

## **L'HYPNOSE HUMANISTE : Olivier LOCKERT, 2013**

C'est un livre essentiel pour qui est intéressé par l'Hypnose Humaniste. Il est composé de quatre parties. Il explique les principes de l'Hypnose Humaniste, et propose des techniques qui permettent de l'utiliser.

C'est un livre très pédagogique et clair à la fois pour les néophytes et pour les thérapeutes humanistes.

### **Première partie : « Au commencement »**

Elle donne des informations générales sur l'Hypnose et présente les différentes sortes d'Hypnose. Elle explique en quoi l'Hypnose Humaniste présente des avantages par rapport aux autres formes d'Hypnose et énonce les différences entre hypnose associante et hypnose dissociante. Puis nous pouvons découvrir les indications de l'Hypnose Humaniste.

Ensuite, l'auteur nous parle de la capacité de tous pour entrer en état hypnotique. Il précise ce que doivent être les qualités d'un bon hypnothérapeute Humaniste, et ce qu'est être « humaniste ».

Cette partie pose les bases, explique l'évolution de l'hypnose, précise à qui s'adressent l'Hypnose Humaniste et les valeurs qu'elle véhicule.

### **Deuxième partie : « « La Conscience Majuscule »**

Elle traite de la CONSCIENCE MAJUSCULE et de ses cinq paliers de densification.

1. Nous abordons tout d'abord la géographie psychologique :
  - a. La Conscience, ce qu'elle est et ses caractéristiques
  - b. L'Inconscient, ses caractéristiques et ses strates
  - c. Le conscient, la Matrice, les Objets Informationnels et le Soi Idéal

L'Hypnose Humaniste, en abordant les différentes densifications de la Conscience, nous démontre que nous sommes des êtres multidimensionnels et permet de comprendre à l'hypnothérapeute Humaniste comment accompagner une personne.

2. Principes et idées de l'Hypnose Humaniste. Il y a sept principes de vie à appliquer dans notre vie :
  - a. Chaque homme est proprement une suite d'idées (Montesquieu), nous sommes faits d'Idées (Platon)
  - b. Nous sommes plus que ce que nous pensons, notre esprit conscient ne représente qu'une infime fraction de notre être global
  - c. La Réalité est une construction de notre cerveau, notre Conscience la plus élevée serait à l'origine de toutes choses
  - d. La Conscience s'exprime en différentes strates, du corps, sa partie la plus dense, à notre Matrice (Âme), en passant par l'Inconscient, notre pilote automatique
  - e. Nous sommes tous interconnectés, par notre Conscience qui est un champ d'informations et par notre Inconscient
  - f. Nous sommes tous égaux en Conscience, c'est l'Inconscient qui porte notre éducation et nos blessures et nous différencie en apparence (ni bien ni mal)
  - g. En aidant une personne, on s'aide soi-même ainsi que toute l'Humanité (même bain d'Information pour tous)

**Notre seule mission, vivre le plus heureux possible.**

### **Troisième partie : « Changer en Conscience »**

Nous allons aborder les techniques qui permettent de se soigner et soigner les personnes. Cette partie se divise elle-même en 4 parties.

1. Une Hypnose qui éveille : ici sont exposés les avantages de l'Hypnose Humaniste (associée) et décrit une séance type d'Hypnose Humaniste
2. Poser les bases : nous apprenons l'intérêt et la technique de la poussée aux épaules et du Cercle de Conception et à augmenter le niveau vibratoire.
3. Les inductions hypnotiques en « ouverture » :
  - a. Particularité du langage de l'Hypnose Humaniste : pas de technique d'influence inconsciente, subliminale
  - b. Caractéristiques de l'induction hypnotique en Hypnose Humaniste
  - c. Les phases de l'induction hypnotique Humaniste
  - d. Différentes inductions hypnotiques de l'Hypnose Humaniste : il y en a huit :
    - Elévation Matérielle (hauteur), c'est l'induction la plus facile
    - Elévation Subtile (d'esprit) pour des personnes artistes, fantaisistes ou croyante en un monde invisible, subtil ou religieux)
    - Expansion Matérielle (monde concret)
    - Expansion Subtile (couches de réalité)
    - Identification Consciente (la personne dit « je » en parlant de tout)
    - Expansion Temporelle (passé, présent, futur et ailleurs...)
    - Intériorisation Consciente (utilisée en TSA)
    - Expansion Globale (mondes matériel, subtil et temporel)
  - e. Comment choisir son induction ?
4. Les structures thérapeutiques en Hypnose Humaniste
  - a. On aborde tout d'abord les techniques Humanistes de base :
    - Auto-hypnose en Hypnose Humaniste (plutôt en développement personnel)
    - Les phénomènes hypnotiques en Hypnose Humaniste : Lévitiation du bras, catalepsie, lourdeur, stopper le pouls dans un bras, modification de l'écoulement du temps, perception du temps, stopper le temps, anesthésie, activation de rêves (et rêves lucides)
    - La Thérapie Symbolique (technique n°1 de l'Hypnose Humaniste)
    - Se connecter à son Soi Idéal
    - Personnifier la maladie
    - Voyager en Conscience
    - La Marelle de Lumière
    - Effacer l'illusion
    - L'Écllosion (la « technique de la Momie »)
  - b. Les techniques Humanistes avancées
    - Se connecter aux sources de la créativité
    - La Thérapie Symbolique Avancée (traitement des blessures archétypales, thérapie de couple, analyse des rêves)
    - Guider symboliquement vers la guérison
    - Les Structures Métaphoriques Activatrices
    - Le Grand Saut (NDE en sécurité)
    - Ouvrir la Conscience
  - c. Utiliser en Humaniste les techniques d'autres formes de thérapie :
    - La Reconstruction Hypnotique
    - La Remodélisation d'Histoire de Vie
    - Le traitement des Deuils

- d. Exemples de structures conventionnelles appliquées en Hypnose Humaniste
- Transformation Hypnotique Humaniste
  - Le Recadrage Hypnotique Humaniste
  - Le Tourbillon
  - Le Destructeur de Décision
  - Les Chemins de Lumière

### **Quatrième partie : et maintenant ?**

Cette partie montre des applications thérapeutiques et de coaching (arrêt du tabac, perte de poids, stress, phobies, maladies lourdes...) et en raison de sa facilité d'utilisation, l'Hypnose Humaniste peut être utilisée en entreprise.

Ensuite, l'auteur nous dit comment et où trouver un thérapeute Humaniste et comment se former en Hypnose Humaniste.

Lorsque nous ressentons notre Soi Idéal, notre Joyau Intérieur, nous pouvons vivre en Conscience et vivre selon les Principes Humanistes.

En annexes 1 et 2 nous trouvons l'historique et la bibliographie.