

## INTRODUCTION

**E**crire des exemples de séances en Hypnose Humaniste ? Cela semble impossible, tant cette pratique est libre et spontanée. D'ailleurs, le patient (on dit « la personne » en Hypnose Humaniste) y parle bien plus souvent que l'hypnothérapeute.

Comment voulez-vous reproduire par écrit quelque chose qui, par essence, ne vient pas de vous, mais de la personne guidée ?

Et pourtant, en auto-hypnose comme en hypnothérapie, les débutants « humanistes » cherchent des sources d'inspiration, des exemples de texte : les fameux « scripts » qui existent depuis toujours en Hypnose classique et qui ont inspiré des générations d'hypnothérapeutes en herbe.

Le rôle de l'hypnothérapeute humaniste n'est pas secondaire, même s'il n'existe pas de langage technique ni même d'influence cachée en Hypnose Humaniste : il faut déjà réussir à hisser la personne en « état de conscience augmentée », puis trouver les bonnes idées, les métaphores pédagogiques, pour faire comprendre les concepts et la marche à suivre, afin que la personne réussisse le travail visé, en thérapie, en coaching ou en développement personnel.

Bien sûr, avec l'expérience, l'hypnothérapeute humaniste (ou le passionné d'auto-hypnose) aura acquis le savoir, les bonnes paroles, et donc la fluidité... car il faut énormément de connaissances pour bien guider en Hypnose Humaniste, et tout autant d'expérience personnelle de cette « transe » si particulière, afin d'être un bon accompagnateur, comme le serait un guide de montagne qui partagerait son amour de la nature.

En attendant, pour vous aider à vous lancer, si vous débutez en auto-hypnose comme en hypnothérapie humaniste, ou pour passer un cap si vous vous sentez « plafonner », nous sommes heureux de partager avec vous ces exemples de séances, conçus à l'origine pour YouTube.

Ce ne sont pas de « vraies » séances d'Hypnose Humaniste, puisqu'on ne peut pas reproduire la participation de la personne, toujours différente, mais ce sera déjà une bonne source d'exemples et d'inspiration pour votre propre pratique.

Nous vous souhaitons de formidables expériences et de découvrir à quel point vous êtes sans limites.

Olivier Lockert  
Alexandre Lockert