste quelques gouttes de sang, cicatrisation parfaite rapide surtout en raison de l'âge, quatre vingt ans. N'est ce pas à faire rêver.

En chirurgie, on fait sous hypnose des amputations de seins, de bras, de jambes et toutes sortes d'autres, même à Poitiers, l'amputation des deux cuisses et cela sans complications post-opératoires.

Mais il faut reconnaître que cela ne peut être une méthode courante, car elle demande des sujets hypnotisables à un degré particulier car il faut pouvoir les préparer à l'avance, sauf les cas où une bouffée de chloroforme peut être sans danger pour supprimer les résistances inconscientes, ce qui ne peut être fait chez les cardiaques, en particulier.

L'anesthésie peut devenir encore plus profonde dans les quatrième et cinquième phases de cet état, aussi profonde que dans celle dite léthargique.

Pour obtenir les phases profondes il faut choisir un sujet entrant aisément dans la deuxième phase de

l'état de veille et entraîner tous les jours ce sujet et si possible à la même heure, sans faire aucune expérience, en s'appliquant à rendre le somnambulisme toujours plus profond. On utilisera des passes sans aucune fixation, ni suggestion d'aucune sorte.

Le sujet étant assis confortablement le dos à la lumière, vous vous placez en face de lui sur un siège plus élevé que le sien, vous faites des passes très lentes, en partant un peu au-dessus du front et en descendant toujours très lentement jusqu'aux genoux..

Aussitôt que vous aurez obtenu l'occlusion des yeux, il sera inutile de continuer avec les deux mains, mais tantôt avec la main droite sur la ligne médiane du thorax, le sternum, puis lorsque cette main sera fatiguée, avec la main gauche, ainsi de suite pendant trente à quarante minutes.

Au bout de ce temps, vous posez la question au sujet : est-ce que vous pensez pouvoir descendre plus profondément dans l'état hypnotique ? S'il vous répond que oui, priez-le de vous dire ce que vous devez faire pour cela.

Le sujet vous indiquera souvent lui-même les moyens qu'il faut employer pour obtenir un état plus profond. Suivez ses conseils s'il vous en donne, sinon continuez les passes et lorsqu'il vous dira ne pouvoir atteindre un somnambulisme plus avancé, faites le premier essai de transmission de pensée.

Pour cela, prenez le sujet, comme pour la suggestion post-hypnotique, regardez-le bien à la racine du nez et dites :

"Je vais vous commander mentalement un acte quelconque que vous pourrez accomplir sans vous lever. Efforcez-vous de lire dans ma pesée, essayez de la comprendre, mettez-vous dans un état de calme aussi parfait que possible, ne pensez pas, laissez votre esprit libre et la première idée que vous allez avoir, exécutez-la."

Prenez alors les deux mains du sujet dans les vôtres et pensez fortement un geste simple tel que lever un bras, porter la main sur la bouche. Dans votre esprit voyez votre sujet exécuter ce que vous désirez qu'il accomplisse. Voyez le agir avec une grande netteté d'image. Plus celle-ci sera nette, plus elle se transmettra facilement de votre cerveau à celui du sujet, mieux le sujet réalisera ce que vous lui commandez mentalement de faire.

Ne vous attendez surtout pas à réussir du premier coup, car généralement ce genre de suggestion mentale ne se réalise que très imparfaitement. Le plus souvent le sujet esquissera un acte qui n'aura aucun rapport avec celui que vous lui aurez suggéré, mais surtout gardez-vous de lui dire qu'il s'est trompé, au contraire, encouragez-le vivement en lui disant que ce n'est pas mal, encouragez-le au contraire. Dites-lui qu'il a bien compris et recommandez-lui de se mettre à nouveau dans l'état de calme et faire bien attention à l'idée que vous allez lui suggérer.

Mais si au bout d'une dizaine de tentatives le sujet n'a rien réussi, dites-lui doucement qu'il vient de se tromper pour le dernier essai.

Faites cela deux ou trois fois et, si vous n'obtenez pas de résultat, réveillez votre sujet.

Il ne faut surtout pas laisser entamer votre confiance par le premier échec. Si vous le pouvez, recommencez le jour suivant et cela plusieurs fois. Si, malgré vos efforts le sujet ne réussit rien, recourez à une autre technique qui consiste à coller votre front contre celui du sujet, ce qui donne souvent des résultats inespérés.

Si, au bout de cinq ou six expérimentations journalières aucun résultat probant n'a été obtenu, abandonnez l'expérimentation avec ce sujet.

Mais si vous persévérez et que vous choisissiez un autre sujet parmi ceux qui parviennent à entrer dans la troisième phase du somnambulisme, vous en trouverez certainement un avec qui vous réussirez parfaitement ces expériences.

Quand vous parviendrez facilement à obtenir de vos sujet l'exécution de gestes simples, cela sans aucune erreur, suggérez-lui des actes plus compliqués, s'il les réussit, vous pouvez essayer l'obtention de la clairvoyance.

Pour commencer, priez quelqu'un de placer sa main à la nuque du sujet et d'y étendre un certain nombre de doigts. Si le sujet ne distingue pas ceux-ci, aidez-le légèrement en pensant à se nombre. Le sujet croira voir ce qui l'encouragera à persévérer et, bientôt, il pourra compter les doigts qui lui sont présentés.

Quand vous aurez fait cet essai, écrivez en gros caractères, sur des feuilles de même grandeur et de même qualité, des chiffres de 1 à 10, puis mettez-les sous enveloppes absolument pareilles, fermées en faisant passer la patte à l'intérieur, pour ne pas avoir besoin de les cacheter.

Procédez de telle façon que personne ne puisse les reconnaître et en transmettre télépathiquement le

contenu.

Faites ensuite présenter ces enveloppes au sujet en le priant de voir les chiffres inscrits, c'est-à-dire les numéros. S'il ne voit pas demandez lui ce qu'il faut faire pour qu'il puisse voir. Suivez alors les indications qu'il vous donnera. Quand le sujet verra les numéros sans se tromper, remplacez-les par un mot toujours écrit très gros, puis répétez cet essai avec de petites phrases. Quelques sujets réussiront la vision des gestes sans aller plus loin, d'autres liront un mot sans pouvoir aller plus loin, d'autres enfin seront capables de lire des phrases entières sans grands efforts.

Lorsque vous aurez trouvé un tel sujet, vous vous efforcerez de le conditionner encore plus complètement si vous le pouvez et, vous le prierez de se transporter dans une autre pièce de l'appartement qu'il ne connaît pas et vous décrire ce qu'il voit. Vous irez ensuite contrôler ses dires et si la description est exacte, vous pourrez, en cours de séances ultérieures, l'envoyer de plus en plus loin.

Mais nous nous devons de vous mettre en garde contre la prodigieuse mémoire des somnambules en cet état. Il faut, pour avoir une preuve de sa lucidité, l'envoyer en esprit quelque part où il n'est jamais allé, que vous-même ne connaissez pas, de manière qu'il ne puisse prendre en votre esprit la vision du lieu où vous l'envoyez.

Les sujets présentant ce phénomène aussi parfait sont très rares. Même avec eux on ne parvient pas à réussir ces expériences chaque fois qu'on le désire. Elles réussissent parfois au moment où, lassé, on va abandonner l'expérience. Cela dure un certain temps, puis brusquement cela cesse. Un jour vous réussirez sans peine d'une façon parfaite, un jour, le lendemain vous n'obtiendrez absolument rien. C'est la fugacité de ces manifestations qui les fait mettre en doute. Mais par une sorte de compensation à l'effort nécessaire à obtenir ces phénomènes, ils se produisent parfois spontanément avec des sujets en troisième phase.

Cette faculté dure quelques minutes et cesse aussi brusquement qu'elle est apparue sans qu'il soit possible de discerner ce qui l'a faite naître ou l'a fait disparaître. Or ce fait est peu souvent remarqué lorsqu'il se produit car le praticien non prévenu, voyant le sujet s'agiter, le croit en train de mimer un rêve, s'empresse de le faire tenir tranquille, se privant ainsi de l'expérimentation d'une des phases les plus attrayantes de l'hypnose.

Quand dans cette phase vous verrez votre sujet remuer de façon anormale, essayez de lui commander seulement le calme ou de diriger son action vers un but précis. Si le sujet obéit vous pouvez être certain d'être en présence d'un phénomène télépathique. Profitez-en pour expérimenter, car il vous faudra peut-être des mois et des mois de travail pour obtenir ce que vous offrent des circonstances heureuses encore mal définies.

Essayez d'envoyer votre sujet à tel endroit, voir ce que fait telle personne, etc. Presque toujours, il vous donnera tout dans ses moindres détails.

Quelques sujets privilégiés conservent d'une façon suivie assez longtemps cette faculté mystérieuse, mais généralement il n'en font pas commerce.

Dans cette quatrième phase se classe la vision de l'avenir ou clairvoyance en ce qui concerne le sujet lui-même.

Quant à ce qui concerne la suggestion mentale, la clairvoyance, la vision de l'avenir pour le sujet lui-même, ces phénomènes sont surabondamment prouvés

C'est dans cette dernière phase que nombre d'états recherchés par les parapsychologues peuvent être obtenus. C'est ce qui est arrivé au colonel de Rochas lorsqu'il découvrit l'extériorisation de la sensibilité et celle de la motricité ou dédoublement pour employer un terme plus commun.

Vous choisissez le sujet que vous venez de mettre le plus facilement dans la deuxième phase et vous le priez de prendre une canne à pleine main et de la serrer fortement. Vous lui dites de vous regarder dans les yeux, vous le fixez à la racine du nez et vous lui faites quelques passes avec contact en partant de l'épaule jusqu'à la main en lui donnant des suggestions, que son bras devient raide, que sa main se serre de plus en plus, etc. jusqu'au moment où vous croyez pouvoir lui dire : "Maintenant il vous est impossible de lâcher cette canne, plus vous essaieriez, moins vous le pourrez" ; aussitôt que le sujet avoue ne pouvoir le lâcher, enlevez l'influence en l'éventant avec la main en disant : "Essayez, vous le pouvez, vos muscles sont détendus, vous pouvez lâcher."

Lorsque vous aurez réussi cette expérience, vous dites au sujet de s'asseoir d'une manière confortable, les jambes plutôt portées un peu en avant, vous vous placez devant lui et vous faites deux ou trois gran-

des passes sans contact, en partant de la tête et en allant jusqu'aux genoux. Puis vous le regardez et vous faites des passes sans contact, que vous commencez en ouvrant la main, comme pour jeter une masse très lourde sur le haut des jambes du sujet. Lorsque vous arrivez aux genoux, vous renouvez cette manœuvre cinq ou six fois en donnant les suggestions suivantes : "Vous allez vous sentir lié contre la chaise, vos jambes vont devenir raides, tout à l'heure il vous sera impossible de vous lever... vos jambes seront raides, plus vous essaieriez, plus vous serez attaché... essayez maintenant, vous ne pouvez plus, etc." A ce moment, tout en continuant à regarder le sujet à la racine du nez, étendez votre main largement ouverte à vingt ou trente centimètres, en faisant le geste d'appuyer très fort, comme pour l'obliger à rester assis. Chaque fois que le sujet tente de se lever, continuez vos suggestions, bientôt le sujet se déclarera vaincu et avouera qu'il lui est impossible de se lever. Alors, levez l'influence en l'éventant avec la main et en lui disant : "Levez-vous... vous le pouvez, etc."

Cette troisième expérience, vous allez empêcher le sujet de prononcer son nom. Pour cela, vous lui demandez de vous le dire à haute voix puis, vous le regardez magnétiquement et vous faites des passes légères sous le menton et sur la gorge en disant : "Votre gorge va se serrer... elle va devenir raide... vous ne pourrez plus dire votre nom... votre gorge se serre, votre gorge se serre de plus en plus... il vous sera impossible de dire votre nom... vous ne le pouvez plus... essayez fort... plus vous essayez, plus votre gorge se serre... essayez..., etc."

Le sujet ouvrira la bouche, remuera les lèvres, quelques fois émettra des sons inarticulés, mais malgré tous ses efforts il ne pourra prononcer son nom. Quand il vous fera signe qu'il ne peut le faire, dissipez l'influence comme précédemment, dites au sujet qu'il lui est impossible à présent de prononcer son nom et bientôt il pourra, en effet, le dire sans difficulté.

Pour la quatrième expérience, vous priez le sujet d'appuyer sa main sur une table ou contre un mur. Vous lui dites de vous regarder dans les yeux. Vous le fixez à la racine du nez et vous faites des passes avec contact, depuis l'épaule jusqu'à la main, en exerçant une légère pression sur celle-ci, comme pour mieux l'appuyer sur la table ou sur le mur. En faisant ces passes, vous donnez d'un ton assuré les suggestions que son bras devient raide, que sa main colle de plus en plus et qu'il ne peut la décoller, etc.

Quand vous aurez obtenu ce résultat, pour augmenter l'intérêt de cette expérience, suggérez que la table devient chaude, qu'elle brûle, mais que plus elle devient chaude, plus la main s'y appuie et, alors vous verrez le sujet faire des grimaces et des contorsions pour échapper à cette douleur imaginaire. Cette deuxième suggestion "chaleur" ne doit être donnée que pour un sujet que vous croyez très sensible, car elle appartient à la troisième phase et ne réussit que sur les sujets capables d'entrer dans celle-ci. Ne prolongez pas cette sensation de chaleur car elle est désagréable, et enlevez l'influence aussitôt que le sujet accuse la brûlure.

Ces expériences de contractures peuvent se varier à l'infini ; nous ne vous en citerons que quelques unes qui vous permettront d'en trouver d'autres. Ainsi, au lieu d'une canne, priez le sujet de tenir son nez et empêchez-le de le lâcher, l'effet sera plus amusant. Vous pourrez encore l'empêcher de fermer la bouche, de plier une jambe, le faire marcher en boitant, l'empêcher de s'asseoir, de ramasser une pièce posée sur une table en lui contracturant la main, etc.

Nous allons maintenant passer aux expériences qui, bien que faisant partie de cette phase ne comportent pas de contracture proprement dite. Ces expériences, comme les précédentes, sont très nombreuses aussi, nous n'en étudierons que trois qui sont chacune les types d'une série et, par conséquent, les plus intéressantes.

D'abord, les mouvements automatiques. Vous priez votre sujet de fermer les poings et de les placer l'un au dessus de l'autre devant sa poitrine, sans qu'ils se touchent. Vous vous placez en face de lui, vous mettez vos poings dans la même position, vous le regardez magnétiquement, et vous faites tourner vos poings, d'abord très lentement, puis de plus en plus vite, avec la ferme volonté que le sujet vous imite.

En faisant tourner vos poings, vous donnez les suggestions suivantes : "Vos poings vont se mettre à tourner l'un autour de l'autre, irrésistiblement, vos poings comment à tourner... ils vont aller de plus en plus vite... vos bras tournent... ils tournent de plus en plus vite... encore plus vite... tout à l'heure il vous sera impossible de les arrêter, plus vous essaieriez moins vous le pourrez... essayez maintenant, vous ne le pou-

vez plus, ils tournent, ils tournent de plus en plus vite... il vous est impossible de les arrêter, etc." Au moment où vous dites : "Essayez maintenant vous ne le pouvez plus", pointez la suggestion mais au lieu de laisser votre doigt au repos, remuez-le constamment, comme si vous vouliez frapper le sujet avec votre index à la racine du nez, d'un geste rythmique, en accord, autant que possible, avec le mouvement de ses bras, mais plutôt un peu plus rapide que celui-ci. Le sujet, pour essayer d'arrêter ses poings, les frotera l'un contre l'autre, mais une suggestion : "Ils vont de plus en plus vite, vous ne pouvez les arrêter", séparera ses poings qui repartiront de plus belle. Il lui sera alors impossible de les arrêter avant que vous le lui permettiez, et, bientôt lassé, le sujet vous priera de faire cesser ce mouvement.

Si, au commencement de cette expérience, le sujet se montrait rebelle à vos suggestions, et que ses poings n'imitaient pas les vôtres, prenez-le par les poignets et imprimez à ses bras le mouvement de rotation que vous cherchez puis, lâchez le sujet et faites tourner vos poings en donnant les mêmes suggestions que plus haut.

Nous voyons dans cette expérience un genre de suggestion dont nous ne vous avons pas encore parlé : la suggestion du geste. Nous nous en sommes déjà servi dans l'essai d'empêcher de se lever, mais comme dans l'expérience d'automatisme, cette sorte de suggestion est mieux caractérisée ; nous allons en profiter pour l'approfondir un peu.

Vous connaissez tous cette tendance que nous avons d'imiter ce que nous voyons faire ; ainsi voir rire donne envie de rire ; en voyant bailler quelqu'un on est souvent pris soi-même de l'envie de bailler, etc. C'est précisément cette tendance à l'imitation que nous utilisons en faisant tourner nos bras devant le sujet.

Cette suggestion par geste est quelquefois très efficace. Chez certains sujets sensibles, elle provoque ce mouvement automatique de rotation, sans qu'il soit besoin de suggestions verbales, et il suffit de dire, au moment où ce mouvement semble avoir atteint son maximum d'intensité "il vous est impossible de les arrêter... essayez, vous ne le pouvez plus", etc., pour qu'en effet le sujet ne puisse plus les arrêter.

Un bon moyen de tirer tout le parti possible de cette suggestion est de vous figurer que le sujet est sourd, et d'agir devant lui comme si vous vouliez vous faire comprendre par gestes. Ce mode de suggestion a encore l'avantage de vous permettre de concentrer votre volonté très facilement.

Comme sixième expérience, nous allons obliger le sujet à nous suivre et produire l'état de charme. Pour cela, vous fixez le sujet fermement à la racine du nez, vous lui dites de vous regarder dans les yeux et vous faites des passes en commençant sur la tête. Laissez-y vos mains quelques secondes, puis séparez les et faites les descendre en suivant les contours de la tête, des épaules et du corps, en finissant à la hauteur des coudes.

Pendant ces passes, donnez les suggestions suivantes : "votre regard va s'attacher au mien... vous ne pourrez vous empêcher de me suivre... vous allez vous sentir attiré en avant... votre regard s'attache au mien... vous ne pouvez plus le détacher... il vous est impossible de regarder ailleurs que dans mes yeux... vous êtes obligé de me suivre, vous marchez en avant."

A ce moment, commencez à reculer lentement, puis plus vite, en continuant les suggestions et bientôt le sujet vous suivra sans pouvoir détacher son regard du vôtre. Dès que le sujet aura fait quelques pas, vous enlèverez l'influence comme précédemment..

Pour la dernière expérience dans cette phase, nous allons empêcher le sujet d'ouvrir les yeux. Pour cet essai, regardez-le fixement, prenez ses mains dans les vôtres, et dites-lui : "vos paupières vont devenir lourdes... vous allez avoir envie de fermer les yeux... vos paupières deviennent de plus en plus lourdes... il vous est impossible de tenir vos yeux ouverts... fermez vos yeux... maintenant vos paupières se collent l'une contre l'autre, très serrées... elles se collent de plus en plus fortement, tout à l'heure il vous sera impossible d'ouvrir les yeux... plus vous essayerez, plus vos paupières deviendront lourdes...", etc.

Dès que le sujet a les yeux fermés, faites des passes avec contact sur les sourcils et, au moment où vous donnez la suggestion : "essayez, vous ne pouvez plus... plus vous essayez...", etc., posez votre index à la racine du nez et exercez une légère pression de haut en bas, comme pour maintenir les yeux fermés. Quand le sujet après bien des efforts inutiles s'est rendu compte qu'il ne peut ouvrir les yeux, enlevez l'influence en éventant le sujet avec la main. Répétez aussi souvent que possible cette expérience, elle est des plus utiles, et vous permettra plus tard, de produire presque instantanément le sommeil hypnotique.

Cette phase comprend encore un grand nombre d'essais, mais nous en resterons là pour cette leçon. L'étudiant trouvera lui-même comment varier jusqu'à l'infini ces trois derniers genres d'expériences.

Quatrième Leçon

Au cours des trois leçons précédentes nous avons étudié diverses inductions hypnotiques, il serait temps maintenant de mettre un terme aux idées fausses qui règnent dans les esprits de la majeure partie de nos contemporains.

Idées nées de ce qu'il leur est arrivé de voir au spectacle, présenté par des artistes qui ne sont que des illusionnistes travaillant avec des compères simulant les états hypnotiques et paraissant tomber instantanément en état hypnotique sous l'action d'un regard dirigé fixement sur eux et de quelques gestes ressemblant, plus ou moins aux passes utilisées par les magnétiseurs d'autrefois.

Il n'est que jusqu'à l'état dit de catalepsie, qui en fait n'a rien à voir avec l'état du même nom, l'une des trois phases caractérisées de l'hypnose, qui ne soit simulée par un entraînement musculaire possible à n'importe lequel d'entre nous sans pour cela être placé dans ce fameux état consistant à raidir les muscles abdominaux qui, bien tendus, peuvent supporter une ou même deux personnes.

Nous connaissons personnellement un de ces artistes souvent vu à la télévision qui utilise les services de figurants de cinéma et même une effeuilleuse, stripteaseuse de boîte de nuit qu'il fait presque entièrement déshabiller sur la scène, jusqu'aux limites de la décence permise par la loi sur la protection des bonnes mœurs.

Personnellement, nous estimons que comme en Angleterre ce genre de spectacles devrait être interdit, non parce qu'il est un peu indécent, mais parce qu'il fausse les idées des gens en matière d'hypnose. En effet, dans le cabinet du médecin ou du psychologue, les choses ne se passent pas de la même manière, ces personnes perdent confiance en l'hypnose et ne peuvent plus bénéficier de ses bienfaits, par suite des résistances intérieures provoquées par ces différences de procédés et résultats semblant être obtenus par l'artiste.

Une autre idée qu'il faut absolument déraciner de l'esprit humain, c'est la pensée que l'état hypnotique est un sommeil. Certes, un sujet en état d'hypnose paraît dormir, par suite du relâchement musculaire, de l'immobilité, des yeux fermés, mais là s'arrêtent les apparences communes aux deux états.

Il s'agit, comme l'a dit si bien LIEBAULT, ce médecin des environs de Nancy, initiateur du Professeur BERNHEIM qui fut le grand maître de cette Ecole, d'un état analogue au sommeil, où le sujet conserve la conscience de ce qui lui est dit.

Il ne dort pas mais son esprit est passif, sa vigilance a disparu ainsi que son sens critique. Il est, pourrait-on dire, comme les images fixes d'une série d'images d'un film.

C'est ce qu'il faut inculquer au sujet, et croyez en notre expérience. Bien que vous l'informiez de ce qui va se passer, ne vous étonnez pas, s'il vous dit :

"Monsieur, je n'ai pas dormi, j'ai entendu tout ce que vous m'avez dit, je n'ai pas perdu conscience un seul instant". Mais lorsque vous aurez pris l'habitude des états hypnotiques et que vous saurez reconnaître ceux-ci, vous pourrez lui démontrer qu'il était bien hypnotisé, en lui suggérant la lévitation du bras, mais attention, pour tenir cette lévitation, il faut en général plusieurs minutes, pendant lesquelles on suggèrera cette lévitation à l'aide des suggestions que vous trouverez dans la partie consacrée à la lévitation du bras pour l'obtention de l'hypnose. De plus, si vous voulez convaincre votre sujet, il conviendra de raidir son bras et de lui suggérer fortement que dégagé de celui-ci, il ne pourra ni le plier, ni l'abaisser, ce qui se produira infailliblement si vous avez donné vos suggestions d'un ton persuasif et ferme à la fois.

Le phénomène hypnose est le résultat de deux éléments mis en jeu par la technique, le premier ordre psychologique : la réduction au maximum du champ de conscience par la concentration de l'esprit du sujet sur les paroles de l'opérateur ou sur un objet retenant son attention par fixation, que ce soit les yeux, un point brillant ou non et une excitation sensorielle lente, prolongée, monotone, fatigant les cellules de l'écorce du cerveau, bruit, comme le tic tac d'un métronome, les suggestions de l'opérateur, donc sa parole, ou des manœuvres tactiles, telles de légères frictions faites avec les bouts des pouces, promenés sur le front, les yeux, etc.

Ces sujets imaginent que vos mains leur dispensent ce fameux fluide qui endort. C'est l'autosuggestion inconsciente qu'ils se créent eux-mêmes qui œuvre en eux. Ce sont eux qui s'hypnotisent. Vous le

voyez, il s'agit d'une technique, non d'un don. Technique s'acquérant par l'entraînement, le travail quotidien, la répétition du travail quotidien, rigoureusement indispensable pour réussir.

La contre suggestion est cette vibration rétrograde qu'il faut saturer, éteindre, avant de pouvoir faire agir la suggestion directe ; le subconscient est incapable de discrimination. Pour lui, toute affirmation est exacte et, en principe, il se met en devoir de la réaliser immédiatement. Devant une négation, il en fait autant, et se l'assimile. Il ne se préoccupe nullement des contradictions, elles ne sont pas de son ressort ; comme une plaque photographique enregistre indistinctement une image donnée aussi bien que toutes celles qui se trouvent dans le champ de l'objectif, le subconscient enregistre toute sensation sans l'analyser ; c'est un exécutant qui obéit aux ordres qu'il reçoit, c'est tout. Il fonctionne selon la résultante des forces qui l'influencent et qui sont, pourrait-on dire, la somme algébrique des suggestions et des contres suggestions qu'il reçoit.

Ceci nous apprend que, pour faire agir ce système dont la puissance l'emporte sur tous les autres et que, pour qu'une suggestion thérapeutique ou autre se réalise, il faut en premier lieu se débarrasser de toute contre suggestion possible et, pour cela, commencer par détruire chez le sujet la crainte, puis le doute. Tant que l'un de ceux-ci subsisteront, la suggestion bienfaisante risquera d'être annihilée, dissociée et ne pourra produire son effet. Il faut arriver à créer chez votre sujet la foi dans la valeur de la méthode que vous pratiquez et, encore plus, la foi en l'opérateur capable que vous devez être.

Voici quelles sont les règles qui régissent l'assimilation d'une suggestion et celui du langage qui convient au subconscient pour lui imposer une suggestion et lui faire réaliser.

- Choisir toujours des mots exprimant une qualité, jamais un défaut, surtout si la suggestion a pour but de déraciner ce défaut.

- Employer toujours le mode actif, impératif ; dites, par exemple, s'il s'agit d'une suggestion thérapeutique :

"Désormais, votre foie fonctionne et fonctionnera parfaitement..." et non : "Vous n'avez plus mal au foie".

A un fumeur : "Vous avez horreur de vous intoxiquer, vous devenez allergique à la fumée, vous ne pouvez plus la supporter".

S'il s'agit de corriger un défaut, dire par exemple :

"Vous éprouvez un grand plaisir à dire la vérité, il vous sera impossible de ne pas dire celle-ci".

Au lieu d'affirmer : "Maintenant vous n'êtes plus menteur".

Il faut user et abuser de la répétition sous toutes ses formes intelligentes, car la répétition est un des moyens d'action les plus puissants sur le subconscient.

Il convient donc d'employer le procédé simpliste, mais étonnant, efficace, qui consiste à affirmer une idée jusqu'à saturation et même, quelquefois, d'avantage.

Vous devez formuler toute suggestion en termes simples, imagés, concis, modérément exagérés, afin de les rendre plus frappants, plus impressionnants et surmonter le plus possible la part de l'inertie dans l'exécution..

Vous devez chercher à entretenir toujours une scrupuleuse et parfaite harmonie entre les suggestions et les actes ou la conduite, autant que faire se peut, et toujours être de bonne foi.

N'oubliez pas que l'idée de la chose niée doit, de beaucoup, dominer dans tout le langage suggestif que vous tenez à votre sujet ; bien plus, il faut encore exalter le contraire de la chose niée et toujours terminer votre séance de suggestions par des affirmations formelles et jamais sur des suggestions négatives.

Une règle sans exception pose que, pour qu'une suggestion agisse avec son maximum d'efficacité, il convient qu'elle influence le plus de sens possible chez le sujet, c'est-à-dire qu'elle doit être proférée simultanément : verbalement, mentalement et mimée autant que faire se peut.

La parole qui l'exprime doit être la matérialisation d'une pensée lumineuse, vivace, puissante. Tout, dans l'opérateur, doit vibrer : le corps, l'âme et tout l'esprit, au choc d'un désir ardent de réussir, qui fera vibrer intensément le tout en un parfait unisson.

Ce qui revient à dire que l'opérateur lui-même doit s'induire dans un état d'autohypnose qui lui permette d'extérioriser ses forces psychiques et de les faire pénétrer profondément dans le subconscient du su-

jet auquel il s'adresse.

Il convient aussi, avant de s'engager dans la pratique formelle de l'hypnotisme thérapeutique, de connaître et de savoir réagir contre un certain nombre de petits incidents pouvant surgir en cours d'induction hypnotique. Nous estimons que c'est à ce point de nos études qu'il doit se situer ces conseils et nous insistons pour que vous vous y appesantissiez longuement et non que vous vous contentiez de lire ceux-ci. Vous devez posséder par cœur ces connaissances pour ne pas être exposé, à un moment ou à un autre, à des désagréments qui sont susceptibles de survenir à tout opérateur.

Par exemple, si le sujet avait la respiration gênée et qu'elle le devienne de plus en plus, il faudrait exécuter vivement des passes transversales devant l'épigastre, afin de dégager les plexus.

Si le sujet avait des mouvements convulsifs dans les membres, des soubresauts du corps, il faudrait poser le bout des doigts sur l'épigastre pour empêcher les contractions du diaphragme, puis faire quelques passes transversales devant l'estomac et, enfin, quelques passes longues et lentes, en descendant devant tout le corps, pour calmer tout l'organisme.

Si le sang montait avec violence à la tête, que la face devienne rouge avec danger d'une congestion, il faudrait attaquer les carotides en appuyant les doigts dessus et en les descendant jusqu'à la base du cou jusqu'à ce que la coloration du visage redevienne normale et y joindre quelques passes longues et rapides.

Si, après avoir endormi, il ne pouvait pas réveiller, le praticien se reposerait un instant pour retrouver tout son calme ; il plongerait ses mains dans de l'eau fraîche et, après les avoir essuyées, il exécuterait les passes indiquées pour réveiller.

Depuis le commencement jusqu'à la fin de l'opération, qu'il y ait ces petits malaises ou non, il est important, très important que l'opérateur soit calme et conserve tout son sang froid. Il faut qu'il soit bien convaincu qu, s'il a le pouvoir d'endormir, il a aussi le pouvoir de réveiller et de faire cesser tous les accidents. Il est d'autant plus essentiel que l'hypnotiseur conserve tout son sang froid. Malheureusement, s'il se trouble et s'inquiète, il perd toute sa puissance et des inconvénients graves peuvent en être la conséquence.

CONSEILS DONNES PAR LES ANCIENS MAGNETISEURS TOUJOURS VALABLE POUR LES HYPNOTISEURS.

Si l'on suit attentivement leurs conseils, il n'y aura pas de danger à craindre au cours de la production des états hypnotiques. Commençons donc par la prise de rapport par contact des pouces opposés l'un à l'autre pendant quelques minutes, trois ou quatre environ, puis ensuite des passes très lentes, faites à quelques centimètres du sujet est la méthode la plus rationnelle et la plus efficace pour obtenir le changement d'état. Les effets viennent à l'appui de ce que nous avançons : la torpeur, l'engourdissement, l'insensibilité et ce que l'on dénomme communément le sommeil se ressentent bien plus souvent d'une manière plus complète et plus prompte avec la méthode de contact des pouces, qu'avec le seul emploi des passes utilisées. Avec la combinaison des deux, l'expérience nous a appris que l'action est plus rapide, ne produit pas de secousses intérieures ni d'ébranlement subit ; l'action étant douce, continue, s'infiltré insensiblement chez le sujet.

Que notre lecteur veuille bien nous pardonner si nous paraissions sortir du domaine de l'hypnotisme et entrer dans celui du magnétisme, mais nous dirons que les magnétiseurs sont des hypnotiseurs qui s'ignorent. Par contre, ils savaient obtenir des phénomènes que les hypnotiseurs n'obtiennent que difficilement ou pas du tout par induction hypnotique seule, car leur technique inductive n'a pas la même puissance d'impact autosuggestif sur le subconscient du sujet ; il n'en résulte pas une inhibition corticale aussi étendue, d'où source de différences.

Maintenant nous allons enrichir cette leçon avec quelques exemples empruntés à l'enseignement de notre ancien élève et toujours ami, le Docteur CHERCHEVE, tiré de son ouvrage : produit en collaboration avec le Docteur BERRANGER (Hypnosoprologie en art dentaire - Ed. Privat).

COMMENT UN AGREABLE SOUVENIR PEUT AMENER L'HYPNOSE

"Qu'est-ce qui vous a le plus intéressé ? Quel est votre meilleur souvenir ?"

Après avoir laissé répondre très brièvement le sujet, l'hypnotiseur reprend la parole pour ne plus la quitter.

Cette conversation vous détend... nous ne parlerons plus que de vacances... ne parlons plus de cela... vous êtes détendu, il n'est plus question que de vacances... par le simple jeu de notre bavardage, vous êtes déjà plus détendu. Fermez les yeux... nous allons voir si vous êtes bien détendu... fermez les yeux... fermez-les très fort... contractez bien vos paupières... vous sentez vos paupières se contracter... vous les sentez qui se contractent... je compte un, deux, trois quatre... ouvrez les yeux... c'est bien, c'est très bien... vous allez faire une grimace... faites une grimace... de tout le visage... vous faites une grimace... vous faites une grimace, très bien".

L'opérateur se saisit alors du bras droit du sujet.

"Levez votre bras droit... laissez-le retomber comme un sac de plomb" L'opérateur lâche le bras.

"Votre bras tombe comme un sac de plomb... il tombe comme une pierre... c'est très bien... très bien".

La même chose avec le bras gauche :

"Levez votre bras gauche... laissez-le retomber brusquement... votre bras tombe comme une pierre... je soulève votre jambe droite... laissez-la retomber comme un sac de sable... Elle retombe comme un sac de sable... c'est bien, c'est très bien... vous êtes détendu... vous vous laissez porter comme un bouchon au fil de l'eau... vous vous laissez aller comme un bouchon au fil de l'eau... pour que cela réussisse il faut la détente... il faut être comme un bouchon sur l'eau".

MAINTENANT PRODUISONS L'INDUCTION HYPNOTIQUE

"Tendez votre bras droit en avant. Je trace une croix sur l'ongle de votre pouce droit. Vous allez la fixer à l'intersection des deux branches... fixez-la en intensité... portez toute votre attention sur cette croix... ne vous occupez que de cette croix... cette croix n'existe que pour vous... le monde s'efface pour vous... Il n'y a que cette croix qui compte... Pendant que vous fixez cette croix, vous allez sentir un poids sur votre poignet... vous commencez à sentir quelque chose de très lourd, de pesant sur votre poignet... cela pèse sur votre poignet... un poids énorme, très lourd... je vois un poids, noir, rectangulaire, lourd qui entraîne votre main... vous avez sur votre poignet un poids énorme qui le tire vers le bas... un poids entraîne votre bras... il est d'une lourdeur ! Votre respiration est calme et régulière... votre cœur bat calme et fort... calme et fort..." Il vous est difficile de rester ainsi... il vous est impossible de rester le bras tendu... votre bras a tendance à partir vers le bas... il a tendance à s'abaisser... il est de plus en plus lourd... ce poids l'entraîne... votre bras s'abaisse... il s'abaisse de plus en plus... pendant ce temps une torpeur vous envahit... vous avez un brouillard, un voile devant les yeux... le brouillard s'épaissit... il augmente quand votre bras reposera sur votre cuisse... vos yeux se ferment... votre bras est lourd... extrêmement lourd... quand votre bras aura atteint votre cuisse, vos yeux seront fermés... ne fermez pas les yeux avant que votre bras ait touché votre cuisse... au moment où votre main atteindra votre cuisse, vos yeux seront fermés..."

LA PESANTEUR

"Votre bras est lourd, extrêmement lourd... il s'abaisse de plus en plus... le poids l'entraîne... vos yeux se ferment... on y est, votre bras est tellement lourd qu'il tombe, vos yeux sont fermés... ils sont bien fermés... les paupières se collent... votre bras est lourd. Et maintenant la torpeur, le sommeil s'emparent de vous... vous vous endormez... vous dormez, vous dormez, vous dormez... votre sommeil est profond, calme, votre respiration est calme et régulière... votre cœur bat calme et fort... vous êtes bien, parfaitement bien et parfaitement heureux... vous dormez et c'est bien agréable. Tout se passe comme si quelque chose pesait sur votre main droite... un poids pèse sur votre main droite, écrase votre main droite... il vous sera impossible de soulever votre main droite... dans un instant elle s'alourdit et va s'alourdir de plus en plus... plus vous essayerez de la soulever, moins vous le pourrez.

LA CONTRACTURE

Après avoir obtenu l'état d'hypnose, vous allez entreprendre de provoquer celui de la contracture. Pour y parvenir voici ce qu'il faut suggérer.

"Maintenant vous allez sentir une raideur dans le bras gauche". Vous vous emparez alors de ce bras que vous soulevez. "Les muscles vont se contracter, la contraction gagne tout le bras gauche... la contraction passe à l'épaule... votre épaule se durcit... votre épaule se durcit encore d'avantage... progressivement votre bras gauche se contracte... la contraction envahit le bras, tout le bras... votre bras gauche est raide, rigide... de plus en plus raide, de plus en plus rigide... il est raide comme un bâton, il devient raide comme une barre d'acier... la contraction gagne l'avant-bras... votre avant-bras est dure comme de la pierre... la raideur déferle vers vos doigts... une raideur va s'emparer de chacun de vos doigts... la raideur prend votre pouce... la raideur prend la médus... elle prend l'annulaire puis elle prend le petit doigt... il vous est impossible de fermer la main... tous vos doigts sont raidis... ils sont raides, raides... il vous sera impossible de plier votre bras gauche... impossible de la plier... plus vous essayerez, plus il se raidira, plus il sera raide, moins vous le pourrez... il est raide comme un manche à balai... Maintenant, il devient raide comme une barre d'acier, raide comme un rail de chemin de fer... il vous est impossible de la plier... plus vous essayerez moins vous le pourrez... plus vous essayerez, plus il deviendra raide... il vous est impossible de la plier. On ne peut pas le plier... il se casserait plutôt... il est d'une raideur... essayez de le plier... vous ne pouvez pas... c'est impossible. Vous pouvez rester indéfiniment dans cette attitude... vous pouvez rester ainsi sans aucune fatigue... vous êtes bien... vous êtes très bien... maintenant, la raideur gagne l'épaule droite (soulevez alors le bras droit). La raideur gagne les muscles du bras. Votre biceps se contracte... on le voit, vous le sentez, la raideur se propage dans l'avant-bras... elle déferle, gagne la main droite. Maintenant vos deux bras sont raides, très raides... La rigidité se communique à votre abdomen. Les muscles de votre ventre commencent à se durcir... ils se durcissent... votre ventre devient dur comme une pierre... il est dur comme une pierre... c'est bien... c'est très bien... la raideur gagne la cuisse droite, vos muscles commencent à se durcir... ils se tendent (vous placez la jambe droite sur une chaise). Les muscles durcissent... votre cuisse devient dure, rigide, la rigidité s'étend... elle descend... elle gagne la jambe... votre jambe devient raide à son tour... votre jambe est raide, rigide, de plus en plus raide... la raideur atteint votre pied droit... votre pied est pris... il devient raide... il est raide... rigide... chaque orteil va se prendre. Sentez le gros orteil est pris... il est raide, rigide... chaque orteil se prend bientôt... il vous sera impossible de plier les orteils... A chaque seconde, ils sont plus raides... au fur et à mesure que la raideur augmente vous vous endormez plus profondément (placez, pendant que vous suggestionnez votre patient, sa cuisse gauche sur la chaise). La raideur gagne maintenant la cuisse gauche... elle déferle sur la gauche... elle atteint les orteils... cuisse et jambe sont raides... vos deux jambes sont raides. C'est la raideur générale. Vos deux cuisses sont aussi raides l'une et l'autre... les bras sont raides, les cuisses sont raides... les jambes sont raides, raides... tout votre corps est raide... il est rigide, rigide, dur... bras et jambes sont raides... raides comme des rails de chemin de fer. Votre corps est raide comme une planche... comme une planche... plus votre corps est raide, plus votre sommeil est profond... vous êtes bien... vous êtes très bien, vous dormez... vous dormez de plus en plus intensément... vous êtes dans un état de bonheur profond... vous pouvez rester des heures ainsi... raide comme une planche, sans éprouver la moindre fatigue... vous avez l'agréable sensation que votre cœur bat calme et fort... vous avez la vision de votre cœur... votre cœur bat calme et fort... vous êtes bien, très bien, parfaitement bien."

DECONTRACTION

"Tandis qu'à droite tout reste rigide, la souplesse des muscles revient à gauche... la souplesse revient uniquement dans le côté gauche... le côté gauche est en train de retrouver sa souplesse... une onde de souplesse envahit le bras gauche, tout le bras gauche (le bras est pris et abaissé pour le placer sur les genoux). La souplesse se propage à la cuisse gauche... celle-ci va retrouver toute sa souplesse... l'onde de souplesse gagne la cuisse gauche, puis la jambe, puis le pied (on pose alors la jambe gauche du sujet à terre). A gauche, bras et jambes sont souples, normalement souples."

FERMETURE DE LA MAIN

"Fermez votre main droite... vous allez la fermer... voulant l'ouvrir vous la fermez... vous la fermez, vous l'ouvrez... il vous sera impossible de l'arrêter... vous ne pouvez plus l'arrêter... elle se ferme, elle s'ouvre... plus vite... toujours plus vite... je vais compter jusqu'à trois, à trois impossible de vous arrêter... plus vous essayez, moins vous le pouvez... je dis un, votre main s'ouvre et se ferme automatiquement, vous n'avez plus d'action sur elle... deux, elle s'ouvre, elle se ferme encore plus... trois, impossible de l'arrêter... c'est bien, c'est très bien... chaque exercice augmente la profondeur de votre détente... quand je dirai trois, il vous sera possible d'arrêter votre main... un, deux, trois ; vous pouvez arrêter votre main. Chaque exercice augmente votre bien être et la profondeur de votre calme".

- - -

"L'heure des vacances approche... le moment tant attendu du départ arrive... je sens votre esprit tout réjoui... vous êtes heureux de partir en vacances... les derniers préparatifs sont finis... vous allez vous embarquer... vous montez sur le bateau... vous respirez à plein poumons, l'air pur... vous êtes sur le bateau... il y a du monde... comme c'est pittoresque... il y a des gens qui prennent des photos... le bruit des sirènes retentit... c'est le départ... vous êtes heureux (se), très heureux... C'est l'appareillage... tout le monde est sur le pont... c'est le commencement d'un beau voyage... vous souriez... je vois votre sourire... vous souriez, souriez... vous êtes fou (folle) de joie... chaque minute compte pour vous, vous êtes sur la mer... vous voyez les mouettes... c'est la mer... les mouettes sont là... elles tournent autour du bateau... les passagers du bateau regardent les mouettes... vous sentez le parfum de la mer... vous êtes heureux (se) de vivre... la mer et les mouettes... vous vous laissez aller au balancement des vagues... comme le bouchon au fil de l'eau... tout est calme et reposant... votre esprit, lui aussi, est très calme..."

LE FROID

"Et maintenant votre main droite devient froide, glacée... un manchon de glace est sur votre main... votre main est dans la glace... un manchon de glace couvre votre main droite... votre main droite devient froide et glacée... de plus en plus froide, de plus en plus glacée... on ne voit presque plus votre main... on ne voit plus votre main... votre main est froide et glacée... votre main disparaît sous le manchon de glace... Je vais compter jusqu'à trois, et à trois elle vous semblera si insensible, tellement insensible qu'il vous semblera que vous n'avez plus de main".

L'INSENSIBILISATION

"Je dis un, elle est tellement glacée que toute connexion nerveuse a disparu..., on peut la couper, la transpercer... elle est tout à fait insensible... je dis deux, vous ne sentez plus votre main... on ne la voit plus... elle disparaît sous le bloc de glace... un manchon de glace couvre votre main... votre main devient froide... et glacée, de plus en plus glacée... on ne voit plus votre main... votre main disparaît sous le manchon de glace... je vais compter jusqu'à trois et à trois elle sera complètement insensible... tellement insensible qu'il vous semblera ne plus avoir de main... je dis un ; elle est tellement glacée que sa sensibilité a disparu... on peut la couper, la transpercer... elle est tout à fait insensible... totalement insensible... je dis deux : vous ne sentez plus votre main... on ne la voit plus... elle disparaît sous le bloc de glace... si je vous fais mal, vous soulevez un doigt de l'autre main... avec le bloc de glace impossible de sentir... je dis trois : votre main est insensible... totalement insensible... il vous est impossible de sentir quelque chose... impossible... votre main est de glace... maintenant je trace un cercle sur votre main, à l'intérieur de ce cercle vous ne ressentez plus rien... absolument rien... votre main est totalement insensibilisée... la jambe droite et le bras droit restent toujours raides, tendus... le côté droit est raide, raide... le côté gauche est souple, souple... souplesse à gauche, raideur à droite... Bien, vous êtes bien... vous avez une extraordinaire impression de bien être... votre cœur bat comme le flux et le reflux de la mer... comme le flux et le reflux de la mer... Maintenant une onde de souplesse envahit votre bras droit... c'est agréable... progressivement votre bras droit retrouve toute sa souplesse, toute sa souplesse. L'onde de souplesse descend vers la main (vous abaissez le bras droit et le placez sur les genoux du sujet)... maintenant la souplesse envahit le ventre. Votre ventre est souple... l'onde de souplesse gagne la cuisse droite, votre jambe droite est souple... (vous mettez la jambe à terre). Tout est souple maintenant, chaque exercice augmente votre détente. Vous

êtes bien... vous éprouvez un réel bien être."

Nous vous avons donné une partie de l'enseignement du docteur CHERCHEVE.. Non parce qu'il innove tellement ou parce qu'il y développe admirablement la progression suggestive qui permet au verbe d'agir sur le cerveau beaucoup mieux que les courtes et hâtives chaînes de suggestions que l'on donne en exemple dans les cours et ouvrages d'hypnotisme.. Nous-mêmes avons maintes fois attiré l'attention de nos élèves sur l'importance de la répétition détaillée ; de la progression systématique des suggestions pour réussir au mieux. Vous trouvez tout cela dans des exemples admirablement ordonnés de ce remarquable de ce grand praticien de l'hypnose dans son ouvrage l'hypnosophrologie en art dentaire.

Cinquième Leçon.

A côté des moyens permettant de provoquer l'hypnose, il existe quelques moyens accessoires de favoriser l'induction hypnotique, en cabinet, qu'il peut être intéressant de connaître, moyens qui, en tant qu'adjuvants peuvent être utiles au praticien.

Certains de ces moyens favorisent l'inhibition corticale en constituant un second mode d'excitation par l'intermédiaire d'un sens particulier, tel un son lent, monotone et continu, pourvu qu'il ne soit pas désagréable, peuvent aider à la production de l'état hypnotique, agissant en absorbant toute l'attention auditive et empêchant toute distraction qui pourrait arriver au cerveau par l'intermédiaire de ce sens. On peut utiliser le bruit rythmé et monotone d'un métronome, le tic-tac d'une horloge ou de l'eau tombant goutte à goutte dans un récipient, le ronronnement continu d'un petit moteur électrique.

Une figure produisant des illusions d'optique ou des figures géométriques régulières ou les jeux mouvants de lumière sur un mur, peuvent contribuer grandement à fixer l'attention visuelle et concourir au résultat final, la production de l'état hypnotique.

Un faisceau de lumière bleue assez étroit dirigé de manière à tomber sur le front et sur les yeux du sujet, est souvent employé avec succès pour provoquer l'hypnose en même temps que l'analgésie.

Il est possible, également, d'utiliser la voie olfactive pour favoriser l'hypnose à l'aide du musc, du génévrier, de l'encens. Mais alors, il faut laisser l'odeur se disséminer dans la pièce où l'on opère. Main on ne doit pas les faire respirer pour ne pas provoquer chez le sujet, l'idée de sommeil provoqué par les anesthésiques, qui pourrait prendre la forme d'appréhensions ou qui pourrait faire croire au sujet qu'on voudrait induire un sommeil différent du sommeil hypnotique. Ces résistances entraîneraient une contre suggestion qui pourrait paralyser la bonne marche de l'imprégnation subconsciente et empêcher la fixation ou la pénétration des suggestions à administrer.

Un procédé intéressant et utile à connaître dans les cas où l'état hypnotique ne peut être obtenu ou dans l'impossibilité de recourir aux moyens médicamenteux ou si l'on veut agir à l'insu d'un être qui ne veut ou ne peut se prêter aux manœuvres nécessaires pour être hypnotisé, est la technique du docteur FAREZ repris par le docteur JOIRE que connaissaient, sous une autre forme, et pratiquaient les vieux magnétiseurs du siècle dernier.

Il a noter que cette méthode utilisable au foyer permet des modifications du comportement de l'enfant en lui facilitant son développement moral et intellectuel en agissant soit comme moyen pédagogique auxiliaire, soit pour renforcer, à la maison, un traitement entrepris en cabinet.

Le docteur JOIRE de Lille, qui fut l'un des plus grands hypnotiseurs, la décrit ainsi :

"La suggestion faite d'emblée à l'oreille d'un malade qui vient de s'endormir de son sommeil naturel s'est parfois montrée efficace, mais, le plus souvent elle échoue. La raison de cet échec est double : ou bien le malade s'éveille dès que l'on formule la suggestion verbale, ou bien il continue à dormir très profondément et la suggestion ne l'impressionne pas. C'est qu'avant de faire œuvre de suggestion active, il est indispensable d'imposer au sujet une sorte de préparation dont le double but est :

1° - qu'on puisse lui parler à l'oreille sans l'éveiller.

2° - que la suggestion parvienne jusqu'à lui et s'installe dans la pleine lumière de la conscience. Ce double but est rempli grâce à des procédés très simples, mais minutieux et délicats qui exigent du psychologue beaucoup de patience et de circonspection car il faut ramener le sujet véritablement endormi du sommeil normal à la phase dite paradoxale qui est celle où l'on rêve. On le reconnaît à ce que les yeux vibrent vivement sous les paupières, raison pour laquelle les américains l'ont appelé phase du sommeil rapide. Rappelons-nous cette vérité psychologique, à savoir que l'état d'hypotaxie est réalisé le plus aisément par le maintien d'une sensation simple, homogène, uniforme, continue, exclusive. Dans le cas actuel, je fais intervenir plus volontiers la sensation auditive. Voici, dans sa teneur générale, la technique que je préconise avec d'autant plus de confiance que les lois psychologiques la légitiment pleinement, et que les succès thérapeutiques l'on simplement justifiée.

En voici la technique :

Plusieurs temps sont à distinguer :

Le soir, quand le malade est endormi, je pénètre sans bruit dans sa chambre. Je me tiens d'abord à quelques mètres du lit et d'une voix très basse, à peine perceptible, sur un rythme lent, monotone, je commence à articuler les deux syllabes dor...mez... que je suis prêt à répéter, sans aucune impatience aussi

longtemps que cela sera nécessaire.

Petit à petit je m'approche du lit et j'arrive bientôt à 15 ou 20 centimètres de l'oreille du dormeur. Je n'ai pas cessé un seul instant d'articuler mes deux syllabes sur le même rythme lent et monotone, d'une voix très basse, à peine audible.

DEUXIEME TEMPS

Lorsque je suis près de l'oreille du dormeur, je continue à nettement articuler ces deux syllabes uniformément scandées. Je maintiens le même rythme, mais au bout de quelques minutes, je hausse le ton, ma voix augmente d'intensité, petit à petit, sans soubresaut, sans heurt, sans brusquerie.

Que se passe t'il alors psychologiquement ?

La sensation auditive, d'abord vague, à peine existante, s'installe peu à peu, devient de plus en plus nette, atteint le seuil de la conscience, passe de la pénombre à la pleine lumière et bientôt atteint la vivacité des représentations imaginatives du rêve, délirantes ou non. Or l'excitation sensorielle reproduite par dor... mez... ne cesse d'être maintenue et progressivement accrue. La sensation auditive persiste donc comme un "état fort", de plus en plus vivace et devient prépondérante et, peu à peu, elle "réduit" les autres représentations qui auparavant occupaient toute l'aire de la conscience. Ces dernières deviennent de plus en plus faibles, s'atténuent, se dégradent, jusqu'à ce qu'elles tombent sous le seuil de la conscience et soient ainsi tout à fait écartées. A ce moment, il ne subsiste guère que la sensation auditive causée par dor... mez... dor... mez... toutes les autres représentations antagonistes ont été réduites et ont disparues.

TROISIEME TEMPS

On sait que la conscience ne peut rester longtemps identique à elle-même, elle comporte, à certains égards, la "perception d'une différence", elle ne tardera pas à s'éveiller et à s'obscurcir si son contenu n'est pas successif et nettement différencié.

Alors, persistons à répéter dor...mez, dor...mez, avec une intensité non plus progressivement croissante, mais, cette fois maintenue à dessein uniforme et constante. Dès lors, la quantité et la qualité du phénomène conscient ne variant plus notre sensation simple et homogène, tout à l'heure pleinement consciente, va devenir de moins en moins consciente, puis subconsciente, c'est-à-dire, pratiquement inconsciente. A ce moment, la vie psychique est, pour ainsi dire, vide de tout contenu.

Elle réalise un état très favorable de docilité, de malléabilité, de réceptivité. Notre sujet est devenu apte à être suggestionné. Il pourra être influencé comme s'il était plongé dans un sommeil hypnotique. Cet "anidésisme" artificiel permet de réaliser par suggestion un "monoïdésisme" ou, pour être plus exacte, un "oligoïdésisme" favorable à la cure des phénomènes morbides dont il s'agit à chaque fois et dans chaque cas particulier.

Mais, est-on jamais certains d'avoir réalisé cet état de réceptivité ? A quel moment en est-on averti ? A quel caractère peut-on le reconnaître ?

Afin d'articuler, suivant un rythme isochrone, chaque couple de syllabes dor...mez, dor...mez..., je m'applique à les rendre synchrones aux mouvements respiratoires du sujet. En d'autres termes, chaque syllabe dor... est énoncée pendant chaque inspiration, chaque syllabe mez..., pendant chaque expiration. Or j'ai remarqué que si, au bout d'un temps certes variable, je modifiais légèrement le rythme de mes paroles, le rythme respiratoire du malade était modifié de lui-même, accéléré ou retardé, suivant que mon rythme vocal était lui-même accéléré ou retardé.

Lorsque ainsi j'ai pu agir indirectement et comme à volonté sur les mouvements respiratoires du sujet, j'estime qu'il se trouve "à point" et que le moment est propice pour la suggestion : la période préparatoire est terminée, la phase véritablement active commence.

QUATRIEME TEMPS

Le contenu des suggestions curatives varie. On le conçoit avec les conditions psychologiques du malade et la nature de ses phénomènes morbides. Des suggestions spéciales s'imposent dans chaque cas particulier.

N'y insistons pas ici, puis que nous n'exposons qu'une technique générale.

Rappelons toutefois le précepte formulé par Auguste VOISIN à propos de la suggestion hypnotique : il s'applique exactement à la suggestion pendant le sommeil naturel : "Il ne faut pas faire trop de sugges-

tions pendant une même séance, sans que l'on détermine un malaise évident qui se traduit par des crispations de la face".

En outre, les suggestions seront exprimées avec netteté, conviction et autorité, en phrases brèves, concises, martelées, réduites au strict minimum.

Chacune des syllabes de chaque mot sera nettement distincte des autres et articulée suivant le rythme des mouvements respiratoires. Grâce à cette règle du synchronisme on ne se laissera pas entraîner à parler trop vite, le malade aura plus de chances d'appréhender toutes nos paroles et il en résultera pour lui un utile entraînement de l'attention.

CINQUIEME TEMPS

La fin de la séance n'est pas à négliger.

Prescrivez au malade de ne s'éveiller qu'à telle heure déterminée, ordonnons-lui de dormir toute la nuit d'un sommeil calme et, pendant toute la durée de son sommeil, de rêver uniquement à ce que nous avons suggéré. En outre, quand il se réveillera, il ne sera pas fatigué. Il se sentira plein d'entrain, il aura l'esprit alerte et dispos. Ne le quittons pas brusquement, éloignons- nous petit à petit, en répétant dormez... dormez... avec une intensité progressivement décroissante."

TECHNIQUE UTILISABLE A L'ENDROIT DES GENS PEU OU POINT HYPNOTISABLES,OU SEMBLANT TELS.

Supposons que nous ayons à donner des suggestions curatives ou autres à des personnes de bonne volonté que l'on sait peu sensibles ou que l'on juge ne pas devoir l'être. On utilise une technique que nous tenons du Docteur BONNET d'Oran, et que nous employons dans ces cas avec un très fréquent succès.

"On fait asseoir ou, de préférence, coucher le sujet commodément. On le prie de fermer les yeux, après avoir supprimé tout bruit autour de lui. Si vous savez inspirer confiance à la personne, stimuler favorablement son imagination, ses bonnes dispositions vont déterminer un état de passivité, d'inaction de la pensée, qui entraînera une inhibition des centres corticaux, ce qui détermine un certain état d'hypnotisme. Alors, approchez-vous très doucement de votre sujet : chuchotez-lui à voix basse que possible.

Prolongez la durée de la séance, toujours de la même façon, vous réussirez à ne pas déranger et à maintenir l'état de somnolence qui, à la longue, ne manquera pas de se produire.

Peut-être même parviendrez-vous à l'augmenter, et alors vous pourrez un peu plus haut. Si en soulevant un bras et en le lâchant en l'air, vous reconnaissez qu'il reste en place, qu'il a tendance à y rester ou qu'il retombe brusquement, tout d'une pièce, soyez certain que vous avez obtenu un véritable état d'hypnose. Dès lors, vous pouvez espérer que votre suggestion opérera, sinon, après une première opération, du moins après un certain nombre".

(Les merveilles de l'Hypnotisme - page 143)

De nombreux praticiens ont remarqué qu'il était possible d'utiliser le sommeil médicamenteux pour induire l'état hypnotique et certains d'entre eux ont érigé cette possibilité en système à l'endroit des sujets non sensibles, afin de les rendre suggestibles en annihilant les résistances involontaires du patient à la faveur de l'inhibition des centres nerveux corticaux et y conditionner les automatismes modificateurs.

COMMENT OBTENIR UN PROFOND SOMMEIL HYPNOTIQUE ?

Lorsque vous aurez obtenu un léger état hypnotique, vous pourrez parvenir à l'approfondir considérablement de la manière suivante qui a été donnée en son temps par le Docteur QUACKENBOS, membre de l'Académie de Médecine qui fut un brillant hypnotiseur.

Écoutez-le :

"Posez vos deux pouces reposant sur le front du sujet, juste au-dessus de ses yeux, de telle sorte que l'extrémité de vos pouces se touchent presque. Déplacez lentement et légèrement les pouces le long du front vers les côtés de la tête du sujet, cela pendant environ deux minutes.

Pendant ce temps, répétez sans cesse : "sommeil - profond sommeil - profond - sommeil - somnolent

- profond sommeil - profond et tranquille - bien endormi" et ainsi de suite, en parlant sur un ton bas, monotone, chantonnant.

Vous devez, en même temps, concentrer vos pensées sur le fait que le sommeil dans lequel le sujet est plongé et tranquille.

Placez maintenant votre main gauche au sommet du crâne du sujet et faites des passes avec contact du haut en bas, en commençant au sommet de la tête et se terminant à la base du cou, pendant qu'en même temps une pression assez forte sera exercée sur le sommet de la tête.

Tout en étant assez ferme, celle-ci ne doit pas incommoder le sujet. Elle n'est pas continue, mais marquée de façon nette au départ de la main.

Parallèlement, faire de courtes passes sans contact devant le visage. Pendant ce temps, vous ne devez pas cesser de murmurer à voix basse mais impérative et fermement les suggestions de sommeil adoptées.

Lorsque vous sentez que votre sujet se détend de plus en plus et s'endort de plus en plus profondément, cessez les passes de la main droite devant le visage, mais continuez celles avec contact sur le derrière de la tête.

Placez le pouce droit sur la racine du nez du sujet, appuyez fermement et répétez : "Vous êtes plongé dans le sommeil. Vous êtes bien endormi. Votre sommeil... sommeil... est bien profond, si profond que vous n'entendez rien... rien... que ma voix. Dormez... Dormez".

Répétez cette formule du ton le plus monotone dont vous soyez capable, cela pendant deux minutes au moins ; vous pourrez constater alors que votre sujet est plongé dans un état hypnotique profond, inconscient de tout ce qui l'entoure et n'obéit qu'à votre voix.

Quelques sujets exigent une poursuite beaucoup plus longue de ces suggestions et passes ; mais si vous persévérez consciencieusement et en suivant soigneusement les instructions données ci-dessus, vous devez parvenir à obtenir une profonde hypnose.

Nous vous répéterons sans nous lasser qu'on ne devient pas un bon hypnotiseur sans la mise en œuvre d'une patience et d'une persévérance inlassables.

Encore une fois, il n'est pas d'autre secret pour y parvenir."

Sixième Leçon

LES DIFFERENTES METHODES D'INDUCTION HYPNOTIQUE

Nous commencerons par la plus classique, qui est bien souvent la plus efficace. On l'emploie chez les sujets n'ayant jamais été hypnotisée et que l'on prévoit assez difficiles, où l'hypnotisation sera assez longue à produire.

Pour l'appliquer, on fait asseoir le sujet confortablement. Le praticien s'assoira en face de lui, sur un siège plus élevé, les genoux du patient entre les siens.

Il lui prendra les mains qu'il tiendra fermement mais sans les serrer trop violemment et il le priera de le fixer dans les yeux, pendant que lui-même plantera son regard entre les deux yeux, à la racine du nez. Il maintiendra cette prise du regard avec calme, froidement, avec la plus grande fermeté possible, en évitant de laisser cligner ses paupières.

Il aura préalablement recommandé à son sujet d'être calme, bien détendu, de respirer lentement et profondément, de chasser de son esprit toute espèce de préoccupation, de s'abandonner avec confiance à l'opération.

Il lui prescrira également de ne faire aucune remarque, de ne répondre en aucune façon à ce que l'hypnotiseur pourra avoir à lui recommander, sauf s'il lui pose une question directe en y ajoutant l'ordre : "répondez".

Tous ces points étant réglés parfaitement, l'opérateur ne devra plus prononcer un seul mot : il devra garder une immobilité de statue dans la position qu'il a prise, que nous avons déterminée tout à l'heure, en continuant à regarder fixement le sujet avec un intense désir de l'endormir.

Cette technique était celle de LAFONTAINE. Le célèbre magnétiseur (car, à son époque le terme hypnotiseur n'existait pas). C'est à elle qu'il a dû ses remarquables succès au cours de ses tournées à travers de l'Europe. Il faut donc avoir la patience d'attendre, dans le calme, le silence le plus total, l'immobilité la plus totale, la venue des premiers signes de l'hypnose : les yeux se mouillent de larmes, la dilatation des pupilles, le battement, enfin la fermeture des paupières. Ce n'est qu'à ce moment là qu'on peut intervenir utilement et donner à voix basse, doucement, d'une voix insinuante, le commandement : "Dormez". Puis, à mesure que l'état hypnotique s'accroît, vous devenez de plus en plus impératif en administrant cette injonction.

Il est recommandé, à ce moment là, de placer la main sur la tête du sujet, posée bien à plat, la paume sur le front, les doigts allongés sur le dessus du crâne, à condition, que l'opérateur ne transpire pas des mains. Dans ce cas, il devra poser la main sur les cheveux, ou bien encore, ce qui sera mieux, la tenir aussi proche que possible de la tête surtout devant le front, afin que la chaleur qu'elle diffuse, agissant par induction thermique, accélère la venue de l'hypnose chez le sujet, dont l'imagination prête à cette sensation thermique la nature du fameux fluide magnétique cher aux disciples de MESMER.

DEUXIEME TECHNIQUE

Lorsque le sujet a déjà été hypnotisé, on peut substituer avec avantage le procédé suivant à celui qui vient d'être décrit, procédé qui permet de gagner du temps.

Le sujet installé de la même façon que précédemment, l'opérateur se place debout en face de lui, un peu à gauche. Il pratique alors la fixation du regard en observant les mêmes règles que nous avons précisées pour la première méthode. Il lui faut se tenir ni trop près, ni trop loin de son sujet. Pour déterminer la distance exacte qui convient le mieux, il s'avancera ou s'éloignera doucement, très doucement, comme s'il mettait au point un appareil photographique. Avec un peu d'habitude on détermine exactement la meilleure distance la plus favorable où la fixation du regard agit le mieux.

Quand ce point aura été trouvé, on s'y maintiendra jusqu'à la fermeture des paupières du patient, ce qui sera plus ou moins long à se produire, selon sa disposition à s'abandonner à l'hypnose.

TROISIEME TECHNIQUE

Ici, le sujet, confortablement installé, est prié de regarder devant lui dans le vide, le praticien s'assied à la gauche du patient, il place alors, sans appuyer trop fortement, sa main droite sur la tête du sujet et la main gauche à la base du sternum, de manière à ce qu'elle recouvre le creux épigastrique. Cette main ne

doit, en aucun cas, gêner la respiration, mais la suivre très doucement. L'opérateur, pendant tout le temps de l'opération, regardera le sujet bien fixement entre les deux yeux. Cette manière de procéder est excellente avec les sujets impressionnables.

QUATRIEME TECHNIQUE

L'hypnotiseur se placera debout, à gauche du patient, qui sera assis dans un fauteuil mais sans s'appuyer sur le dossier. Placé comme il vient d'être dit, il appliquera sa main droite sur la nuque ou plutôt sur la région occipitale, au niveau du cervelet, et la main gauche sera posée à plat sur le front. La tête sera solidement fixée dans les mains. Il sera fortement recommandé au sujet de ne mettre aucune raideur dans les muscles de son cou, ni de sa nuque.

On imprime alors un léger mouvement de rotation à la tête en même temps que le regard sera dirigé fermement dans celui du sujet ; toujours avec la même fixité pour faire passer dans le cerveau le désir d'endormir le sujet.

Ce procédé facilite l'hypnose chez les sujets un peu difficiles à endormir.

Lorsque le sujet est arrivé, par l'un des procédés ci-dessus indiqué, à un léger degré de l'état hypnotique, on pourra le compléter ou l'approfondir au moyen des passes.

Nous traiterons de la technique des passes dans un chapitre général que nous consacrerons à leur étude.

PROCEDE DE BRAID

C'est l'un des plus commodes à employer et celui qui est le moins fatigant pour l'opérateur, mais il ne réussit pas avec tous les sujets.

Pour l'utiliser, on emploie une petite boule de verre porteuse d'une tige de longueur telle qu'elle tienne dans la main, appuyée par son bord interne, le petit doigt allongé, sur la tête du sujet, pour que la boule se trouve placée à environ douze centimètres un peu au-dessus des yeux. Ceci afin de provoquer la convergence de la tension du regard vers le haut, ce qui aide à l'obtention du phénomène hypnotique. La fixation du regard n'est là que pour permettre la concentration de l'attention du sujet sur la boule, en vue de suspendre la diffusion des pensées et d'immobiliser indirectement son esprit sur l'idée de sommeil, et l'y fixer à l'exclusion de toute autre.

En effet, si l'on se concentre l'activité de l'esprit sur un seul point, elle diminue d'autant sur tous les autres points et arrive à occuper entièrement la champ de la conscience par suite de l'inhibition corticale dans laquelle se plongent les cellules nerveuses des grands hémisphères cérébraux, en raison du fait qu'elles ne reçoivent plus d'excitations les maintenant en mobilité comme l'a si bien dit le Docteur JOIRE lorsque l'esprit du sujet est arrivé à un état de concentration parfaite, toute idée étrangère disparaît, l'activité psychique reste latente, prête à déclencher les impulsions reçues du suggestionneur. Vingt minutes sont souvent nécessaires pour obtenir le sommeil par l'utilisation de ce procédé.

SIXIEME TECHNIQUE

Elle est due au professeur LUYS, qui avait imaginé de l'utiliser dans son service de neurologie à l'hôpital de la Charité à Paris.

C'est un miroir à alouettes utilisé par les chasseurs pour attirer celles-ci dans le champ de tir de leur fusil, en employant le scintillement de petits miroirs montés sur un axe tournant, mu par un mouvement d'horlogerie, faisant tourner les miroirs.

Cet appareil est vendu par les armuriers, mais il est facile d'en faire un soi-même en utilisant un moteur de vieux phono, sur lequel on place une allonge faite d'un tube ou d'une tige rapportée sur celle qui entraîne le mouvement du plateau à disque. On surmonte cette tige d'une tête en bois léger d'une longueur d'environ vingt centimètres et de la forme suivante :

A chaque bout et de chaque côté de la pièce de bois on collera solidement un petit miroir, ce qui nécessitera quatre. L'appareil prêt à fonctionner est placé sur un support quelconque devant les yeux du sujet, et mis en marche, le sujet devant regarder avec attention l'appareil en évitant de penser à toute autre

chose. Ce procédé est avantageux, car on peut abandonner le sujet à lui-même aussi longtemps que cela est nécessaire pour qu'il produise une véritable autohypnose. Avec les sujets réfractaires, ou peu dociles, c'est le plus commode à employer.

AUTRE PROCEDE DERIVE DU PRECEDENT

Facile à fabriquer soi-même, l'appareil est constitué par une lampe d'au moins de 150 watts montée sur un socle et reliée à un petit appareil appelé clignoteuse, qui, toutes les deux ou trois secondes coupe le circuit et le rétablit d'une façon rythmique. L'éblouissement qui en résulte, et le passage au noir systématiquement alterné entraîne, au bout d'un temps variable selon les sujets, la venue du sommeil hypnotique. La lampe doit être enfermée dans un réflecteur en laissant aller la lumière que dans une seule direction, comme un projecteur.

AUTRE PROCEDE

Les américains utilisent un sablier de grande contenance dont le sujet fixe avec beaucoup d'attention l'écoulement du sable jusqu'à ce que le sommeil se produise. L'opérateur peut y ajouter les suggestions appropriées à déclencher la venue plus rapide du sommeil.

METHODE DU DOCTEUR FLOWER

Ici, le sujet est invité à ouvrir et à fermer les yeux alternativement pendant que l'on compte lentement ; cette manœuvre d'ouverture et de fermeture des paupières à intervalles rythmés fait que la plupart des sujets tombent dans le sommeil très souvent avant que le chiffre cent soit atteint.

Cette technique peut être combinée avec le procédé lumineux que nous avons évoqué après le miroir tournant. En y ajoutant le battement d'un métronome, on utilise ainsi deux voix sensorielles différentes ce qui en accroît l'efficacité.

METHODE D'ESDAILLE

Ce praticien anglais, le seul médecin ayant utilisé systématiquement le sommeil artificiel pour obtenir l'anesthésie chez les patients qu'il devait opérer, a pu réaliser, pendant le temps où il dirigea le service chirurgical de Calcutta, 1360 et quelques interventions chirurgicales, dont plus de 300 étaient des amputations très pénibles à subir.

Voici quelle était la méthode de ce praticien. Il faisait étendre son patient sur une couchette sans traversin, dans une pièce semi sombre. ESDAILLE se plaçait assis sur un escabeau à la tête de la couchette, le visage à environ une douzaine de centimètres de la figure du sujet. Il le regardait dans les yeux un certain temps, puis portait ses deux mains à demi-ouvertes, les doigts placés en forme de griffes. Il les ramenait ensuite lentement vers lui en remontant jusqu'au niveau des cheveux. Il recommençait aussi longtemps que cela était nécessaire. Si cela devenait trop long, il se faisait relayer par un assistant, qui continuait les mêmes manœuvres. Parfois cela pouvait durer 6 à 7 heures avec les sujets réfractaires. Ce qui montre qu'avec le temps et de la patience, chacun de nous peut être plongé dans l'état hypnotique le plus profond.

METHODE CLASSIQUE UTILISEE PAR LES HYPNO-MAGNETISEURS

C'est la combinaison de la première méthode que nous avons indiquée, en y ajoutant le procédé dit des "PASSES SATURANTES".

On prend les mains du sujet confortablement installé sur un siège, ou plutôt les pouces, fermement, mais sans brutalité. On regarde fixement le sujet dans les yeux, sans cligner les paupières, jusqu'à ce que les yeux du patient se mouillent de larmes et se ferment. Alors l'opérateur porte ses deux mains un peu au-dessus de la tête du sujet, de manière qu'elles se trouvent à pouvoir passer devant le visage, de chaque côté du nez, et continuer à descendre jusqu'au bas du tronc.

Il les abaisse alors lentement, les doigts tendus présentés par la pointe, sans aucune raideur, d'un mouvement lent et souple, en maintenant ses doigts à deux ou trois centimètres de distance du corps du sujet. Arrivé au terme de leur course, il écarte ses deux mains et les remonte en dehors, par le côté du corps, au

point d'où elles étaient parties et recommence la passe suivante et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'état désiré soit obtenu.

METHODE COMBINANT LA RELAXATION AUX MANŒUVRES HYPNOTIQUES

C'est la méthode que nous employons de préférence, qui est une application de la technique du Training autogène du professeur SCHULTZ aux moyens usuellement employés par les hypnotiseurs.

On fait allonger le patient sur une couchette avec un simple oreiller placé sous la tête et qu'il aura ramassé sous sa nuque en le tirant pour l'y ramener par les deux coins supérieurs. De plus on place ses deux bras sur un oreiller ou coussin, permettant de les soutenir, non pas allongés le long du corps, mais les pouces légèrement pliés, de manière à ce que le bras et l'avant-bras forment un angle de 120° par rapport l'un à l'autre.

On fait alors fixer une petite boule de cristal, un pendule que l'on place en face des yeux ; nous oublions de dire qu'il fallait également placer auparavant un autre coussin sous les jarrets du sujet, pour que les jambes puissent se détendre, comme le font les masseurs pour mieux permettre aux muscles de se relâcher aussi largement que possible. Dans cette position, le patient peut facilement relâcher tous les muscles de son corps. On lui facilite cette tâche en le priant de penser plusieurs fois et de s'imaginer être "TOUT A FAIT CALME".

Puis, en lui demandant de porter son attention sur son bras droit (s'il est droitier, sur l'autre s'il est gaucher), vous affirmez d'une voix calme et convaincante que son bras droit est lourd... qu'il devient de plus en plus lourd... que son bras droit est entièrement lourd... son bras droit est tout à fait lourd...

On fait ensuite la même chose avec le bras opposé en le priant de porter toute son attention sur ce membre, et de l'y maintenir. Après avoir affirmé par les mêmes phrases la venue de la lourdeur par la concentration de l'attention sur le bras gauche, en l'y portant sur ce deuxième bras. Ceci fait, on passe à la jambe droite, en procédant de la même façon, après avoir invité votre sujet à déplacer son attention du bras pour le porter sur sa jambe droite, et l'y fixer, vous lui affirmerez alors qu'il sent son mollet droit devenir lourd, pesant, que sa jambe droite est lourde, que sa jambe droite devient très lourde, que sa jambe droite est tout à fait lourde. Après cinq ou six affirmations vous passez à l'autre membre en répétant les mêmes phrases, où, seule, aura changée l'indication droite ou gauche.

Nous insistons sur le fait qu'il ne suffit pas de dire "VOTRE JAMBE EST LOURDE", mais, votre jambe DROITE, ou votre jambe GAUCHE. Chaque fois, et pour chaque membre, dans chaque phrase, vous devez préciser le côté, pour mieux maintenir la fixation de l'attention sur le membre sur lequel on veut agir. La détente ensuite continue à se propager toute seule, de muscle en muscle, jusqu'à l'obtention d'une hypotonie générale.

Cette première partie réalisée, on passera à la seconde phase de la technique de SCHLUTZ : la production de chaleur. Pour ce faire, on priera le sujet de reporter son attention sur son bras droit, de la même façon que précédemment, pour obtenir la lourdeur. Puis, sans hâte, on répétera les mêmes que précédemment et de la même façon mais, au lieu de dire, votre bras ou votre jambe est lourd, on dira :

"Votre bras droit est chaud, etc." On reprendra chaque membre l'un après l'autre et on terminera par l'affirmation :

"Vous sentez votre corps tout chaud". Répétez plusieurs fois. Enfin, on abordera la technique proprement hypnotique, en présentant une boule ou un pendule de cristal devant les yeux et en priant le sujet de fixer le centre, et vous continuerez à ressentir un agréable sentiment de lourdeur dans votre corps et dans votre tête. Cette agréable sensation va vous faire glisser dans un état hypnotique profond, sain, plaisant. Sommeil... vous avez sommeil... respirez lentement, profondément, sans effort. Concentrez votre attention sur ma voix. Chaque mot vous porte d'avantage à dormir. Vos yeux deviennent larmoyants, vos paupières sont lourdes, lourdes. Elles commencent à battre. Vos yeux ne peuvent plus rester ouverts. Il vous est de plus en plus difficile de les garder ouverts. Votre vue se trouble. Un voile tombe devant vos yeux. Ils ont du mal à rester ouverts. Regardez toujours cette boule et continuez à fixer votre attention sur ma voix. Vos yeux sont de plus en plus fatigués. Ils vont se clore et vous allez tomber dans un profond sommeil. Cependant, vous continuez à entendre ma voix. Dans votre esprit, il n'y a que ma voix et ce que je veux y mettre, la pensée que je veux y fixer. Je vais compter jusqu'à trois, et lorsque je dirai trois, vous dormirez profondément. Alors, lentement, vous compterez jusqu'à trois en intercalant entre chaque chiffre des suggestions du genre de celles que nous donnons comme exemple-type.

"UN : (marquez une pause). Votre corps tout entier est plus lourd et plus chaud. Votre esprit est de plus en plus engourdi.

DEUX : (parlez lentement). Vous êtes plus lourd encore et las, très las, agréablement fatigué. Une langueur physique agréable.

TROIS : Maintenant vous vous endormez facilement et profondément. Vous dormez d'un profond sommeil (très énergétiquement, sans élever la voix) : DORMEZ, dormez sans que rien ne puisse vous réveiller, jusqu'à ce que je vous donne l'ordre de vous réveiller."

Pour vérifier si le sujet est endormi, vous soulevez doucement un de ses bras, et vous l'abandonnez ensuite à lui-même. Si le sujet conserve son bras dans la position où vous l'avez mis, c'est qu'il est dans un état cataleptique. Si les muscles sont en état de résolution complète, dès que vous l'aurez lâché, il s'abaissera d'un seul coup comme une masse, votre sujet aura atteint l'état léthargique. Enfin, si le bras revient doucement à sa position initiale, ce sera la phase somnambulique qui sera installée.

METHODE TACTILE

Chez certains sujets, on utilisera avec avantage des manœuvres tactiles, car ils ne sont influençables que par cette voie.

Le sujet étant assis, comme toujours après avoir été amené à la plus grande relaxation musculaire possible chez lui, l'hypnotiseur placé en face de lui, pose ses doigts de chaque côté de la tête du patient, à la jonction pariéto-temporale, de manière à ce que les pouces viennent se situer l'un à côté de l'autre au milieu du front, de chaque côté de la ligne médiane verticale qui passe au milieu de l'espace intersourcilier. Par un mouvement d'effleurage léger, les pouces sont traînés dans un mouvement lent et simultané, en suivant un arc frontal allant du milieu à la tempe, puis, ramenés au point de départ, on recommencera cette manœuvre autant de fois qu'elle sera nécessaire. On la pratiquera tantôt sur le front, tantôt sur les yeux, mais avec une légèreté extrême. Si les paupières tardent à se fermer on les clora avec les pouces et on les maintiendra ainsi par une pression assez marquée, mais pas brutale. Les médecins savent que cette pression entraîne environ une minute de son maintien sur les globes oculaires, un ralentissement du cœur (qui facilite ici l'endormissement). C'est ce que l'on appelle le réflexe occulo-cardiaque.

METHODE DE GESMANN

Ce praticien choisissait, pour ses démonstrations, un sujet à l'air pâle nerveux, aux yeux exaltés (signe d'hyperthyroïdie) et lui disait qu'il possédait dans son organisme une forte charge électrique qui lui permettait d'électriser les sujets peu robustes. Il faisait alors prendre par le sujet deux doigts de sa main droite, et l'autre par la gauche. Puis il attendait ainsi quelques minutes et il demandait à la personne si elle ne ressentait rien. Si celle-ci est hypnotisable, elle répond qu'elle éprouve comme des fourmis et un engourdissement dans les bras et le haut du corps.

Alors il ordonnait : "Serrez ma main, serrez d'avantage, encore d'avantage, là, vous ne pouvez plus lâcher ma main. Cela vous est impossible". Si le sujet ne lâchait pas, il exécutait des passes lentes sur ses bras pour fortifier la tétanisation musculaire afin qu'il ne puisse lâcher la main. Un souffle vif sur la main accompagné de la suggestion que les muscles reprennent leur état normal, et tout est fini.

Ceci réalisé, il s'asseyait en face du sujet, prenait ses mains dans les siennes, pouce contre pouce, par la partie pulpeuse, le pria de rester bien calme et de ne pas résister contre l'envie du sommeil qui allait le prendre. Lorsque la somnolence était obtenue, généralement entre deux et dix minutes, il rendait le sommeil profond par des passes sur la tête et descendues jusqu'au bas de la poitrine. Le véritable sommeil obtenu, il essayait de faire parler son sujet en plaçant une main sur la tête de son patient, et de l'autre, saisissait une des mains du patient, , près du creux de l'estomac, en lui demandant : "m'entendez-vous ?" Il faut, dit-il, poser cette question quatre ou cinq fois avant d'obtenir une réponse à voix basse. Pour la première fois, il s'arrêtait à ce stade pour ne pas fatiguer le sujet.

METHODE DE FASCINATEURS

DONATO, les docteurs BREMAUD, TESTE, BOURNEVILLE, etc. utilisaient cette méthode.

On fait poser les mains du sujet sur celles de l'opérateur qui a placé ses bras en croix et qui plonge

brusquement dans les yeux du sujet, puis avance et recule alternativement sa tête très lentement.

METHODE HANSEN

Cet hypnotiseur de music-hall opérait toujours sur des jeunes gens présentant les caractéristiques définies par GESSMANN, déjà cité. Il les faisait vivement tourner en rond, il en arrêta brusquement, lui renversait la tête et le fixait de très près. Cette méthode est peu recommandable, en raison de sa brutalité.

METHODE DE GERLING

Le sujet commodément assis, le dos tourné à la lumière, GERLING le pria d'une voix douce et monotone de porter beaucoup d'attention à ses paroles et de penser au sommeil tout en le regardant dans les yeux. Il posait alors ses mains sur celles du sujet, lui suggérait d'abord qu'il éprouvait une sensation de chaleur dans le bras, puis, ensuite, une sensation d'engourdissement.

Tout en continuant la fixation, il pratiquait des passes très lentes de la tête à l'estomac, en suggérant la fatigue, la pesanteur des paupières, la lourdeur de la tête : lorsque les yeux du sujet se mettaient à cligner et étaient sur le point de se fermer, il appuyait la main droite sur la tête du sujet tout près du front et abaissait très doucement cette main, de façon à hâter la fermeture des paupières. Lorsque les yeux étaient clos, il exerçait avec la pulpe des pouces une pression sur les globes oculaires en disant : "Maintenant, vous dormez".

METHODE PAR PRESSION DES ZONES DITES HYPNOGENES

Elle est due au Professeur PITRES qui enseignait à Bordeaux et la définissait ainsi : "régions circonscrites du corps dont la pression a pour effet soit de provoquer instantanément le sommeil hypnotique, soit de modifier les phases de sommeil artificiel, soit de ramener brusquement à l'état de veille un sujet en état d'hypnose".

D'après cet auteur, la situation et le nombre de ces zones varient beaucoup (de deux à cinquante et plus). Elles sont difficiles à trouver. Leur diamètre étant limité et aucun signe particulier ne les signalant à l'attention. Il faut souvent de minutieuses recherches pour arriver à les reconnaître. Elles se trouvent parfois à la racine du nez, aux chevilles. Un hypnotiseur de grand talent, qui un de nos maîtres et dont nous vénérons le savoir immense et l'intelligence, Jean FILLIATRE, affirme qu'elles existent bien chez certains sujets, et en particulier chez un grand nombre de femmes, au niveau des ovaires. Nous n'avons personnellement jamais utilisé cette technique, dont nous n'avons aucune expérience.

METHODE DE LIEBAULT

Ce remarquable esprit, cet homme d'âme droite, scrupuleux, fut le premier hypnotiseur, dans le sens prêté à ce mot. Bien sûr, nous n'oublions pas l'existence de l'abbé FARIA qui avait apporté des Indes la méthode de la suggestion impérative "dormez". Mais le procédé de FARIA ne pouvait, en raison même de sa naïve simplicité, agir que sur de très rares sujets, éminemment influençables, suggestibles au maximum, peut-être à un ou deux pour cent, et encore.

Déjà le Docteur ESDAILLE, médecin-chef à l'hôpital de Calcutta utilisait une méthode qu'il s'était créée lui-même, tenant le milieu entre les techniques des anciens hypnotiseurs et certains procédés des actuels hypnotiseurs.

Mais, revenons au Docteur LIEBAULT et à sa technique. Il opérait toujours au milieu de ses malades, toujours au nombre de 15 ou 20. Ceux-ci, il faut le dire étaient parfaitement préparés par cette ambiance à subir la contagion psychique et la suggestion. Ils s'intéressaient aux résultats, s'oubliaient eux-mêmes et subissaient à leur insu une sorte d'imitation non volontaire, un mimétisme psychique constituant un admirable entraînement qui les amenait facilement à l'état de suggestibilité permettant de déterminer chez eux le fameux état d'inhibition cérébrale dénommé sommeil hypnotique.

Pour plonger ses sujets dans cet état, il pria ses patients de le regarder fixement dans les yeux, puis, d'une voix expressive, ardente, rapide, étouffée au départ mais ensuite de plus en plus forte, avec une conviction énorme dans le ton, avec une certitude, une assurance ferme, que le résultat sera celui indiqué, il plaça ses mains de chaque côté de la tête, de manière à pouvoir, avec ses pouces, clore les paupières si

celles-ci tardaient à se fermer d'elles-mêmes. Les suggestions qu'il donnait étaient très simples, nous les trouverons dans la technique de BERHEIM, qui, ne l'oublions pas, s'initia à l'hypnose à son contact même, s'il ne fut pas son disciple au sens où ce mot est pris habituellement.

Professeur à la faculté de Nancy, chef de service à l'hôpital municipal de cette ville, BERHEIM endormait ses sujets uniquement par suggestion. Dès que le patient était prêt et rendu bien confiant, il lui disait : "regardez-moi bien et ne songez qu'à dormir. Vous allez sentir une lourdeur dans les paupières, un fatigue dans vos yeux, ils vont se mouiller, la vue se trouble, votre vue devient confuse, vos yeux se ferment".

Il multipliait ses encouragements à dormir, insistant avec des variantes sur les thèmes de la torpeur, de l'assoupissement, ressassés à voix basse, avec des inflexions ardentes, de plus en plus basses, pour terminer brusquement par un "dormez" impérieux, qu'il appuyait, s'il le fallait, en fermant les yeux du sujet avec les pouces qu'il maintenait par une pression assez ferme bien que sans violence.

C'est au Docteur DELBOEUF, qui a parfaitement regardé, étudié les deux hommes, LIEBAULT et BERHEIM, en consignait ensuite avec une précision détaillée les protocoles opératoires des deux praticiens, que nous devons de pouvoir reconstituer avec exactitude l'atmosphère opératoire qui leur était particulière.

Il était rare que plus de trois minutes se passent sans que le sommeil ou un degré quelconque d'influence hypnotique soit obtenue. C'est disait t'il, l'image du sommeil que je suggère, que j'insinue dans le cerveau.

La méthode moderne des actuels praticiens américains est à peine modifiée par rapport à la technique des maîtres de Nancy.

Toute la technique de POWERS de Philadelphie, le plus célèbre sans doute des hypnotiseurs américains, directeur d'une école d'hypnotisme réputée et auteur d'excellents ouvrages théoriques et pratiques forts appréciés aux États-unis, dérive des méthodes des maîtres de Nancy et de Paris.

Rompant à toutes les techniques de l'hypnotisme, y compris celle de l'analyse, il emploie la technique persuasive analogue à celle de ceux qui ont, après BRAID, créé en France l'hypnotisme et en ont modifié les lois. Le praticien recourt le plus souvent à cette méthode car peu de choses depuis se sont ajoutées à ce que l'observation, la réflexion avaient mis en évidence. Seul le génie de PAVLOV a permis de saisir le mécanisme intime du phénomène hypnotique - alors qu'on ne connaissait que le moyen de le déclencher - .

En dehors du physiologiste russe, c'est le Docteur DURAND (De GROS), qui avait approché le plus près de la vérité. Le Docteur BONNET d'Oran, praticien de grand talent et le Docteur JOIRE de Lille, un des meilleurs hypnotiseurs de la période où cette science brillait chez nous d'un vif éclat, l'avaient bien compris.

POWERS utilise, pour provoquer l'induction de la "trance" les excitations sensorielles de la vue et de l'ouïe, s'accompagnant de suggestions ou, plus précisément, d'inductions verbales évocatrices du sommeil, très persuasives, en même temps que très affirmées. Ce praticien a réalisé une combinaison du métronome électrique et de l'enregistrement sur disque, qui est absolument parfaite. Nous renvoyons notre élève et lecteur à son ouvrage "Techniques avancées en hypnotisme" pour les multiples considérations qu'il y développe, beaucoup plus que pour sa technique personnelle qui n'est pas différente, ni plus perfectionnée, que celles que nous utilisons en Europe.

Mais les conseils qu'il multiplie pour préparer le sujet, à subir l'influence du praticien, sa grande expérience, son sens, en maîtrise technique, font de son livre et de toute son œuvre écrite, un moyen de formation plus complète, plus efficace que nous ne saurions trop recommander à tous ceux qui lisent couramment l'anglais, la consultation de cet ouvrage.

Notre maître FILLIATRE qui ne fut l'auteur d'aucune technique particulière, mais fut certainement en France le plus grand et le meilleur vulgarisateur des techniques et des théories de l'hypnotisme a écrit au début du siècle un traité d'enseignement dont la qualité, la valeur pratique n'a probablement jamais été dépassées, mais qui est épuisé et non réédité. Il avait, dans ses ouvrages, établi un véritable traité d'hypnologie comparée.

METHODE INFALLIBLE DU DOCTEUR LIEBEGEN ET DU DOCTEUR BONNET D'ORAN

Différents opérateurs assistants avaient remarqué que l'assoupissement provoqué par les vapeurs de chloroforme peut se changer en sommeil hypnotique par les passes et la suggestion. Mais cet anesthésique est difficile à manier en raison du danger de syncope à redouter chez les sujets dont le cœur peut être faible.

En 1928, le 26 juillet à Goutrée dans la Gironde, avec le concours du Docteur MICHELEAU, naissait la première fille de l'auteur de ces lignes. Comme la naissance s'avérait lente et difficile, il fut décidé avec le médecin, pour éviter la période de canicule et à une époque où les antibiotiques n'existaient pas, une infection puerpérale et des souffrances inutiles, de donner une bouffée de chloroforme sur un mouchoir, de créer l'anesthésie en rendant la jeune maman insensible à la douleur, en raison de l'obligation d'utiliser les forceps.

Dès que l'excitation faiblit, le sommeil profond et l'insensibilité absolue se produisent, et, pendant toute la durée de la sortie de l'enfant, il fut ordonné à la patiente de chanter ce qu'elle aimait le mieux. Sans arrêt, elle chanta la Sérénade de Tosselli : "Viens, le soir descend, etc." Grâce à l'hypnose, cet enfantement fut sans douleur et trois jours après, la maman faisait une lessive en l'absence de sa garde.

AUTRE METHODE INSPIREE DE LA PRECEDENTE

Basée sur la puissance de l'autosuggestion réalisée par le sujet lui-même ; vous choisissez une substance qui, par son odeur se rapproche de celles des anesthésiques mais qui soit neutre.

Vous faites asseoir votre sujet et le priez de fermer les yeux. On lui dit alors d'une voix douce : "Fermez vos yeux... vos paupières deviennent lourdes... vous respirez profondément les vapeurs de l'anesthésiques... respirez longuement... vous allez dormir profondément... l'anesthésique vous endort profondément... vous avez sommeil... Il vous endort d'un sommeil profond... vous n'en éprouverez aucun malaise... mais vous dormirez... impossible de résister à son action... absolument impossible... dormez... dormez... vous croulez de sommeil, etc."

Bien entendu, vous maintiendrez débouché sous le nez de votre patient un flacon à large goulot, entouré de ouate pour compléter au mieux l'illusion.

Cette méthode donne de brillants résultats chez de très nombreux sujets qui croient respirer du chloroforme ou autre produit anesthésiant. Si vous parlez longuement des vertus et de l'absence de danger du produit, son extraordinaire puissance ne tardera pas à se manifester.

METHODE DU DOCTEUR JAMES CHRISTERIEN

L'opérateur engage vivement le patient à concentrer toute son attention sur les sensations de l'une de ses mains, posée sur sa cuisse ou sur le bras du fauteuil.

Il doit attacher son esprit à surveiller le poids de cette main, la tension de sa peau, la sensation de sa chair, son contact, soit avec le tissu ou la matière du bras du fauteuil, etc.

On lui explique que toutes ces sensations et impressions vont graduellement se modifier, la main va devenir plus engourdie, plus chaude ou plus froide, que ses doigts vont s'agiter, se redresser, la main toute entière s'élèvera et le bras flottera dans l'air jusqu'au moment où, pour finir, ses doigts toucheront le visage. On avertit alors le sujet que l'hypnotisation ira de paire avec l'élévation de la main. On l'encourage, on l'aide par des suggestions et en comptant lentement. Il faut que l'opérateur rende solidaire, par son discours, la décontraction générale, le sommeil et la lévitation de la main. Il faut parler assez pour que l'attention dont la main est l'objet ne se relâche pas, mais pas au point de distraire ou de manœuvrer celle-ci.

Cette méthode laisse au sujet une bonne part d'initiative.

En outre, l'élévation progressive renseigne l'opérateur sur l'évolution de la "transe". L'opérateur devra se garder d'affirmer (afin d'éviter la fameuse loi de l'effort converti de COUE et de BAUDOUIN). Il affirme des possibilités énoncées ainsi :

"Vous allez sentir ou éprouver ceci, il pourrait bien se produire cela".

Tout en se gardant bien de toute emphase, de toute exagération, il faut au minimum 30 minutes. Le sujet laisse retomber son bras. Quand ses doigts ont touché son visage, il signale selon la convention qui aura été d'avance convenue, qu'il est endormi.

On lui suggère alors qu'il va sombrer dans un sommeil de plus en plus profond. On attend un moment, et on lui annonce que l'on va compter jusqu'à 20 et qu'alors il pourra ouvrir les yeux, qu'il aura l'impression d'être parfaitement éveillé, de parler normalement, mais qu'il sera néanmoins dans un état hypnotique profond.

D'APRES HANSEN HIRAM JACKSON JOHN CALVERT, HUBERT WHEEN LE DOCTEUR WHITLOW DE VENTURA - CALIFORNIE

Placer le sujet dos à table, ou dans un gros fauteuil, pas un divan, qui serait trop bas.

Inviter à croiser, sans les presser, les mains au dos, bien décontractées. Regardez fixement un point au plafond en respirant à fond et en retenant le souffle à chaque inspiration ; priez-le de ne penser à rien. Lui suggérer que, dans quelques minutes il dormira.

L'opérateur soutient la nuque du sujet avec la main gauche. De la main droite, il pousse la tête du patient en arrière, jusqu'à ce qu'il regarde directement le plafond.

Pouce, index, appuient de chaque côté de la pomme d'Adam, au niveau du cartilage cricoïde, à la fois sur le nerf vague et sur l'artère carotide. Cette pression ne doit pas entraver la respiration. En même temps, le pouce et l'index gauches peuvent exercer une pression sur le cou, derrière chaque oreille, immédiatement sous l'apophyse mastoïde pour produire une sensation d'étourdissement. On murmure à l'oreille du sujet de se détendre, de dormir au plus vite, avec calme et autorité, et surtout avec rapidité pour qu'aucune réflexion ou réaction ne se produise et n'ait le temps de suivre l'une ou l'autre des injonctions.

Le sujet s'effondre d'un seul coup et on l'étend alors sur la table en gardant la main droite en position mais sans appuyer. La pression ne doit pas excéder plus de 15 secondes pour ne pas produire d'accidents cérébraux, voire la mort. On met à profit cette défaillance pour suggestionner le sujet. En somme, il faut amener celui-ci aussi près que possible de la perte de conscience.

Pendant les quelques instants qui suivent cette manœuvre violente, les sujets sont très suggestibles.

(Note du transcripteur : Technique à bannir complètement car particulièrement dangereuse.)

Septième Leçon

Vous voilà bientôt au terme de votre cours.

Il vous est possible maintenant de pratiquer une induction hypnotique. Nous ajouterons quelques précisions sur les passes magnétiques.

Les passes sans contact, peuvent être faites sur le patient qu'il soit assis ou couché. Les passes doivent être faites en descendant et en commençant sur le haut de la tête. Faites ces passes très lentement, ayez les doigts légèrement recourbés ; à environ trois centimètres ou un peu plus du patient. Elles peuvent être faites en descendant jusqu'aux genoux et l'opération sera répétée ou, si l'opérateur le préfère, elles peuvent être faites seulement jusqu'au dessous du cœur.

Les suggestions pour dormir doivent être données en faisant des passes où les passes peuvent être faites sans suggestion d'aucune sorte. Sur plusieurs personnes vous trouverez cette méthode très efficace.

L'opérateur doit se mettre dans l'esprit que certaines méthodes affectent certaines personnes plus qu'elles ne le font pour d'autres. Parce qu'une méthode endort un homme alors que d'autres n'ont pas réussi, n'est pas un signe que cette méthode soit la meilleure, pas plus que le manque de réussite sur certains individus ne prouve que la méthode employée soit sans valeur.

Quand le sujet est dans un sommeil profond, si vous désirez qu'il s'imagine qu'un lac est devant lui et qu'il pêche, ou n'importe quelle chose de ce genre, vous n'avez qu'à simplement le lui dire avant qu'il ouvre les yeux. Si, par exemple, vous voulez qu'il aille pêcher, dites-lui que lorsqu'il ouvrira les yeux, il aura devant lui un lac magnifique et qu'il va pêcher. Ensuite, dites-lui positivement : "ouvrez les yeux". Mettant les doigts de votre main gauche sur le haut de la tête et le pouce à la racine du nez, comme en donnant les suggestions pour ouvrir les yeux. Poussez en montant avec votre pouce à la racine du nez, comme pour l'aider à ouvrir les yeux. Si les yeux ne s'ouvrent pas tout de suite, mettez alors votre pouce sur les sourcils et poussez la peau en l'air en disant positivement : "Maintenant, ouvrez les yeux". Au moment où il les ouvre, faites une passe avec votre main droite en descendant, en commençant autour des yeux près du front et en faisant la passes, dites : "Voyez ce lac ! Voyez-vous ce lac ? Il sera peut être nécessaire de faire trois ou quatre passes et de donner plusieurs suggestions de cette nature avant que le sujet s'imagine voir le lac en question.

LES SUJETS DIFFICILES A EVEILLER PEUVENT ETRE HYPNOTISES DE MANIERE A ETRE AISEMENT EVEILLES

Pour vous assurer si le sujet est difficile à éveiller, attachez-lui les mains ensemble ou faites, avant, quelques essais de cette nature. Si les mains sont faciles à lier et qu'après lui avoir ordonné de les séparer il lui est difficile de le faire, vous pouvez être sûr qu'une telle personne sera difficile à éveiller si elle a été hypnotisée par les procédés ordinaires. Ce jugement se confirmera s'il se sent comme engourdi après avoir séparé ses mains et qu'il soit nécessaire, pour lui éclaircir les idées de lui faire quelques passes en remontant.

De telles personnes doivent être hypnotisées par suggestions. Ne les laissez pas regarder d'objets brillants et ne faites pas des passes sur ces personnes.

Asseyez-vous près d'elles, sans les toucher en leur disant qu'elles vont s'endormir et répétez leur des formules pour endormir. Dites leur :

"Maintenant, vous allez faire tout ce que je vous dirai. Quand je vous ordonnerai de vous éveiller, vous vous éveillerez de suite".

Alors continuez les formules pour endormir. En suivant ce procédé, vous n'aurez aucune peine à éveiller le sujet quand vous serez prêt à le faire. Servez-vous alors des procédés ordinaires et il s'éveillera immédiatement.

Les passes faites en forme circulaire autour de la région du cœur aident fréquemment à produire le sommeil hypnotique.

TOURNER LA TETE

Le procédé suivant hypnotisera quelquefois une personne quand tous les autres n'auront aucun effet: placez les doigts de la main gauche en arrière de la tête, en pressant en dedans, et en remontant à la base du cerveau. Le pouce de la main droite devra être sur la racine du nez et les doigts sur la tempe gauche du patient. Ensuite, faites tourner la tête du patient très lentement en un petit cercle, dans la direction des aiguilles d'une montre en donnant les suggestions : "dormez... dormez... etc."

Ce procédé demande de la pratique avant d'être employé avec avantage.

METHODE DE M. FLOWER

La méthode suivante sera trouvée excellente pour hypnotiser des gens, pour lesquels, il est difficile de concentrer leur attention sur la seule idée de dormir.

Lorsque le sujet sera placé dans une position confortable, expliquez-lui que vous désirez qu'il s'endorme. Quand il sera devenu tout à fait passif, dites-lui qu'il vous regarde directement. Ensuite, commencer à compter... 1, 2, 3, etc., d'une manière lente et monotone. A chaque nombre, le sujet devra fermer les yeux et les ouvrir ensuite entre deux nombres..

L'opérateur peut compter ainsi jusqu'à cent si cela est nécessaire. Cependant, si c'est bien fait, l'effet sera visible dans bien des cas, avant d'être arrivé à 12 ou 13. Plusieurs seront incapables d'ouvrir les yeux quand vous direz douze. Dans de tels cas vous pouvez continuer à compter un peu plus longtemps. Pendant que vous comptez, le sujet relève ordinairement les sourcils, s'imaginant qu'il continue d'ouvrir et de fermer les yeux. Quand sa tête commence à pencher, et que le sujet est très bien endormi, vous pouvez avec quelques unes des méthodes déjà expliquées. Faites des passes sur le sujet en répétant les formules pour endormir plus profondément le sujet.

COMMENT HYPNOTISER PENDANT LE SOMMEIL NATUREL

Allez tranquillement près de la personne de manière à ne pas l'éveiller et dites-lui d'une voix très lente :

"Dormez, vous dormez profondément, n'ayez pas peur, je ne vous éveillerai pas, mais vous allez dormir d'un profond sommeil. Dormez, dormez, vous dormez profondément".

Répétez cette suggestion plusieurs fois. Si vous constatez quelques signes d'éveil, il vaut mieux continuer, autrement dit, il est préférable de continuer à faire des suggestions pendant trois ou quatre minutes. Alors, mettez la main sur la tête du sujet et dites-lui :

"Vous n'entendez aucune voix excepté la mienne. Vous êtes endormi". Ensuite, posez lui quelques questions. Vous pouvez lui demander quelle heure il est ou lui dire qu'il sent l'odeur d'une rose et s'il trouve qu'il sent bon. Insistez pour avoir une réponse à vos questions, jusqu'à ce qu'il ait répondu. Quand il le fera sans s'éveiller, vous pouvez être sûr qu'il est dans un état hypnotique.

Vous pouvez ensuite parfaitement, lui donner les suggestions que vous voudrez choisir. Dites au sujet, avant de le laisser, qu'il ne se rappellera de rien au réveil de ce qui vient de se passer. Que lorsqu'il se réveillera le matin suivant, il ne se souviendra d'aucune de vos suggestions.

Une autre bonne méthode à employer est d'aller près du sujet, tranquillement, et de faire quelques passes sur sa figure sans y toucher en commençant par le haut de la tête et en tenant vos doigts légèrement recourbés, à peu près à deux centimètres du patient. Remuez lentement les mains depuis le haut de la tête en descendant sur sa figure jusqu'à ce que vous soyez autour de la région du cœur. Répétez alors le procédé en faisant bien attention de ne pas toucher le patient avec votre doigt. Après avoir fait deux ou trois passes, dites d'un ton très bas :

"Dormez... dormez... vous dormez profondément".

Après avoir continué ainsi pendant quelques minutes, cessez les passes et placez gentiment votre main sur le front du sujet. Donnez alors les suggestions comme précédemment indiqué et, peu après, posez quelques questions au sujet comme indiqué plus haut.

SUGGESTIONS HYPNOTIQUES POUR AGIR APRES AVOIR ETE ENDORMI

Après avoir endormi le sujet et avoir décidé de ce que vous voulez de lui, dites-lui trois fois, très positivement, que dans quelques temps (temps que vous préciserez) il fera telle chose particulière. Exemple, dites :

"A quatre, vous allez descendre en ville et acheter un kilo de sucre et vous me l'apporterez. Vous ne vous souviendrez pas que je vous ai donné cette suggestion mais vous serez enclin à aller acheter du sucre et ce sera si fort que vous ne pourrez y résister. Vous ferez absolument ce que je vous dis".

Donnez vos suggestions très positivement, après quoi vous éveillerez le sujet et lorsque le temps que vous aurez mentionné sera arrivé, il fera comme vous lui aurez dit. Mais faites cependant attention de ne jamais donner au sujet des suggestions pour lui faire faire des choses impossibles ou qui pourraient lui faire du tort. Vous ne pouvez apporter trop de soins dans le caractère des suggestions hypnotiques pour l'avenir que vous donnerez.. Vous pouvez dire à une personne quand elle est dans l'état hypnotique, que le lendemain, ou dans une semaine, elle fera une chose particulière ou vous pouvez donner la suggestion qu'elle le fera dix mois après avoir été éveillée. Tout le secret consiste à dire au sujet, quand il est dans le sommeil hypnotique, la chose que vous désirez qu'il fasse quand il sera éveillé, répétez toujours les suggestions deux ou trois fois de façon à les rendre emphatiques. Soyez bien sûr que le sujet est dans un profond sommeil avant de tenter de lui donner des suggestions hypnotiques pour l'avenir. S'il ne fait pas bien ce que vous lui avez ordonné, ceci est dû à ce que les suggestions n'étaient pas assez emphatiques ou que le sommeil n'était pas assez profond.

COMMENT CALMER LA DOULEUR

Mettez le sujet dans un profond sommeil et dites-lui qu'il n'a plus aucune douleur et que, quand il s'éveillera, il se sentira très bien et que les douleurs auront disparu. Faites quelques passes sur la partie affectée et frictionnez-la un peu. Continuez de donner vos suggestions très positivement, d'une manière emphatique. Après cinq minutes, et souvent beaucoup plus tôt, vous pouvez éveiller le patient et la douleur aura disparu.

COMMENT HYPNOTISER PAR TELEPHONE

Pour cet essai, choisissez quelqu'un que vous avez déjà mis dans le sommeil hypnotique et qui est très sensible.

Que le sujet mette son oreille près du téléphone. C'est mieux s'il est assis. Autrement il tomberait en passant dans l'état hypnotique. Quand vous êtes sûr qu'il est dans la position requise, parlez-lui très positivement en disant :

"Dans une minute vous serez profondément endormi - votre tête sera lourde - vous allez tomber dans un profond sommeil - vous ne pouvez rester éveillé - vous allez bientôt être endormi - dormez... dormez... dormez profondément".

En général, à ce moment là le sujet se trouve dans un profond sommeil. S'il n'est pas très sensible, il sera peut être nécessaire de répéter les suggestions. La première suggestion sera donnée d'une manière lente et positive. La principale influence est exercée quand vous lui dites que dans une demi-minute, etc. ou, s'il est très sensible, quelques secondes suffisent à lui donner le sommeil hypnotique.

Il n'y a pas d'inconvénient à ce que l'opérateur soit plus ou moins éloigné, dès l'instant que le sujet entend bien sa voix à travers le téléphone.

COMMENT PRODUIRE LA CATALEPSIE

Après avoir endormi le sujet profondément, qu'il se tienne debout, droit. Dites-lui alors que tous les muscles de son corps sont raides et rigides, qu'ils ne peuvent plier, que son cœur bat normalement, que ses muscles ne peuvent plier, qu'ils sont parfaitement raides.

Pendant que vous donnez ces suggestions, faites quelques passes très rapides en descendant sur les bras et dites :

"Vous êtes parfaitement rigide".

Si vous voulez le tirer de l'état cataleptique, dites-lui de déraïdir ses muscles, de se détendre lui-même. Vous pouvez alors l'éveiller de la même manière que dans toute autre circonstance.

En mettant un sujet en état cataleptique, il est préférable de le faire tenir debout et de l'endormir pendant ce temps car cela se fera de cette façon très rapidement.

CLAIRVOYANCE

Clairvoyance veut, claire vue, l'habilité de voir à distance, sans se servir de ses yeux. Bien des gens ne croient pas à l'existence de cette faculté que beaucoup d'autres disent qu'ils ont des preuves évidentes qui les ont convaincus sans l'ombre d'un doute. Nous indiquons, ci-après les dernières méthodes pour produire cet état.

PROCEDE : Mettez le sujet dans le plus profond sommeil hypnotique possible. Si vous désirez produire l'état de clairvoyance, vous ferez mieux d'hypnotiser en vous servant de passes. Car, pour autant que nous sachions, il n'a jamais été facile de réussir par suggestion et, certainement, moins par l'usage d'objets brillants. Vous pouvez vous servir d'une combinaison de procédés de passes et de suggestions, mais une fois le sujet profondément endormi, vous devez continuer à faire les passes sur lui pendant cinq ou dix minutes. Ces passes semblent le jeter dans un état plus profond, qu'il serait possible peut être, mais très difficilement, de faire par suggestions seulement. Quand votre sujet est dans ce profond sommeil, prenez votre montre, tenez-la sur son front et demandez-lui l'heure qu'il est. S'il peut voir la montre aisément, s'il peut voir la date du jour, demandez-lui l'heure qu'il est. S'il vous dit que cela lui est impossible, demandez-lui ce que vous pourriez bien faire pour qu'il puisse voir, (s'il vous dit quelque chose, faites ce qu'il vous dira). S'il ne vous dit pas ce que vous devez faire, faites rapidement quelques passes et insistez pour qu'il voit. Vous devez être très emphatique sur ce point. Forcez-le à voir. Si cet essai ne réussit pas, écrivez quelques chiffres sur un morceau de papier, mettez le sous enveloppe, tenez le près de sa tête et voyez s'il peut vous dire quels sont ces chiffres.

Demandez-lui de vous décrire certaines places où il est allé. S'il vous en donne une bonne et claire description, demandez-lui alors de vous décrire une bien connue de vous, mais où, lui, n'est jamais allé. Ne vous attendez pas à une parfaite réussite à tout coup. N'oubliez pas non plus que dans ce dernier cas, il peut s'agir aussi d'une lecture télépathique, une lecture du subconscient. Vous ne pourrez avoir la certitude de sa clairvoyance que dans le cas où vous aurez choisi un endroit inconnu de vous mais dont vous pourrez par la suite, vérifier la réalité. Si vous y parvenez il n'y aurait plus à douter de la clairvoyance du sujet. Vous devrez essayer ces procédés tous les jours pendant au moins une semaine ou deux sur un même sujet avant qu'il puisse répondre quelque chose de valable. Parfois un mois sera nécessaire avant que le développement du sujet soit obtenu. Il en est qui ne pourront jamais y parvenir. En fait il semble que cet état, ne puisse être obtenu qu'environ 15 % des sujets mis en expérience. Il vous faudra parfois en essayer dix ou quinze avant d'en trouver un. Cette découverte est plus aisée au sein de groupes de recherches où l'on peut trouver aisément plus de sujets.

COMMENT PRODUIRE L'ANESTHESIE

Mettez votre sujet dans un état hypnotique aussi avancé que possible en somnambulisme par exemple. Suggérez-lui deux ou trois fois que à l'intérieur du cercle que vous avez tracé sur le dos de sa main que toute la surface de ce cercle est insensible dans toute la masse de sa chair, qu'on pourra le piquer en ce lieu profondément avec une aiguille qu'il ne ressentira absolument rien. Après vérification, vous suggérez que progressivement cette anesthésie s'étend ou qu'elle se généralise, ou la transférer sur un autre point ou organe de votre choix. Soyez très affirmatif dans vos suggestions et vous constaterez que vous obtenez une parfaite insensibilité à la douleur en ces points où l'anesthésie générale désirée et qui peut être maintenue aussi longtemps que nécessaire si celle-ci a pour but une intervention chirurgicale et même au-delà, si l'on veut épargner au patient les douleurs post-opératoires.

Mais dans ce cas, il ne faudra pas oublier de prendre les précautions indispensables pour éviter tout accident ultérieur dû à l'imprudence du sujet qui, ne souffrant pas, pourrait se montrer imprudent.

COMMENT MANIER LES CARDIAQUES

Si vous hypnotisez une personne cardiaque ne lui suggérez aucune hallucination pouvant l'effrayer, ou créer chez lui un grand mouvement nerveux. Si vous n'êtes pas médecin ne suggérez pas la disparition d'une douleur sans savoir à quoi elle correspond. Comme, par exemple, la terrible souffrance de l'angine de poitrine aigue provoquée par le spasme des artères coronaires résultant du non passage du sang de ses artères au cœur qui à ces moments force à faire craquer les parties fragiles, ce qui n'est autre chose que l'infarctus. Soyez très prudents. On ne l'est jamais trop. Ce n'est jamais l'HYPNOSE QUI EST RESPONSABLE DES ACCIDENTS QUI PEUVENT SURVENIR, mais la maladresse et l'ignorance de l'opérateur.

COMMENT HYPNOTISER LES GENS SOURDS

Vous pouvez hypnotiser les sourds-muets en vous servant de l'alphabet s'ils le comprennent. Vous pouvez attacher leurs mains ensemble, rendre leurs bras raides, etc. Si vous désirez les endormir, endormez-en un devant eux d'abord. Faites leur comprendre que lorsque vous mettez votre pouce sur les sourcils du sujet, il sera incapable d'ouvrir les yeux. Démontrez-leur ceci très clairement. Vous pouvez alors opérer sur eux avec l'alphabet des sourds-muets jusqu'à ce que les yeux soient fermés. Ensuite, faites des passes. Quand ils sont endormis, vous pouvez leur faire ouvrir les yeux, leur donner des suggestions, toujours en vous servant de l'alphabet des sourds-muets ou, s'ils ne comprennent pas cet alphabet, vous pouvez écrire ce que vous avez à dire.

La HUITIEME LECON de votre cours est d'un esprit différent, puisqu'elle se propose de faire de vous votre propre hypnotiseur. Nous vous avons au cours de ces pages enseigné tous les secrets de l'hypnose et de nombreuses techniques pour l'obtenir, puissiez-vous avec succès en faire bon usage. C'est notre vœu le plus cher et, alors notre but sera atteint.

Huitième Leçon

HYPNOTISEZ VOUS VOUS –MEME POUR VOUS CRÉER UNE MEILLEURE VIE

Vous êtes votre propre et plus grand capital et votre plus grand problème. Vous pouvez être plus heureux, avoir plus de succès que vous en avez maintenant. Cette leçon, si vous en comprenez la portée, peut changer entièrement votre vie.

Un étudiant qui chaque fois qu'il doit passer un examen est figé d'émotion, ce qui entraînera une mauvaise notation, se voit à cause de cela chaque fois recalé. Un homme fume t'il trop ? Une femme ronge t'elle ses ongles ? Désormais, il en sera autrement, ils ne seront plus victimes de leurs mauvaises habitudes s'ils apprennent à pratiquer l'autohypnose. Par ce moyen, chacun peut apprendre à corriger ses habitudes mineures ou redresser les faux plis émotionnels de son esprit. Elle peut vous aider à devenir l'être que vous désirez intensément être.

L'autohypnose n'est pas une magie. C'est un moyen parfaitement naturel, bien qu'il soit un procédé mal connu. Les possibilités qu'elle offre aux problèmes de votre vie sont surprenants. Quelques gens, à peine, parviennent à se réaliser pleinement au cours de leur existence. En utilisant l'autohypnose vous deviendrez capable de faire les choses que présentement vous êtes incapable de réaliser, par manque de volonté, par manque de confiance en soi, de résoudre des problèmes apparemment insolubles, ou de vaincre l'insomnie, ou l'ivrognerie. Ce moyen peut résoudre tous ces problèmes et bien d'autres encore.

L'AUTOHYPNOSE N'EST RIEN D'AUTRE QUE LA CONCENTRATION DE L'ATTENTION SUR SOI-MÊME DANS L'ETAT DE RELAXATION

Il n'y a rien d'étrange, de dangereux ou d'effrayant à la pratiquer. Elle détermine une perte de tension psychique, un sentiment de bien-être qui vous laisse détaché de ce qui vous entoure, en raison de la passivité de l'esprit conscient qu'elle entraîne, et, dans cet état vous créez de nouvelles perspectives de vie et de capacité.

Ce n'est pas l'autohypnose seule, en tant qu'état, qui peut produire une guérison, une amélioration ou une transformation dans l'être psychique ou physique, mais les suggestions positives que vous pouvez faire pénétrer dans votre subconscient auxquelles l'hypnose ouvre les portes toutes grandes.

L'esprit inconscient ne raisonne pas, il ne possède aucun pouvoir d'analyse ni de possibilité de critique. Il faut donc lui préparer impeccablement les idées-suggestions à lui proposer.

COMMENT DONNER LES IDEES-SUGGESTIONS A L'INCONSCIENT

C'est pour cette raison que les suggestions données sous hypnose doivent être exprimées d'une manière positive, comme nous l'avons déjà indiqué au paragraphe sur l'art de donner des suggestions.

Exemple : Si vous voulez guérir de l'habitude de ronger vos ongles, vous direz : "Je laisse pousser mes ongles. Mes ongles longs embellissent mes mains et tout le monde les admire. Je laisse grandir mes ongles, ainsi j'aurai de plus jolies mains". Vous répétez cela dix fois, vingt fois s'il le faut.

Vous remarquez que :

- 1) Vous affirmez une suggestion ;
- 2) Vous associez cette suggestion avec un désir de plaisir. Cela en visualisant le résultat final en même temps que vous donnerez les suggestions qui, pour toutes ces raisons deviennent très effectives.

Supposons encore que vous désirez maigrir. Commencez par vous voir en esprit comme vous désiriez être (une photographie du temps où vous étiez mince vous sera utile pour vous visualiser plus clairement). Ensuite, donnez-vous les suggestions tout au long de cette visualisation que vous vous sentez mieux, que vous vous sentez plus de légèreté. Combien plus heureux (ou heureuse) vous allez être - que vous mangerez les aliments les plus convenables au meilleur moment - qu'entre les repas vous vous sentirez sans faim, détendu, content. La loi qui rend une suggestion efficace est la REPETITION de celle-ci. Vous devez la répéter et la "rerépéter" en la variant autant que possible, afin de réaliser l'obtention de ce que vous voulez obtenir.

Lorsque vous voudrez vous donner des suggestions positives, dites simplement à votre subconscient ce que vous voulez qu'il fasse, ne lui dites pas comment il doit le faire. Laissez-le choisir son moment et ses moyens pour réaliser votre désir.

QUE PEUT-ON OBTENIR PAR L'AUTOHYPNOSE ?

Grâce aux possibilités de l'autohypnose, vous pouvez briser vos mauvaises habitudes, acquérir toutes les qualités qui vous manquent, développer toutes vos qualités, vos dispositions et même en créer de nouvelles, améliorer votre mémoire, votre attention, bref, tout ce qui peut être amélioré ou transformé physiquement ou psychiquement ou encore moralement ; vivacité d'esprit, assimilation intellectuelle, aptitudes pour n'importe quel art, science ou matière, émotivité excessive troubles du caractère, complexes quelconques, troubles psychiques, manque d'assurance, de confiance en soi, anxiété, appréhension, peurs irraisonnées, etc. Mais attention, il faut de la persévérance et parfois un temps assez long, la réussite n'appartient qu'aux obstinés et aux gens patients.

TECHNIQUE DE L'AUTOHYPNOSE

Pour vous préparer à l'obtention de l'autohypnose, installez-vous dans un fauteuil confortable ou sur un divan. Pour la première fois, choisissez une pièce aussi calme que possible et assez sombre où vous pourrez vous isoler sans être dérangé. Décidez de ce que vous voulez obtenir, sur quoi vous désirez agir, les premières fois, utilisez plutôt un fauteuil où l'on a moins tendance à s'endormir.

SAVOIR SE RELAXER

Dans la pratique cela consiste à laisser plier lourdement votre bras droit (si vous êtes droitier) gauche (si vous êtes gaucher) comme s'il était complètement mort en maintenant votre attention sur lui jusqu'à ce que vous le sentiez devenu lourd. Lorsque cette sensation se sera établie, vous passerez à l'autre bras, en en faites autant.

Lorsque vous aurez obtenu la lourdeur dans le deuxième bras, vous pensez à la jambe droite en procédant de la même façon. Lorsqu'elle se sera alourdie à son tour vous passerez à l'autre jambe. Deux ou trois séances quotidiennes faites avec soin pendant quatre minutes chaque fois, vous conduiront au succès en quatre semaines environ.

PREPARATION DE CETTE DETENTE

Vos bras devront être auparavant abandonnés sur ceux du siège s'il y en a. dans le cas contraire, vos poignets seront posés sur vos cuisses de manière à ce que les mains pendent à l'intérieur de celles-ci, entre vos jambes. Vos pieds seront avancés à environ 30 centimètres du siège, tout le corps bien détendu, y compris les muscles du front, du cou, du visage, des mâchoires et des épaules. Ceci fait, appliquez-vous à détacher votre attention, jusqu'à ce que vous soyez inattentif à tout ce qui vous environne et que votre esprit ne soit vidé de tout ce qui n'est pas votre processus mental de concentration. Laissez ainsi votre esprit sans aucun souci pendant environ une demi-heure au moins. Cela est le plus difficile. Si des pensées quelconques vous viennent, laissez-les passer.

Les yeux fermés faites trois profondes respirations avec la plus grande douceur possible, exhalez à chacune d'elle l'air inspiré très doucement en tournant vos pensées vers l'intérieur de votre esprit. Parlez-lui silencieusement et lentement en lui disant quelque chose comme ceci : "Maintenant, je suis bien relaxé... chaque muscle, chaque nerf de mon organisme se trouve bien relaxé... je me sens bien et me laisse aller... c'est très agréable et merveilleusement délicieux". Lorsque vous vous êtes répété cela pendant un moment, vous reportez toute votre attention sur chaque partie de votre corps en vous disant mentalement : "Tous les muscles de mes jambes sont bien détendus, ils deviennent souples et lourds... relaxés... détendus, bien décontractés".

Vous faites de même avec votre abdomen, poitrine, bras, dos, nuque et tête, jusqu'à ce que vous vous sentiez entièrement détendu de toutes parts.

Vous devez faire ceci systématiquement, sans vous lasser de répéter encore et inlassablement ces mots pendant quinze ou vingt minutes ou même plus, cela dépend de vous.

Vous pouvez formuler dans vos suggestions que vous devenez de moins en moins conscient de votre corps physique et du fauteuil dans lequel vous êtes assis. Ne mettez pas de précipitation, SURTOUT NE CHERCHEZ PAS A ANALYSER LES CHOSES. N'essayez surtout pas de décider à quel moment commencera l'hypnose. Si rien ne se passe ou semble venir, ne vous tourmentez pas, car le temps nécessaire n'est pas le même pour tous. Cela dépend de la facilité plus ou moins grande de l'esprit à se détacher des choses étrangères à l'opération hypnotique.

Lorsque vous serez entièrement relaxé et que votre champ de conscience sera rétréci, votre attention et votre intérêt se seront immobilisés sur votre but, vous serez en état d'autohypnose. Vous serez prêt à utiliser les suggestions positives pour vous aider vous-même.

Bien entendu, la nature de ces suggestions dépendra de votre cas particulier, de votre propre problème, mais, de cela vous vous en préoccuperez au chapitre suivant.

Lorsque vous vous sentirez engourdi, répétez-vous je vais dormir, je vais dormir.... Je vais dormir... vais dormir... dormir... dormir... En même temps, efforcez-vous de ressentir par imagination les sensations du sommeil qui vient doucement : engourdissement, torpeur, assoupissement, etc.

Lorsque vous serez parvenu à vous endormir à volonté, sachez que chaque fois que vous vous placerez dans les mêmes conditions de calme, de détente et de concentration d'attention, vous tomberez par le fait du conditionnement réflexogène que vous aurez créé automatiquement en état d'hypnose. Ne faites aucun effort, sachez attendre patiemment, sans hâte.

Ensuite, il vous suffira de modifier légèrement la formule qui vous a servi à déclencher chez vous le sommeil hypnotique en ajoutant : "A l'avenir, je m'endormirai spontanément rien qu'en plaçant volontairement dans les dispositions de détente et de concentration sur les suggestions à faire pénétrer en moi".

Encore une fois, soyez persévérant, même si vous êtes porté à penser que cela ne marche pas. Pensez à la longue patience des yogis, consacrant des années à la pratique devant leur donner des pouvoirs qu'ils désirent.

Faites comme eux, soyez aussi persévérant qu'eux, vous ne le regretterez pas.

En attendant que se produise l'effet recherché, vous n'aurez qu'à vous donner des suggestions positives que vous aurez soigneusement préparées à l'avance et que votre esprit possédera bien.

Nous vous le répétons. Parfois, une cinquantaine à une soixantaine de séances quotidiennes préliminaires sont nécessaires chez certains sujets pour obtenir un état hypnotique franc.

COMMENT VOUS PLONGER IMMEDIATEMENT EN HYPNOSE ?

Lorsque vous serez devenu un adepte entraîné à cette technique, vous pourrez diminuer le temps de production de cet état de la façon suivante : vous vous suggérez pendant la production de l'état d'hypnose que lorsque vous aurez compté jusqu'à cinq vous tomberez dans un état profond d'hypnose. Pendant que vous comptez jusqu'à cinq, entre chaque nombre, dites-vous mentalement que vos muscles resteront relaxés complètement, comme ils le sont maintenant (puisque vous commencez par cette relaxation avant toute chose), que vous tombez dès maintenant dans un profond état d'hypnose. Quand vous arriverez à vous placer dans cet état de façon systématique, vous pourrez vous hypnotiser instantanément n'importe où.

COMMENT VOUS ENTRAÎNER A LA PRATIQUE AUTOSUGESTIVE ?

Pour qu'une suggestion ou une autosuggestion soit reçue par le subconscient, qu'il s'en empare et la réalise, il faut que chez le sujet se produise un certain degré d'état hypnotique. A l'état vigile, l'esprit ne possède pas l'état de suggestibilité. Cette faculté ne peut exister qu'à l'état de veille somnambulique.

Quelle est la nature de cet état ? Tout simplement on remarque l'arrêt plus ou moins complet des activités conscientes supérieures de l'esprit. C'est une sorte d'engourdissement, d'assoupissement de l'intellect, une sorte de clair-obscur mental ce que l'on appelle un état crépusculaire. Souvent le profane est incapable de distinguer cet état de l'état de veille normal. Donc, pour qu'une suggestion soit reçue, il faut que le sujet soit mis ou se mette lui-même dans l'état de suggestibilité ; les effets produits par la suggestion sont infinis et peuvent être infiniment gradués.

Elle exerce son action par l'intermédiaire du système nerveux. Elle peut donc agir sur toutes les fonctions et sur tous les organes.

Contrairement à ce que pensent les ignorants en ce domaine, elle est capable de guérir les lésions organiques si celles-ci affectent des tissus susceptibles de régénération.

Elle agit sur les fonctions sensorielles dont elle peut supprimer, affaiblir ou augmenter l'acuité. Elle agit sur toutes les facultés mentales qu'elle peut amplifier considérablement, comme elle peut les réduire à néant.

Les autosuggestions sont de deux sortes : celles à développement rapide et immédiat, celles à développement lent, progressif. Elles peuvent être directes ou indirectes, consciente ou non.

La cause des autosuggestions involontaire se situe toujours entre deux pôles différents : le DESIR ou la PEUR.

Il est une notion trop souvent ignorée des praticiens, qu'ils soient professionnels ou simplement amateurs, C'EST QUE L'INCONSCIENT EST UNE FONCTION MENTALE. Par conséquent, si on fortifie les centres cérébraux émetteurs en augmentant leur rendement, on accroîtra par action réflexe les possibilités subconscientes.

L'autosuggestion a un pouvoir considérable, dont la profondeur est parfaitement réglable, a fort bien dit justement Antoine LUZY.

Pénétration dans le subconscient et assimilation de l'autosuggestion, seront d'autant mieux réalisées d'autant plus efficaces qu'elle sera exprimée sans résistance de la part de la volonté, mais dans la PLUS ENTIERE CONFIANCE dans sa réussite et dans l'ardent désir de celle-ci.

Lorsque ces deux conditions ne se trouvent pas réunies chez celui qui veut pratiquer une autosuggestion, il faut s'appliquer à se montrer indifférent envers elle, l'énoncer avec la plus totale indifférence, mécaniquement, machinalement.

Sa puissance dépend essentiellement des termes choisis pour lui donner naissance. Plus ils seront fortement teintés d'émotivité, imagés, ressentis, énoncés avec précision, plus ils seront actifs, efficaces.

La pratique de l'autosuggestion exige de l'application, beaucoup de méthode. Elle doit être pratiquée dans le calme, le silence et une tranquillité ne devant pas être troublée, conditions favorables à la concentration de la pensée.

Tout ce qui peut dévier l'attention est néfaste à sa pénétration et à son assimilation par l'esprit subconscient pour en effectuer sa réalisation.

La méthode est simple dans son principe, mais assez difficile à certains, en raison de l'orientation de leur esprit aux conceptions trop intellectualisées, trop rationalistes, alors qu'en ce domaine, il faut, comme dit l'Evangile, être comme de petits enfants. Il n'est en cela rien de choquant pour l'intelligence, pas plus que cela n'implique aucune crédulité simpliste. Il s'agit là d'une loi psychique de l'Esprit qui, comme toute chose est régie par des lois auxquelles l'homme ne peut rien changer. Il ne peut que les utiliser ou les ignorer.

Savoir les utiliser avec intelligence c'est se préparer une vie de réussite, de joie, de satisfactions répétées.

C'est aussi pouvoir atteindre au succès, ainsi qu'à cette chose perpétuellement changeante : LE BONHEUR. Combien d'êtres peuvent prétendre y accéder ? Or, c'est ce que permet, à ceux qui savent la manière, la science de l'utilisation de ce que l'on a fort justement appelé la FORCE-PENSEE. C'est ce que nous vous enseignons sans aucune complication inutile.

Le meilleur moment est sans conteste le soir, au moment du sommeil, dans votre lit et le matin au réveil, et si possible après déjeuner.

Avant de vous livrer à la pratique de l'autosuggestion, vous devez vous appliquer à vous défaire de toutes les causes pouvant gêner son action, représentées par la présence des soucis, ennuis, tracas, inquiétudes, créant un état de tension mentale.

L'opération auto suggestive exige le silence. Les excès de température : froid, chaleur, douleurs ou toute autre sensation ou malaise peuvent gêner la concentration de l'attention.

L'AUTOSUGGESTION NE PEUT SE FAIRE D'UNE MANIERE NEGLIGEE OU DISTRAITE

Pour réussir, elle exige beaucoup de méthode et d'application et ne peut donner de résultats sérieux en prononçant dans la hâte des formules approximatives.

Pour qu'elle soit efficace, il faut :

- 1) Avoir la notion bien nette du résultat désiré, lequel détermine le choix de l'idée que l'on veut réaliser,
- 2) Il faut rendre cette idée bien claire et surtout précise.

COMMENT DOIT ETRE CONSTRuite L'AUTOSUGGESTION

Composez une formule simple et brève la représentant, puis vous l'écrivez lentement, soigneusement, plusieurs fois, ensuite, vous la lisez et la relisez posément, puis vous vous la représentez mentalement, en ne perdant pas un seul moment de vue l'effet que vous désirez obtenir de cette autosuggestion, vingt, cinquante fois, si vous voulez vous assurer la production de cet effet, lequel, vous pouvez en être sûr, serait amoindri dans d'énormes proportions, si votre formule auto suggestive ne contenait pas l'expression non équivoque d'un désir en tous points réalisable et d'une intention formelle.

Répétons que l'autosuggestion peut comprendre deux temps. Dans un premier temps, vous devez exprimer l'idée principale. Dans un deuxième temps, vous exprimerez les idées accessoires ou complémentaires, formant autosuggestions secondaires en vue de soutenir, renforcer et d'aider le développement de la première.

Lorsque la répétition entraîne la fatigue, vous devrez alors vous arrêter. L'autosuggestion a des effets d'autant plus puissants que vous vous connaîtrez mieux. Alors, apprenez à vous analyser, mais attention, FAITES LE AVEC LA PLUS HAUTE SINCERITE.

N'oubliez pas que si l'autosuggestion agit avec sûreté dans les applications relatives aux modifications recherchées, ces applications étant sous la dépendance du psychisme, elle n'agit qu'avec lenteur. SON EFFICACITE TIENT ESSENTIELLEMENT DANS LA REPETITION METHODIQUE ET REGULIERE. Cette répétition étant l'un des principaux éléments de la création et du développement des modifications envisagées.

La concentration de la pensée qui est à la base de la réussite en autosuggestion est très difficile à réaliser. Il faut donc un entraînement préalable pour la réaliser rapidement et la faire durer un temps suffisant pour énoncer la formule auto suggestive autant de fois qu'il est nécessaire pour qu'elles passent dans la subconscience.

L'application rationnelle de l'autosuggestion exige une adaptation de l'esprit à ses besoins qu'on ne peut réaliser que dans la détente, la relaxation totale de l'organisme pendant laquelle il abandonne toute agitation résultant de ses préoccupations habituelles ou accidentelles, et où il se vide entièrement de toutes celles-ci pour laisser toute la place à l'autosuggestion choisie, car celle-ci doit être la pensée unique occupant tout le champ de conscience.

SAVOIR PREPARER LES FORMULES

La préparation des formules à employer demande un sens psychologique très pénétrant, très aiguisés. Elles ne doivent jamais être improvisées, sinon elles manqueront totalement d'effet.

L'autosuggestion mettant en mouvement l'activité mentale inconsciente, laquelle se montre d'autant plus active qu'elle est sollicitée ou stimulée plus habilement.

Vos formules ne doivent contenir aucune expression de la volonté, surtout dans sa forme autoritaire. Elles doivent être imprégnées d'un très grand désir que vous appuyerez sur la légitimité absolue, par anticipation psychologique admirable tout comme il est indiqué dans les Evangiles, où il est dit magnifiquement : tout ce que vous demandez en croyant déjà l'avoir vous sera donné. Ceci est l'expression de la puissance de la foi.

La foi bien dirigée est le facteur le plus puissant de la réussite. Or, en autosuggestion les résultats obtenus sont d'autant meilleurs que l'on a su substituer le désir à la volonté. Le désir doit se manifester comme un mouvement de l'âme aspirant ardemment à la réalisation de la chose désirée.

Votre formule doit être épurée de toute trace de volonté, elle doit contenir et exprimer la COMMUNION, LA CERTITUDE DU SUCCES, LA CONFIANCE ABSOLUE dans la production certaine du résultat attendu.

Il est un autre principe que vous ne devez jamais oublier, c'est qu'il ne faut jamais donner à votre formule un caractère négatif. Elle doit être positive, sûre d'elle-même. C'est pour cela que vous devez choisir et étudier soigneusement les termes de vos formules auto suggestives et les exprimer au présent de l'indicatif, et à celui du futur.

L'autosuggestion agit rapidement ou lentement selon le but visé, mais lorsqu'il s'agit de modifier une faculté de l'esprit ou du caractère, il lui est impossible d'amener aucun changement rapide. En effet, elle doit d'abord dissocier certains éléments psychiques auxquels doivent s'en substituer de nouveaux, ce qui peut demander un certain temps. La substitution ne peut donc s'opérer brusquement, mais au cours d'un temps plus ou moins long, d'autant plus long qu'il lui faudra détruire des tendances plus fortement enracinées et dont on n'a pas toujours conscience. Encore une fois, sachez, chers élèves, que rien ne se fait sans le temps. Les gens pressés, sans patience, sans volonté persévérante, ne font rien de leur vie. Ne soyez pas de ceux-ci.

Nous avons personnellement, mis parfois deux ans pour certaines réalisations difficiles, mais nous n'avons jamais regretté ce temps passé et tout le reste de notre vie nous bénéficierons de nos efforts, alors que jamais nous n'aurions pu jouir des bienfaits et des joies que nous a procurés la pratique de l'autosuggestion.

Jean RENO BAJOLAIS