

# Introduction

## **Bienvenue dans le monde de l'HypnoMagie !**

Cher lecteur, merci de votre confiance en ayant fait l'acquisition de ce petit grimoire d'hypnose et de magie à visée thérapeutique.

Nous espérons qu'il vous procurera autant de plaisir que nous en avons eu à lui donner naissance et à le faire grandir.

Ce livre est né de la rencontre de deux personnes :

- **Hervé KLIPFEL**, un magicien-hypnothérapeute. Passionné de magie, coach et hypnothérapeute expérimenté, formateur habitué à transmettre, il est celui qui a eu l'idée de ce livre et du principe de l'Hypnomagie.
- **Olivier LOCKERT**, un hypnothérapeute-magicien, enseignant international en hypnose et auteur de nombreux ouvrages spécialisés. Fervent magicien amateur et mentaliste depuis toujours, il n'attendait que l'occasion de marier ses deux passions pour le bien de tous.

L'Hypnomagie est ainsi une création, avec tout ce que cela implique de recherches, de temps de réflexions, de tests et d'essais... Elle est le fruit d'une collaboration étroite et d'une passion commune pour l'Hypnose, la Magie et les relations humaines dans toute leur diversité.

## **Magie et Hypnose... pour faire du bien !**

Bien que son nom soit aujourd'hui encore chargé de connotations pas toujours très positives, en raison d'un passé qui fut parfois tumultueux, l'Hypnose est en réalité une clé d'accès à votre esprit profond, un mode d'emploi de votre cerveau, de votre psyché et de vos émotions.

L'Hypnose ouvre les portes à la magie qui est en vous, tout comme la magie ouvre les portes de vos émotions.

Est-ce un hasard si l'on peut ainsi jouer avec les mots : « la magie » et « l'âme agit » ?

La Magie, quant à elle, est un art : celui d'étonner et d'enchanter en créant pour une personne (ou un groupe) l'illusion du merveilleux.

La Magie suscite et réveille nos émotions. Elle nous fait rêver, nous transporte dans un univers où tout devient possible, où les illusions se mêlent à la réalité. Devant un tour de magie, nous redevons toutes et tous de grands enfants, avec des étoiles dans les yeux et le sourire aux lèvres. Nous sommes littéralement *charmés* par le magicien.

Vivre et partager l'expérience d'un tour de magie reste donc un souvenir puissant attaché à une émotion d'émerveillement.

Alors, peut-être aurez-vous déjà remarqué un détail technique dans ces quelques explications : nous avons mis une majuscule au mot Hypnose, ceci afin de l'identifier comme une pratique : « faire de l'Hypnose » – et aussi de distinguer un autre sens de ce même mot, l'état de conscience : « être en hypnose ».

Ainsi, *l'Hypnose* (majuscule) est le nom de la technique qui permet de mener une personne en *hypnose* (minuscule), un état d'être.

Il en va de même pour la *Magie*, qui est l'art, la technique, et de la *magie*, l'émotion que l'on ressent suite à un émerveillement.

*« Nous appellerons émotion  
une chute brusque de la conscience dans le magique. »*

Jean-Paul Sartre

## **Pourquoi rattacher l'Hypnose et la Magie ?**

L'Hypnose est à l'origine une pratique thérapeutique : il s'agit d'aider une personne à aller mieux, simplement en lui parlant – sans intervention physique (médicaments, chirurgie). C'est ainsi l'ancêtre de toutes les psychothérapies.

Si elle n'a pris son nom actuel que depuis 1841, elle est pratiquée avec succès depuis des millénaires, pour tous les soucis qui peuvent avoir une origine psychologique, ou pour lesquels l'esprit peut aider.

Les recherches actuelles dans l'univers des neurosciences montrent bien l'importance des émotions dans nos facultés d'apprentissage et de développement personnel et professionnel.

On apprend et on mémorise beaucoup plus facilement grâce aux émotions ! Un exemple parlant ?

Qui parmi vous peut oublier l'existence du Père Noël ? Même si vous savez que... chuuuuut (il n'existe pas) ! Et bien personne ne parvient à l'oublier. Il correspond à des émotions fortes de l'enfance. Sa robe rouge, sa barbe blanche, son traîneau, la promesse de cadeaux à venir et les chants de Noël sont de très puissants *ancrages* qui nous rappellent et nous font revivre nos souvenirs d'enfance.

D'ailleurs, là maintenant, et par la simple évocation de ces quelques lignes : des images, des sons ou peut-être, même, des sensations de Noël vous reviennent, n'est-ce pas ? Vous y avez pensé !

Lorsque nous vivons et ressentons une émotion, l'expérience à laquelle elle se rattache se grave profondément en nous. Nous verrons plus loin comment et par quels processus une situation peut s'enregistrer sur notre disque dur, que celle-ci soit positive ou, hélas parfois, négative.

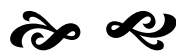
Voilà pourquoi on apprend mieux en s'amusant, en riant ou en pleurant d'émotion ! Voilà pourquoi aussi la magie est de plus en plus souvent employée aujourd'hui en entreprises, en formations ou en séminaires de cohésion d'équipe : les tours de magie, les principes de l'illusionnisme, deviennent de véritables clés pour vivre et partager des émotions. La magie amène les émotions qui renforcent l'impact des messages pédagogiques et la motivation à travailler ensemble.

Participez un jour à une formation construite autour de la magie, énergique, pleine d'humour et d'émotions, et soyez certains que vous ne baillerez pas devant le discours interminable d'un formateur ou d'un consultant qui tente de vous inculquer de « bonnes pratiques » sans vous en montrer lui-même l'exemple !

L'Hypnose est l'art d'utiliser les mots, elle enseigne une vision de la psyché utile pour mieux se connaître et comprendre son prochain. Et elle fonctionne grâce à un carburant unique : l'émotion.

La Magie génère de l'émotion, elle fait vivre quasi physiquement à la personne une expérience profonde. Elle peut devenir pour la personne la métaphore d'enseignements importants pour sa vie.

Voilà en quoi les deux pratiques se complètent.



## **Revenons un peu à l'Hypnose...**

L'Hypnose est une pratique professionnelle, un véritable métier, qui s'apprend en école et repose sur une bonne connaissance de la psychothérapie. Elle n'a plus à démontrer ses vertus en tant qu'outil thérapeutique et de développement personnel et professionnel.

Tout comme la Magie, l'Hypnose peut n'être utilisée qu'en spectacle. Le grand public ne la connaît d'ailleurs que sous cette facette réductrice, celle des exploits des « fascinateurs de scène », parfois entachée d'un parfum de souffre.

Pourtant, l'Hypnose fait depuis toujours – et aujourd'hui encore – l'objet de recherches et d'applications très sérieuses dans de nombreux domaines, en psychologie et jusque dans les hôpitaux.

Outil puissant pour accéder aux ressources globales de notre esprit, l'Hypnose est enseignée partout dans le monde et s'est ouverte depuis quelques décennies au développement personnel.

Chaque année, environ des centaines de personnes de tous horizons se forment à l'Hypnose et à l'Auto-hypnose, pour en faire leur métier comme pour améliorer leur qualité de vie.

Il n'y a qu'à voir les sourires et les visages qui s'éclairent après quelques jours de pratique pour être convaincus de la réalité des bienfaits de l'Hypnose au quotidien.

## **Les indications de l'Hypnose**

Pratiquée par des thérapeutes ou des coachs professionnels, l'Hypnose thérapeutique est utile dans bien des domaines : pour arrêter de fumer, dépasser une dépression chronique, retrouver le sommeil, faire un deuil difficile ou surmonter un choc ou un traumatisme... Traiter les troubles du comportement et les soucis ou maladies psychosomatiques (d'origine non-physique), comme tout ce qui découle du stress, les acouphènes, certaines maladies de peau ou des douleurs sans cause physique identifiée... Les exemples seraient nombreux !

Bien sûr, l'Hypnose est aussi connue pour la préparation aux accouchements, pour les anesthésies en milieu hospitalier et même comme soutien efficace dans le soin des maladies lourdes.

En entreprise, l'Hypnose commence à faire son entrée avec une efficacité reconnue, des utilisations en communication et face à des

situations de stress excessifs, en réaction à un management en flux tendu, par exemple, comme en hypnocoaching individuel.

Il y a plusieurs années, il était souvent mal venu de simplement prononcer le mot « PNL » (pratique qui découle de l'Hypnose). Aujourd'hui, son utilité est reconnue et on en retrouve les bases enseignées et utilisées partout, même sans l'identifier comme telle. C'est tout naturellement que les pnlistes chevronnés, voulant retrouver les sources de leur pratique, se tournèrent vers l'Hypnose.

Enfin, bien naturellement, l'Hypnose peut rendre de multiples services dans la vie de tout un chacun – nul besoin d'être professionnel pour soulager ses enfants d'un bobo ou même d'une allergie, faire partir des cauchemars, mieux gérer sa vie de couple, réussir dans son travail et bien s'entendre avec ses collègues, etc.

L'Hypnose est bénéfique pour tous : c'est « savoir se servir de son esprit », au-delà des notions d'intelligence ou de logique. Cela profite à chacun, pour mieux vivre au quotidien.

### **Alors ? La magie et hypnose ?**

L'idée est de partager avec vous des techniques simples de prestidigitatation et d'hypnose afin de vous permettre d'aider votre prochain, collègues ou famille, en vous amusant.

Etonner, émerveiller et aider à la fois. Quel beau programme !

Bien sûr, il ne s'agit pas de se substituer à un thérapeute professionnel – et encore moins à un médecin – mais de participer à ce que votre entourage vive mieux, avec plus de plaisir et de bien-être, en devenant vous-même un peu plus « magique ».

Vous aimez peut-être déjà la magie (ou vous souhaitez en découvrir les bases) ? Et vous vous intéressez à l'hypnose ? Vous avez cet esprit qu'ont certaines personnes à vouloir aider les autres à aller mieux, à vivre heureux, tout en gardant sur la vie un regard d'enfant amusé ?

### **Ce livre est fait pour vous !**

Et vous allez voir qu'avec des techniques très simples, des résultats positifs et tangibles sont déjà à prévoir chez vos spectateurs !

Notre vœu est de vous offrir des moyens simples de contacter et de dialoguer avec l'esprit et les émotions, pour vous-même d'abord et avec les autres ensuite, afin que vous deveniez un « hypnomagicien ».

Cet ouvrage est donc accessible à tout public, sans restriction d'âge ni de compétences. Vous avez une langue ? Vous savez parler ? Vous êtes sensible aux émotions de vos prochains ? Alors vous êtes parfaitement équipés pour faire vos premiers pas en « hypnomagie ».

## **L'HypnoMagie**

Notre objectif est de vous présenter quelques outils de l'Hypnose, de la PNL et de la Magie en les reliant les uns aux autres afin de vous permettre d'aider votre entourage, pour des soucis simples du quotidien. C'est cela, l'HypnoMagie !

Vous avez compris qu'il ne s'agit pas de vous former à devenir hypnothérapeute ou magicien professionnel. Des formations existent pour cela et, si vous le souhaitez, c'est à vous qu'il appartiendra ensuite d'aller plus loin pour en apprendre davantage.

Dans ce livre, tout sera simple, facile et efficace !

Point n'est donc utile de connaître la magie ni de savoir faire danser les cartes de poker entre vos doigts – ni même de pratiquer l'hypnose avec virtuosité pour tirer pleinement profit de cet ouvrage.

L'objectif ici est d'abord de vous amuser, de vous divertir et, cerise sur le gâteau, d'apprendre comment faire du bien autour de vous.

Les tours de magie choisis sont extrêmement simples et expliqués de façon claire et précise. Ils ne requièrent aucune compétence de magicien professionnel. Maintenant, ajouter un aspect hypnotique à ces tours, même de la manière la plus élémentaire, vous demandera un minimum de connaissances. Nous verrons cela dès le début du livre.

En réalité vous allez le découvrir, le tour de magie sera avant tout un prétexte, un outil puissant qui vient renforcer l'efficacité de la structure hypnotique présente dans chaque tour.

Le tour de magie constituera une métaphore et une sorte de « preuve » palpable de la réalité d'un changement : comme de réaliser que l'on vient de voyager, qu'une transformation s'est produite...

L'Hypnose est ici l'architecture, le « design » du tour de magie. Sa raison d'être. Et pour autant, on ne cherchera pas forcément à amener la personne dans un état spectaculaire : le simple fait d'avoir réussi à suspendre le fil habituel de ses pensées constituera un « état modifié de conscience » suffisant.

Après tout, cette *interruption de pattern* est à la base des inductions hypnotiques utilisées par les artistes de music-hall. La nôtre sera simplement plus discrète !

Bien entendu, chaque tour de magie fonctionnerait parfaitement sans hypnose. Il en perdrait juste ses vertus pédagogiques et thérapeutiques. Ce ne serait plus de « l'hypnomagie ».

## **Des protocoles spécialisés**

Nous avons donc indiqué pour chaque tour « d'hypnomagie » un script affuté et un déroulé très précis. Nous vous invitons à respecter aussi parfaitement et précisément que possible chaque terme employé dans le discours. En Hypnose, même les virgules ont leur justification stratégique... C'est dans le choix des mots et des tournures de phrases, dans le respect des silences, du rythme et du débit que se trouvent les clés d'entrée en transe hypnotique, si légère soit-elle.

Ainsi, la grammaire et la syntaxe vous paraîtront peut-être parfois surprenantes. Elles ne respectent pas toujours les règles des manuels scolaires. Rassurez-vous : c'est normal ! Vous allez apprendre tout cela dans quelques pages. Le but est de parler à l'Inconscient de vos spectateurs et celui-ci à son langage à lui, bien spécial.

A présent, vous êtes prêt à ouvrir le coffre magique des hypnotours. Nous vous souhaitons un merveilleux voyage !

