



CONFÉRENCE SUR L'HYPNOSE

Méthode Dolfino®



DOLFINO

Document de formation

TABLE DES MATIÈRES

1) Qu'est-ce que l'hypnose?	3
2) L'hypnose est un état naturel.....	3
3) Démystifier l'hypnose	4
Ce qui est vrai	4
Ce qui est faux	4
4) L'hypnose est une conversation.....	5
5) L'hypnose existe depuis la nuit des temps.....	5
6) La structure du « soi » selon la Méthode Dolfino®	5
A) Le jeune Moi.....	5
B) Le Moi rationnel.....	6
C) Le grand Moi.....	6
7) L'expérience du citron	7
8) Les tests de suggestibilité.....	7
9) C'est quoi une transe?	9
10) L'approche et les sources d'inspiration de la Méthode Dolfino®	9
11) Les quatre outils d'activation de la Méthode Dolfino®	11
A) Les métaphores	11
B) Les jeux et techniques Dolfino	12
C) Les « mini-Moi » et les archétypes	12
D) Les prescriptions métaphoriques	13
12) L'hypnose pour quoi faire?.....	13
12) Démonstration.....	14
13) En conclusion	14

1) Qu'est-ce que l'hypnose?

L'hypnose est en fait un modèle pour comprendre et agir sur le comportement de l'être humain.

Chaque spécialiste, chaque école d'hypnose, a sa propre définition et aucune théorie ne fait vraiment autorité. Le phénomène hypnotique est complexe et pas totalement expliqué de manière scientifique et certains praticiens affirment qu'il y a en fait plusieurs types d'hypnoses. Le mot « hypno », en grec ancien, veut dire sommeil. En revanche, l'hypnose n'est pas un état de sommeil, mais un état modifié de conscience (EMC) comme le rêve, la relaxation ou encore la méditation. L'hypnose permet à un individu d'atteindre l'état ALPHA à différents niveaux de profondeur. En état ALPHA, l'inconscient de l'individu est plus réceptif et actif, ce qui facilite l'élimination des troubles émotifs du passé.

La « transe hypnotique » – nous reviendrons sur ce terme un peu plus tard – correspond à une modification de la vigilance normale, celle que nous connaissons au quotidien pour raisonner et agir.

Cet état a ses caractéristiques. C'est en fait un état d'hypervigilance qui met en avant notre inconscient. Le cerveau se met, en fait, à rêver tout en restant conscient et concentré sur un sujet précis. Ainsi, peu à peu, la personne hypnotisée oublie la réalité extérieure pour entrer dans sa réalité intérieure et peut ainsi agir de façon pertinente sur ses transformations en fonction des objectifs qu'elle a préalablement définis. Une conversation s'installe alors entre la personne hypnotisée et l'hypnotiseur. Cela provoque changements psychologiques et physiologiques.

Ce n'est qu'en intervenant sur l'inconscient, afin de supprimer les blocages, que vous pouvez changer d'attitude face aux problèmes et aux maladies. Avec l'hypnose, vous « reprogrammez », c'est-à-dire que vous effacez les réactions associées aux faits, aux mots et aux scènes enregistrés par le passé et vous enregistrez, à la place, les nouvelles solutions adaptées. L'hypnose est un outil extrêmement efficace.

2) L'hypnose est un état naturel

Chacun vit des états modifiés de conscience au quotidien, naturellement.

Lorsque vous êtes embarqués très loin dans un livre ou un film et ressentez une sensation d'accélération, de plongée ou encore de ralentissement.

Lorsque vous vous concentrez sur un souvenir et que vous avez l'impression de le vivre pleinement.

En étant surpris d'être dans un endroit et dans une position que vous aviez oubliés en focalisant toute votre attention sur une tâche particulière.

Quand vous roulez en voiture jusqu'à votre destination, sans aucune idée du chemin parcouru parce que vous étiez psychiquement ailleurs que sur la route.

Lorsqu'au son de la musique, vous vous mettez à bouger une main, un bras ou que vous tapez du pied sans y prendre garde.

Bref, un adulte connaît ces états en moyenne toutes les 90 minutes, soit 10 à 12 fois par jour. Un enfant les vit environ toutes les 20 minutes.

3) Démystifier l'hypnose

CE QUI EST VRAI

- 1) L'hypnose permet de vous relaxer.
- 2) Grâce à l'hypnose, vous facilitez l'accès à vos capacités internes.
- 3) Si vous en avez l'envie, vous pouvez très bien vous hypnotiser vous-même sans avoir l'aide de quelqu'un.
- 4) L'hypnose vous libère des émotions que vous avez au plus profond de vous.

CE QUI EST FAUX

- 1) L'hypnose c'est de la magie.
Bien que dans les programmes TV, il est souvent question de magie, il n'en est rien. L'hypnose n'a rien de magique. C'est un moyen naturel, sain et créatif d'utiliser les pouvoirs profonds de l'esprit.
- 2) L'hypnotiseur a des pouvoirs.
Si un thérapeute qui propose l'hypnose vous dit qu'il a des pouvoirs comme un super-héros et qu'il est capable de les utiliser pour vous guérir, fuyez-le. C'est tout simplement un escroc.
- 3) On peut nous faire faire tout et n'importe quoi.
Vous ne perdez pas le contrôle de vous-même lorsque vous êtes hypnotisé, bien au contraire, vous gardez vos capacités d'analyse. Un hypnotiseur ne peut pas vous manipuler lorsque vous êtes dans cet état.
- 4) On est endormi.
C'est vrai que le corps est dans un état de sommeil profond néanmoins, votre esprit n'est pas en sommeil. Vous ne dormez pas et vous êtes parfaitement conscient.
- 5) L'hypnose ne s'adresse qu'aux personnes influençables.
C'est un mythe. Beaucoup de personnes utilisent l'hypnose pour avoir un autre regard sur une situation et gérer une émotion.
- 6) L'hypnose agit comme un sérum de vérité.
Faux! vous êtes complètement conscient. Vous pouvez même mentir lors d'une séance d'hypnose si vous n'avez pas envie de dire la vérité à un hypnotiseur.¹

¹ <http://geekhebdo.com/hypnose-vrai-ou-faux/>

4) L'hypnose est une conversation

En fait l'hypnotiseur et l'hypnotisé, après avoir défini un objectif, s'installent confortablement dans des fauteuils ou sur des chaises et commencent à avoir une conversation, l'hypnotisé, ayant, même si ce n'est pas obligatoire, les yeux fermés. L'hypnotiseur va alors inviter l'hypnotisé à lui raconter son évolution dans un scénario établi en fonction de la stratégie de l'hypnotiseur pour amener son client à réaliser son objectif.

C'est en quelque sorte un jeu, avec ses règles, qui se joue à deux, dans un espace sécuritaire.

5) L'hypnose existe depuis la nuit des temps.

L'hypnose est un outil de guérison dont la pratique remonterait aux temps anciens. Les médecins égyptiens, les chamans amérindiens ou encore les griots africains connaissaient cette technique. C'est au XVIII^e siècle, en Occident, que l'on redécouvre l'hypnose à partir des expériences menées par le Docteur Franz Anton Mesmer. Après avoir été délaissée à la suite de la découverte des anesthésiants, et aussi à cause de la mauvaise presse engendrée par les spectacles truqués, la pratique de l'hypnose retrouve, depuis une trentaine d'années, sa place parmi les thérapies alternatives.

6) La structure du « soi » selon la Méthode Dolfino®

Et si vous n'étiez pas seul à conduire votre fabuleuse machine humaine? Imaginez-vous avec trois têtes. Chacune d'entre elles aurait ses propres champs de compétences, ses propres façons de voir et d'agir et son propre mode de fonctionnement. Le champ des possibles est alors immense.

Dans la Méthode Dolfino®, les 3 Moi sont un modèle du fonctionnement de l'esprit humain. C'est une symbolisation de la structure du soi qui aide à mieux comprendre et à visualiser les rouages de nos représentations mentales.

La notion des trois Moi c'est que vous portez en vous trois personnes extraordinaires avec lesquelles vous allez faire connaissance pour qu'elles collaborent efficacement afin d'activer votre plein potentiel.

A) LE JEUNE MOI

- Le jeune Moi symbolise l'inconscient.
- Certains le nomment l'enfant intérieur, car il fonctionne comme un enfant d'environ cinq ans. Il recherche intensivement le plaisir, fuit activement la douleur et apprécie toutes les formes d'attention.
- Le jeune Moi est indéniablement le roi de l'univers émotionnel.
- Des trois Moi, c'est lui qui réagit le plus vite.
- Il retient autour de deux mille informations sensorielles par seconde.
- C'est lui qui gère 85 % des fonctions et des réactions de l'être humain.

C'est à cette facette de vous que s'adressent les guidances en état de transe. En effet, avec la Méthode Dolfino® vous pouvez communiquer avec Le jeune Moi par le biais de son propre langage, c'est-à-dire par des images, des symboles et des métaphores.

Lors d'une guidance, le jeune Moi apprécie l'usage d'un langage simple et des articles définis favorisant la dissociation : le, la, les et l' (par exemple : le corps, la main, les yeux...) Parfois timide et manquant d'assurance, il a souvent besoin d'encouragements pour aller au-delà de ses blocages, de ses limitations et de ses peurs. Bien qu'il doive choisir lui-même ses propres solutions, il est utile de lui rappeler l'immensité de son champ de possibilités en lui proposant au moins trois chemins envisageables.

Le jeune Moi porte également l'importante responsabilité de protéger votre intégrité émotionnelle et psychologique. Il est donc très habile pour inventer des réponses aux questions importantes à ses yeux, pour créer des distorsions de la réalité et pour refouler des situations et des événements traumatisants.

B) LE MOI RATIONNEL

On le nomme aussi l'égo, le conscient ou le mental. En fait, le moi rationnel est à l'image d'un ordinateur performant, cartésien et logique. Sa conception du monde exclut la beauté et est remplie de problèmes et de solutions. Structuré et rigide, il n'aime pas le changement et n'est pas en contact avec les émotions. Comme le Moi rationnel n'assimile en moyenne que sept informations à la seconde (7 informations à la seconde avec un écart type de deux soit 5 à 9 informations), il est limité dans sa capacité à gérer tous les stimuli.

Considérant que le rationnel ne tient pas compte des avis du jeune Moi, c'est lui que l'on veut distraire par l'induction de transe. Puisqu'il a tendance à vouloir tout contrôler, il s'agit de le dissocier du jeune Moi pour l'empêcher de le museler. En d'autres termes, l'état de transe permet au jeune Moi d'émerger et de se manifester pendant que le moi rationnel est occupé à autre chose.

C) LE GRAND MOI

Souvent dénommé l'âme ou la Conscience, le grand Moi est la parcelle spirituelle de l'être humain. L'expression de cette facette est facilitée par les techniques d'expansion de conscience qui seront abordées plus loin. Inspiré par la beauté de la vie, le grand Moi est, en quelque sorte, la source de l'inspiration humaine et, probablement, celle des liens invisibles qui unissent tous les êtres vivants. Réservoir de créativité et de sagesse, le grand Moi influence les rêves, favorise les synchronicités et nous incite à cheminer pour devenir de meilleurs êtres humains. Certains le considèrent comme l'aspect divin en soi.

Métaphore : Le prince, le cocher et le cheval

Imaginez un magnifique carrosse à l'intérieur duquel se trouve un prince. Le prince a une idée précise de sa destination. Depuis des jours et des nuits, il ne rêve qu'à son retour au château. Il souhaite ardemment retrouver sa douce et éblouissante princesse.

Bien assis à l'avant du carrosse, un cocher, efficace et expérimenté, est responsable de la conduite.

Trottinant joyeusement à l'avant, un jeune cheval fougueux et énergique entraîne l'attelage.

Soudain, le jeune cheval se dresse sur ses pattes de derrière, hennit avec zèle, sort du chemin pour aller brouter l'herbe fraîche qu'il apprécie par-dessus tout.

Curieux de nature, l'étalon est rapidement distrait par tout ce qui l'amuse. Il prend un plaisir fou à faire de nouvelles rencontres, à explorer et à expérimenter de nouveaux parcours!

Évidemment, si le cocher laisse l'exubérant cheval vagabonder à sa guise, l'attelage tournera en rond et n'arrivera jamais à destination.

De même, si le cocher tire sur la bride du cheval trop fort et lui parle avec une voix menaçante, la pauvre bête deviendra rapidement déprimée, triste et sans entrain. Il sera incapable de mener l'attelage à bon port.

Pour cheminer tous ensemble harmonieusement vers la destination, le prince, le cocher et le cheval doivent impérativement collaborer en toute intelligence.

Ainsi, le prince retrouvera sa princesse bien aimée, le cocher pourra se reposer, l'esprit en paix d'avoir mené à bien sa mission et le cheval retrouvera ses verts pâturages entouré de ses amis quadrupèdes.

7) L'expérience du citron

Expérience « live » avec le public. Vous pouvez adapter ce texte selon votre inspiration du moment :

« Je vous invite à fermer les yeux. Imaginez maintenant que devant vous, il y a un quartier de citron bien jaune, bien juteux... Prenez-le délicatement entre vos doigts, approchez-le de votre bouche et... Croquez dedans. »

Demandez maintenant au public ce qui s'est passé, ratifiez, validez. Vous pouvez leur dire : « Vous venez de vivre une expérience sensorielle proche de l'hypnose qui a consisté à imaginer et à rendre tangible l'expérience. »

8) Les tests de suggestibilité

Sur la scène, un hypnotiseur célèbre s'adresse à vous : « Vous... Venez me rejoindre ici svp! »

Surpris, vous vous demandez en regardant autour de vous : « Moi? »

« Oui, oui, vous, avec le chandail rouge, siège no 9, venez me rejoindre sur scène, je vous prie. »

Interloqué, vous hésitez, mais le petit coup de coude de votre ami vous convainc de vous lever et de monter sur scène.

« Ça y est, vous dites-vous, je fais partie du spectacle! »

Pas encore. Le maître du jeu doit tout d'abord vérifier si vous êtes un bon candidat en testant votre suggestibilité, c'est-à-dire votre disposition, ou votre capacité, à recevoir facilement les suggestions.

Les hypnotiseurs de spectacle vérifient toujours le caractère suggestible des spectateurs très rapidement avec des petits tests tels que les doigts qui se rapprochent et qui se collent ensemble.

Si l'hypnotiseur ne vous amène pas à la réussite de ce test, c'est que votre niveau de suggestibilité est faible. Il va alors vous renvoyer à votre siège. Désolé, vous ne ferez pas partie du spectacle. En revanche, s'il réussit à vous mettre dans un autre état de conscience, c'est que votre degré de suggestibilité est modéré ou élevé et là, oui, vous embarquerez dans son jeu.

Il existe plusieurs tests pour vérifier la réceptivité d'un individu aux suggestions, et ils ne sont pas seulement utilisés par les hypnotiseurs de scène. Ces tests sont utiles pour toute personne (psychologue, thérapeute, médecin, infirmière, enseignant, sage-femme, dentiste...) qui a besoin de vérifier la résistance de quelqu'un à entrer dans un état de conscience modifié.

Si vous vous retrouviez réellement sur la scène, dans un spectacle d'un grand hypnotiseur, comment croyez-vous que vous réagiriez? Selon vous, quel est votre degré de suggestibilité : faible, moyen ou élevé?

Il n'y a qu'une seule façon de le savoir, c'est de passer des tests de suggestibilité, car on ne peut pas prédire le caractère suggestible de quelqu'un. Ce dernier n'a rien à voir avec son intelligence ni avec sa détermination ni avec sa personnalité. Même s'il est difficile de déterminer de quoi dépend le degré de suggestibilité d'un individu, il semble cependant y avoir un lien entre la capacité d'une personne à faire confiance aux gens, à vouloir jouer dans la créativité et son caractère suggestible. Donc, plus vous faites confiance aux gens et voulez jouer de manière créative, plus il y a de chances que vous répondiez bien aux suggestions.

Lorsqu'une personne a une faible réceptivité aux suggestions, il s'agira de soigner particulièrement l'induction de la transe. Toute personne peut entrer dans un état de conscience modifié, c'est un état naturel. Dans un contexte thérapeutique, c'est la personne qui fait le choix d'entrer dans un état modifié de conscience. La Méthode Dolfino® peut être pratiquée, avec facilité avec une personne ayant un degré faible de suggestibilité.

Il est important d'évaluer le niveau de suggestibilité de la personne que vous allez guider afin de pouvoir calibrer votre induction. Cela ne s'évalue pas au premier regard. Ce niveau varie d'une personne à l'autre et il peut même varier, avec le temps, chez une même personne. Vous allez donc avoir recours à des tests pour mesurer le degré de suggestibilité de la personne que vous accompagnez.

Les tests de suggestibilité permettent également de créer un climat de confiance entre la personne qui guide et celle qui est guidée. Ces tests nécessitant une certaine proximité, ils permettent un

rapprochement et vous font vivre une expérience commune. En tant que guide, si vous réussissez à amener la personne guidée à recevoir facilement vos suggestions, vous verrez que cela contribue à convaincre la personne que la méthode est efficace et que les changements sont possibles pour elle. La réussite des tests génère également un état favorable à l'induction d'un état modifié de conscience.

Faire ici un test de classe 1 en groupe avec les index qui se rapprochent.

9) C'est quoi une transe?

La transe fait partie du jargon de l'hypnotiseur. Cela vient de transport spirituel. Un transport du conscient vers l'inconscient pourrait-on dire. C'est un état de conscience modifié.

La transe résulte de moyens « techniques » particuliers comme la danse rotative des derviches tourneurs, l'accompagnement de musiques percussives ou à tendance obsessionnelle, l'hyperflexion ou hyperextension du cou, la pression sur les globes oculaires et fermeture des paupières, manœuvre de Valsalva, l'usage de certains procédés sonores (son binaural), le jeûne, la respiration accélérée (hyperventilation, rebirth), l'usage de psychoactifs comme les plantes etc. Certaines de ces méthodes pouvant présenter un danger, il est fortement déconseillé de les pratiquer sans un encadrement initial de personnes expérimentées.²

10) L'approche et les sources d'inspiration de la Méthode Dolfino®

Des différentes formes d'hypnose aux neurosciences, en passant par les techniques de visualisations créatrices et de coaching les plus probantes, est née la Méthode Dolfino®, rapide, efficace et ludique.

Cette approche originale vise à activer votre plein potentiel par des outils et techniques alliant le plaisir à la quête de solutions.

La Méthode Dolfino® permet de mieux voir, ressentir et entendre ce qui se passe à l'intérieur de vous, tout en ouvrant plusieurs avenues de transformation en prenant en considération le vécu de chaque individu.

La Méthode Dolfino® c'est :

- **créatif et amusant** par des expérimentations inventives qui favorisent l'effervescence de l'imagination et la connaissance de soi.
- **efficace et rapide** grâce à la création d'une ouverture directe sur les forces de votre inconscient.
- **orienté sur la solution** parce qu'elle favorise la mise en action plutôt que la focalisation sur le problème.
- **sécuritaire** grâce à l'utilisation de symboles et de règles de jeux claires et simples, sans jamais revisiter les événements du passé.

² <https://fr.wikipedia.org/wiki/Transe>

Les différents jeux et outils proposés sont inspirés de l'hypnose, de la visualisation créatrice, des techniques de coaching et des découvertes les plus récentes en neurosciences. Différents courants ont influencé le développement de la Méthode Dolfino® :

- **L'hypnose classique (hypnose de scène)** où l'hypnotiseur joue un rôle de premier plan en travaillant avec des suggestions hypnotiques directes et indirectes. La Méthode Dolfino® met en avant :
 - La pertinence des inductions rapides.
 - L'idée du dialogue avec l'inconscient.
 - La notion de suggestibilité.
- **L'hypnose Éricksonienne** où l'état de conscience modifié est obtenu de manière détournée notamment par des suggestions cachées et du saupoudrage. Les subtilités du langage sont utilisées pour permettre à l'inconscient de choisir les solutions à ses problèmes. Cela fait appel à sa créativité. La Méthode Dolfino® met en avant :
 - L'utilisation de métaphores et de figures de style.
 - L'adoption du concept de l'existence du « Grand Moi » (conscience supérieure).
 - Les techniques de confusion et de saturation mentales.
- **L'hypnose par expansion de conscience** qui favorise une perception détaillée et différente d'une situation, d'un fait, d'une valeur, d'une manière de réfléchir. En ce sens, ce type d'hypnose encourage l'auto-observation sous différents angles souvent négligés. La Méthode Dolfino® met en avant :
 - La vision de l'être selon les « 3 Moi » : jeune Moi - Moi rationnel - Grand Moi. Ces notions sont abordées précédemment.
 - Les visualisations permettant l'expérimentation d'une conscience plus claire et l'éveil des sens.
- **Le monde des neurosciences** constitue l'ensemble des connaissances et des recherches sur le fonctionnement du cerveau. La Méthode Dolfino® met en avant :
 - L'activation des neurones miroirs pour l'apprentissage accéléré.
 - La nécessité d'utiliser conjointement les deux hémisphères du cerveau en fonction de leurs caractéristiques respectives.
- **La nouvelle hypnose** a également inspiré la Méthode Dolfino®. Empreinte de la PNL (programmation neuro linguistique), elle permet à la personne guidée de participer activement à son expérience. Cette approche l'amène à faire des choix, à décrire ce qu'elle ressent, à imaginer divers scénarios et à répondre réellement à des questions, sans être influencée ou dirigée.

Le rôle de la personne guidée cesse donc d'être passif et se place au centre de la guidance. La Méthode Dolfino® met en avant :

- Les ancrages (processus d'association entre une réponse interne à un déclencheur externe ou interne).
- L'importance de la communication VAKOG (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif).
- La synchronisation.
- Le principe de non-directivité.

La Méthode Dolfino® a fait la synthèse de ces techniques et concepts en y ajoutant plaisir et simplicité d'exécution. Cela donne des jeux et outils différents, inspirants, amusants et très efficaces.

11) Les quatre outils d'activation de la Méthode Dolfino®

Voici le détail des quatre principaux outils d'activation du plein potentiel grâce à la Méthode Dolfino® :

A) LES MÉTAPHORES

C'est dans l'inconscient que sont enregistrés la plupart des blocages. Or, celui-ci ne comprend pas le raisonnement logique et les grandes explications sérieuses. En fait, le mode de communication le plus clair et le plus efficace lorsque vous souhaitez vous adresser à l'inconscient est celui des symboles et des métaphores.

Seules ou intégrées au cœur des différents jeux, les métaphores sont l'un des plus précieux outils de la Méthode Dolfino®.

Concrètement, les métaphores sont des histoires, des contes et des allégories qui guérissent en offrant des solutions indirectes pour résoudre un problème. Ces histoires s'adressent en fait à votre inconscient. Comme votre esprit accueille ces histoires sans lever de barrières, c'est une manière très subtile de transmettre différents enseignements en présentant des choix, des idées et de nouvelles perceptions, sans les imposer.

La plupart du temps, les solutions proposées dans une métaphore ne sont pas retenues telles quelles. Elles servent plutôt de tremplin afin d'en inspirer de meilleures qui seront mieux adaptées au vécu de la personne concernée. La métaphore ouvre le champ des possibles et encourage les solutions à germer tranquillement à l'intérieur de vous. Ces courtes histoires qui présentent parfois des faits étonnants ou des conclusions surprenantes peuvent aussi servir à effectuer une prise de conscience rapide.

Voici un exemple de métaphore pouvant être utilisée lorsque la personne que vous accompagnez se sent incapable de passer à l'action, a peur de ne pas réussir.

L'éléphant attaché

Peu de temps après sa naissance au cirque, un bébé éléphant fut attaché à un gros piquet bien planté dans le sol. Au début, il tenta de se libérer mais le piquet était trop solide pour ce jeune éléphant et il ne réussit pas à s'en libérer.

Bien que ses efforts pour se libérer du piquet continuèrent pour un certain temps, il cessa finalement d'essayer de l'arracher du sol. Deux années passèrent et lorsque l'éléphant n'était pas en spectacle, il continuait à être attaché à ce piquet. À ce moment-là, l'éléphant avait la force d'arracher le piquet du sol comme s'il ne s'agissait que d'un simple cure-dents.

Ce qui est étonnant, c'est que malgré cette grande force, l'éléphant n'essaya plus jamais de se libérer de ce piquet.

La perception développée dans sa jeunesse est restée avec lui et l'a empêché d'agir.

B) LES JEUX ET TECHNIQUES DOLFINO

La Méthode Dolfino® est bâtie autour de plusieurs techniques ou jeux qui sont structurés en étapes claires vous permettant d'accompagner une personne ou de vous guider vous-même. Chacun de ces jeux peut être utilisé et adapté selon vos besoins et votre réalité (ou celle de la personne guidée).

Elles permettent de :

- Résoudre certains problèmes.
- Activer des ressources internes.
- Générer l'inspiration.
- Amorcer des changements visant à soutenir le mieux-être et l'atteinte d'objectifs.

Scanner, alignement harmonique, voyage archétypal ou paix relationnelle, chaque technique présentée s'adaptera aux objectifs personnalisés de votre propre parcours ou de la personne que vous accompagnez. Au cours d'une même séance vous pourrez combiner différents jeux et outils Dolfino pour accélérer les transformations et optimiser les résultats.

C) LES « MINI-MOI » ET LES ARCHÉTYPES

L'imaginaire est ici largement mis à contribution. L'utilisation des « mini-Moi » consiste à visualiser un groupe de « mini vous-même », des sosies miniatures spécialistes de la tâche à réaliser au cours d'un jeu Dolfino. À titre d'exemple, si pendant une séance, la personne que vous guidez, désire

effectuer un immense nettoyage dans un endroit qu'elle visualise, vous pourriez l'inviter à créer une équipe de nettoyeurs spécialisés qui se feront un plaisir de se répartir les tâches afin de :

- Déblayer
- Savonner
- Ranger
- Détacher
- Vidanger
- Etc.

Avec toutes les tâches qu'ils peuvent effectuer, les « mini-Moi » enclenchent l'accélération des transformations. Ils sont surtout utilisés lors de guidances ayant un objectif lié au corps physique.

L'inconscient aime les symboles. Aussi, pour lui, les archétypes comme celui de la montagne, de la rivière ou de la grotte sont des symboles universels porteurs de signification. L'inconscient associe différentes idées et croyances à ces symboles. Les archétypes peuvent vous aider à régler bon nombre de problématiques. En les modifiant, en les améliorant lors d'un voyage guidé vous pouvez transformer efficacement votre quotidien. Le travail avec les archétypes permet d'atteindre autant les objectifs de nature psychoémotive que physique.

D) LES PRESCRIPTIONS MÉTAPHORIQUES

La Méthode Dolfino® encourage l'utilisation de prescriptions métaphoriques.

Ce sont des gestes posés avec intention dans le but de rendre plus concret le travail effectué pendant une séance. Ces actions vous permettent surtout d'intégrer plus de plaisir dans votre quotidien et de favoriser des changements positifs dans votre mode de vie. Elles servent à confirmer, à la suite d'une séance, une intention de changement à l'inconscient.

Comme le souligne si bien Alejandro Jodorowsky³ :

*« [...] C'est comme donner un coup de pied affectueux au cul de la réalité.
Cet élan que tu lui donnes, surprenant, la fait sortir de l'inertie et elle se met à danser. »*

Voici quelques exemples de prescriptions métaphoriques :

- Mettre un petit caillou dans un pot à chaque fois que l'on évite de fumer une cigarette
- Écrire une lettre d'amour à soi-même
- Cultiver une rose avec amour pendant un été complet et l'offrir à une personne avec qui on peut avoir des difficultés relationnelles.

12) L'hypnose pour quoi faire?

L'hypnose est un outil extrêmement puissant pour soulager diverses pathologies et symptômes tels que la dépression, l'épuisement professionnel, le deuil, les troubles sexuels, les dépendances affectives, les dépendances aux drogues ou médicaments, au jeu, à l'alcool, etc.

³ http://www.actepsychomagique.com/page_acte/page_acte.html

L'hypnose vise à faire germer en vous des solutions efficaces afin de nourrir l'expression de votre plein potentiel. Cette démarche prend la forme de jeux créatifs, amusants et sécuritaires qui vous amèneront à :

- Activer votre plein potentiel.
- Améliorer vos relations.
- Effectuer des changements importants dans votre vie.
- Relâcher vos lourdeurs émotives.
- Réaliser vos projets et atteindre vos objectifs.

En ouvrant des portes d'accès sur le potentiel de votre imaginaire, l'hypnose vous encourage à vous recentrer sur l'essentiel. En vous reliant à toutes les parties de votre « Être », vous accédez à tous vos possibles et permettez ainsi leur manifestation au cœur de votre quotidien.

LA METHODE DOLFINO NE PEUT, EN AUCUN CAS SE SUBSTITUER À UN TRAITEMENT MÉDICAL.

12) Démonstration

Nous vous conseillons ici de faire un scanner sur une personne qui a particulièrement bien réagi au test de suggestibilité des doigts collés.

Ensuite, vous pouvez terminer votre conférence par une guidance de groupe avec induction au pouce et amener le groupe à aller voir son arbre et l'améliorer afin que chacun, à sa mesure, puisse faire l'expérience d'une guidance dans un état modifié de conscience.

Et surtout, amusez-vous!!!

13) En conclusion

Terminez votre conférence par une phrase de conclusion du type :

« Vous l'aurez compris, l'hypnose c'est une relation vivante basée sur l'imaginaire entre deux personnes, un guide et un guidé, qui vise à amener le guidé à exploiter son plein potentiel afin de réaliser pleinement ses objectifs en étant le seul acteur des changements opérés ».

Répondez aux questions des personnes présentes. Une période de dix minutes semble raisonnable.

Proposez vos services en laissant vos cartes de visite à disposition.

Proposez également catalogues et dépliants de la Méthode Dolfino® en donnant votre code promotionnel.

Bonne conférence!