

Passer tes exams
sous hypnose !

Luc Vacquié

Passes tes exams sous hypnose !

30

astuces
d'hypnose
personnelle
pour réussir

DUNOD

Hypnose personnelle® et micro-sieste® sont des marques déposées.

Direction artistique : Nicolas Wiel

Conception graphique : Julie Coinus

Illustration de couverture: Gwladys Morey

Illustrations : Luc Vacquié

Mise en page : Lumina Datamatics

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2022

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-083235-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire



Et si tu passais tes exams sous hypnose ?	1
As-tu déjà croisé des hypnotiseurs ?	6

Partie I

Découvrir son hypnose personnelle

Chapitre 1 ■ Comment déclencher un geste inconscient ?	11
■ Informations présentes à la conscience	12
■ Les gestes conscients	13
■ Les gestes inconscients	13
■ Utilise une suggestion pour produire un geste inconscient	15
■ Demande une séquence de gestes inconscients	18
■ Complémentarité entre conscient et inconscient	20
Chapitre 2 ■ Comment converser avec ton inconscient ?	22
■ Parler à cette partie de toi (ton inconscient)	23
■ Communication directe et indirecte	24
■ Je me demande à quel moment ?	25

Partie II

Dormir pour réussir

Chapitre 3 ■ À l'armée, on apprend à faire une sieste de deux minutes	29
■ La micro-sieste	30
■ Comment ça marche ?	31
■ Bravo, ton inconscient sait le faire	32
Chapitre 4 ■ Tester son horloge interne	35
■ Dans « l'ici et maintenant »	36
Chapitre 5 ■ Approfondir sa micro-sieste	39
■ Encadre ta micro-sieste	39
■ Approfondis ta relation avec l'inconscient	40
Chapitre 6 ■ Aller au sommeil sur commande	42
■ Micro-sieste <i>versus</i> sieste	42
■ La micro-sieste qui suggère le sommeil	44
Chapitre 7 ■ Réviser en dormant	47
■ Le sommeil constructeur	47
■ Un travail de révision inconscient	48

Partie III

Se motiver

Chapitre 8 ■ Procrastiner, mais pas trop	51
■ Avant l'heure, ce n'est pas l'heure	51
■ Comment utiliser cette méthode ?	52
■ Intégrer ces méthodes par l'hypnose personnelle	53

Chapitre 9 ■ Pandiculer tous les succès	54
■ Ritualiser la pandiculation	55
■ Quand le message se confond avec les stimulus (l'ancrage)	56
■ Rêvasser utile et positif	57

Chapitre 10 ■ Travailler en équipe	58
■ Bien choisir son équipe	58
■ Des casquettes différentes pour l'examen	59

Partie IV

Se concentrer facilement

Chapitre 11 ■ Concentre-toi	65
■ L'attention	65
■ L'absorption	66
■ La focalisation	67
■ La vision en tunnel	68
■ Passe du multitâche au monotâche	70
■ Laisse-le choisir ton mode de concentration	70

Chapitre 12 ■ Utilise un réservoir de force	72
■ Le moment où tu es invincible	72
■ Comment constituer un réservoir de force ?	73

Partie V

Apprendre et mémoriser aisément

Chapitre 13 ■ Ces champions qui apprennent inconsciemment	79
■ Apprendre à apprendre	80
■ Apprendre inconsciemment	81
■ Se rappeler et restituer une connaissance	82

Chapitre 14 ■ Mémoriser un cours	85
■ Comment apprendre ?	85
■ Lecture automatique	85
■ Écriture automatique	86

Partie VI

Plancher sans flancher : composer sans stress

Chapitre 15 ■ Régler son niveau de stress	91
■ Mesurer le stress	92
■ Évaluer le niveau de stress d'un souvenir	92
■ Augmenter le stress du passé	93
■ Augmenter le stress du futur	94
■ Régler le stress au présent et au bon niveau	95
■ Utiliser le stress	96
Chapitre 16 ■ Sais-tu que ton grand-père a eu 21/20 ?	97
■ Contraction et expansion du temps	98
■ Les couleurs du temps	98
Chapitre 17 ■ Avoir le temps de relire sa copie	100
■ Un temps pour composer, un temps pour relire	100
■ Sur la ligne du temps	101

Partie VII

Explorer 12 gestes inconscients utiles pour l'examen

Chapitre 18 ■ Aiguise tes gestes inconscients	107
Chapitre 19 ■ Retrouver la blague la plus drôle	109
■ La blague la plus drôle	109
■ Drôle micro-sieste d'une minute	109

Chapitre 20 ■ Lecture ultra-rapide	111
■ Depuis quand lis-tu mon loulou ?	111
■ C'est en lisant qu'on devient « liseron » ?	111
■ Prêt pour régler la machine à lire	113
Chapitre 21 ■ Retourner la pensée latérale	115
■ Le moment du réveil	115
■ Penser d'un autre côté	117
Chapitre 22 ■ Rêver, shifter, explorer	119
■ Susciter des rêves à partir d'une micro-sieste	119
Chapitre 23 ■ Résoudre un problème	123
■ Qu'est-ce qu'un problème ?	123
■ Résoudre un problème consciemment	124
■ Résoudre inconsciemment un problème	124
■ Comment procéder ?	126
Chapitre 24 ■ Changer de goût	130
■ Changer le goût des aliments	130
■ Changer le goût pour une matière	131
Chapitre 25 ■ Bouger en hypnose	132
■ L'hypnose personnelle, une pratique statique ?	132
■ La micro-danse	132
■ La micro-danse en musique	133
■ Le mouvement hypnotique	134
Chapitre 26 ■ Arrêter l'huile de palme en pot	136
■ L'interruption de schéma	136
■ L'examen du schéma	136
■ La structure Si-Quand-Alors	137

Chapitre 27 ■ Fin de ta limitation de vitesse	138
■ Le cerveau est un levier de vitesse	138
■ Pour suggérer la bonne vitesse	139
Chapitre 28 ■ Léviter pour faire autrement	141
■ « L'évitation » de la main	141
■ Lévitacion de la main	142
■ Ne pas savoir déjà	142
Chapitre 29 ■ Écouter sa voix intérieure	145
■ Intuition et voix intérieure	145
■ Convenir d'un code simple, pour oui et non	146
■ Commence la discussion	147
■ De quoi puis-je parler avec mon inconscient ?	148
■ Améliorons le code	149
Chapitre 30 ■ S'asseoir sur deux chaises à la fois	150
■ Se dissocier	150
■ Le « je » des chaises	151
■ À quoi ça sert ?	152
■ Chez le dentiste, au bord de la rivière	152

Partie VIII

Abécédaire d'hypnose personnelle pour aller plus loin

Abécédaire d'hypnose personnelle pour aller plus loin	157
■ Ancrage	157
■ Bâillement	158
■ Discordance des temps	159
■ Dissociation	160
■ Écriture automatique	161
■ Éternuement	161

■ Futurisation	162
■ Gestes	162
■ Hypnagogique (état)	163
■ Hypnopompique (état)	164
■ Interruption de patterns	164
■ Interruption de schéma	165
■ Isomorphisme	166
■ Métaphore	166
■ Micro-sieste	167
■ Niveaux d'apprentissage	167
■ Pandiculation	168
■ Patterns : le fruit de nos apprentissages inconscients	168
■ Phénomènes hypnotiques	169
■ Plausibles	170
■ Rhétorique hypnotique	170
■ Suggestion directe et indirecte	171
■ Suggestion post-hypnotique	171
■ Structures de contrôle	172
■ Synesthésie	172
■ Utilisationnel (être)	173
Le mot de l'auteur	174

Et si tu passais tes exams sous hypnose ?



Alice



Simon

Alice vient de réussir son PASS et d'entrer en deuxième année de médecine. Elle va apprendre à Simon, son petit frère, à utiliser son hypnose personnelle.

Alice — Passe donc tes exams sous hypnose !

Simon — Sous hypnose ? Alice ? Mais cela ne va pas la tête !

- Je vais t'expliquer !
- Parce que tu crois vraiment que je peux passer l'examen comme un zombie ? D'abord, je n'y crois pas à l'hypnose, c'est du chiqué.
- Dans la famille, on a tous utilisé l'hypnose personnelle pour réussir nos carrières, qu'est-ce que tu crois ? !
- Ah bon, tu es sûre, même le grand-père ?
- Bien sûr, c'est lui qui m'a appris toutes les astuces !
- Ah bon ? Je parie que c'est galère pour apprendre.
- En fait non, c'est juste apprendre ce que tu sais déjà... pour décupler les capacités de ton cerveau sans forcer. Bon, tu as un cerveau, tu veux l'essayer avec toutes les options ?
- D'accord, on commence par quoi ?
- Bien dormir, c'est le plus facile. Ensuite, comme tous les étudiants, je suppose que tu voudras demander à ton cerveau de bien se concentrer, de mémoriser, et de composer parfaitement le jour J.
- Oui, mais alors c'est quoi l'hypnose personnelle ?

L'hypnose personnelle n'est pas un état de dépendance « zombie » comme on voit dans les films. Au contraire, tu verras que c'est un moyen simple et très efficace de demander à ton cerveau, c'est-à-dire une partie de toi, de carburer ! Et vous verrez, c'est très facile.



Remarque

Par convention, Alice utilisera dans cet ouvrage :

- Tu : pour s'adresser à ta partie consciente ;
- Ton inconscient : pour s'adresser à ta partie inconsciente ;
- Vous : pour s'adresser à l'ensemble de ta partie consciente et de cette partie dont tu n'as pas conscience.

L'hypnose personnelle consiste à demander à ton cerveau de se focaliser sur certaines choses. Enfin, plus précisément à une partie de toi qu'on peut appeler « inconscient », qui gère automatiquement, et sans que tu t'en rendes compte, plein de tâches époustouflantes, tant créatives que vitales. Tu pourras lui confier des travaux pour t'aider dans la préparation de ton examen ou concours. Vous serez alors deux à travailler en équipe et ce sera beaucoup plus performant. Cet ouvrage te guidera comment lui demander son aide pour ton examen. Ces mécanismes sont très faciles à apprendre, à tel point que certaines personnes doutent de cette possibilité parce qu'elles n'ont jamais vraiment pris le temps d'essayer. Cependant, et tu vas l'expérimenter, il suffit de tenter l'expérience pour t'en convaincre.

Les expériences sont très simples puisque c'est toi-même



qui demandes (à cette fameuse partie de toi) et qui exécuteras ensuite la tâche suggérée. Cela va juste te demander d'investir quelques minutes de ton temps pour comprendre la notion de geste inconscient, puis d'essayer et de constater que cela fonctionne. Par la suite, tu pourras le refaire quand tu le souhaites, tout seul et sans en parler à personne.

On sait qu'on n'est jamais si bien servi que par soi-même. L'hypnose personnelle ne dépend que de toi et tu n'as pas besoin d'un hypnotiseur pour l'utiliser. Cet ouvrage est conçu pour que tu y arrives tout seul sans problème.

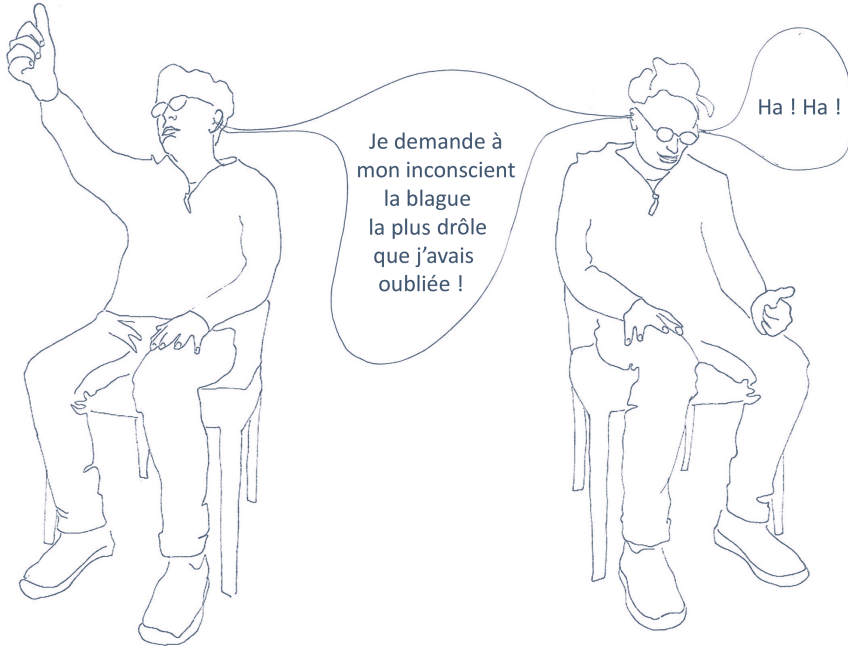
Ce mode d'emploi aborde en particulier la micro-sieste qui est une manière de parler à son inconscient. Cette technique de micro-sieste est appliquée aux points suivants pour la préparation d'un examen ou d'un concours :

- le sommeil ;
- l'apprentissage ;
- la concentration ;
- la mémorisation ;
- comment être zen et performant le jour J.

En fin d'ouvrage, tu trouveras un abécédaire, si tu veux aller plus loin dans l'exploration de l'hypnose personnelle.

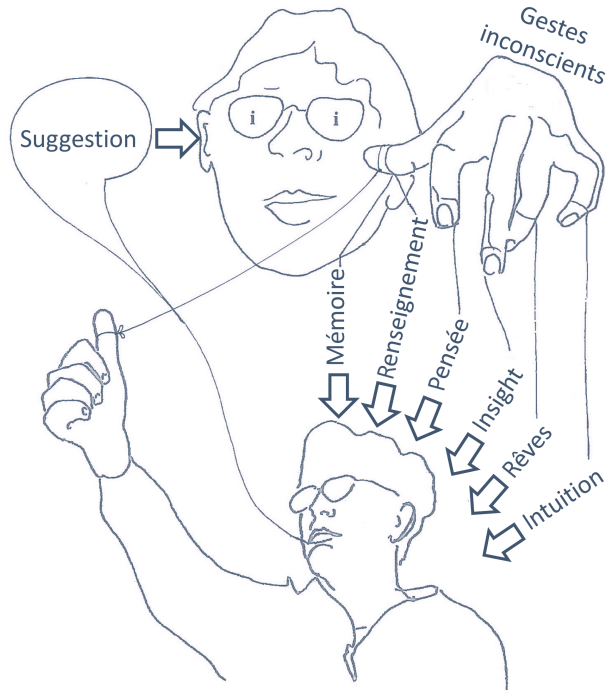
Au début de la pratique, il y a un moment vraiment très agréable, dont on se souvient toute sa vie. Ce moment arrive lorsqu'on se rend compte que notre inconscient nous répond. Lors de formations, j'ai souvent observé que cela fait sourire de plaisir la personne débutante et déclenche même de la curiosité. En réalité, elle retrouve quelque chose qu'elle savait déjà, mais que personne ne lui avait expliqué ou fait vivre.

Le moment où on s'aperçoit que ça marche ! Vous verrez plus loin un exercice pour retrouver la blague la plus drôle : en une minute, elle apparaît comme un renseignement qui revient en mémoire.



L'hypnose personnelle est bidirectionnelle, c'est une véritable conversation entre soi et son inconscient. La romancière et psychiatre Lydie Salvayre écrivait que « dans la conversation, se taire et parler sont une seule et même chose ». Il s'agit autant d'apprendre à parler à son inconscient pour lui poser des questions que d'apprendre à entendre les réponses.

Pour faire appel à son inconscient, le plus simple est d'utiliser la suggestion, ensuite les réponses de l'inconscient se manifestent (on parle aussi de « conscientiser » car lorsque l'inconscient répond, il donne une information qui était souvent hors de la conscience). Ces manifestations peuvent notamment prendre la forme d'un renseignement appris qui revient en mémoire, une pensée qui traverse l'esprit, une intuition, mais aussi parfois un geste inconscient qui peut permettre une conversation codée. Cela peut aussi passer par un rêve qui apporte des idées ou des solutions attendues à un problème posé depuis longtemps.



Bref, le débutant sourit d'aise et, l'instant d'après, il est bluffé parce qu'il se rend compte que son inconscient lui veut du bien. Cela est parfaitement normal car même si c'est une partie de lui dont il n'a pas conscience, elle est bienveillante et protectrice.

Toi aussi, tu vas t'apercevoir que ton cerveau répond rapidement aux demandes bien posées sous forme de suggestion. C'est une manière de décupler tes capacités en peu de temps simplement parce que tu vas pouvoir mettre à contribution un ensemble de compétences inconscientes. Ces compétences, ces gestes inconscients, tu en disposes déjà mais sans en avoir conscience.

La première étape sera de bien comprendre la différence entre les gestes conscients et les gestes inconscients. Mais avant d'aborder ces différences, faisons rapidement le tour des types d'hypnoses que tu as pu déjà rencontrer.

As-tu déjà croisé des hypnotiseurs ?

Tu as peut-être déjà observé ou même participé à de l'hypnose de rue, voire à un spectacle de music-hall. Certains ont regardé une émission à la télé ou ont vécu une séance d'hypnose thérapeutique, par exemple pour arrêter de fumer. Il y a aussi ceux à qui la médecine a proposé d'alléger une anesthésie avec de l'hypnose ou ceux qui reviennent d'une conférence dans un drôle d'état, comme enchanté.

Ces pratiques seront décrites plus loin, mais elles nécessitent toutes au moins deux personnes (un hypnotiseur et son sujet), alors que dans le cas de ton hypnose personnelle, tu seras le seul maître à bord pour aller vers le succès. C'est un apprentissage de techniques faciles pour utiliser une partie de toi dans la résolution de tes projets.

Cet ouvrage présente des astuces simples pour modérer ton niveau de stress, te motiver, mémoriser des cours, bien dormir, apprendre en dormant... et qui vont te servir toute ta vie. À chacun sa manière d'utiliser son hypnose personnelle à partir de ses propres compétences. Il s'agit en fait de te mettre en condition pour utiliser automatiquement tout ce que tu sais déjà, mais que tu crois ne pas connaître.

Quelques exemples d'hypnose

L'hypnose de rue : c'est l'héritière de l'hypnose de salon du XIX^e siècle avec ces apprentis hypnotiseurs qui proposent aux passants une

expérimentation de l'état d'hypnose au travers d'expériences ludiques. Elle utilise les phénomènes hypnotiques en principe pour créer une conversation amusante mais parfois aussi pour conforter l'hypnotiseur dans sa capacité de produire l'état d'hypnose. Par exemple, il est assez simple de faire oublier son prénom à un inconnu ou de lui suggérer qu'il a les pieds collés au trottoir et qu'il ne peut plus les décoller. Au premier degré, oublier son prénom ne présente pas beaucoup d'intérêt pour passer un examen. Cependant, l'oubli est en somme assez proche de la mémorisation qui sont tous deux des phénomènes hypnotiques qu'on peut suggérer.

L'hypnose de spectacle : elle cherche à montrer un résultat visible et spectaculaire car, pour justifier le prix du billet, elle doit démontrer un pouvoir de l'hypnotiseur sur les spectateurs volontaires. Elle utilise les phénomènes hypnotiques pour créer un spectacle et susciter à nouveau l'achat du billet. Elle présente très peu d'intérêt pour le développement personnel et avancer vers une maîtrise de ses performances.

L'hypnose à la télé : sur le petit écran, en passant par les plateaux télé, il est encore plus difficile d'être démonstratif. C'est la raison pour laquelle le registre des démonstrations est souvent d'un niveau relativement trivial. Elle utilise le croisement de personnalités et de la réputation sulfureuse de l'hypnose pour créer de l'audience.

L'hypnose médicale : pour les anesthésies, les soins, les thérapies, etc. C'est un membre du corps médical qui se sert de l'hypnose pour renforcer sa pratique. Par exemple, de nombreuses douleurs accidentelles ou chroniques peuvent ainsi être atténuées ou simplement disparaître parce qu'on pense à autre chose.

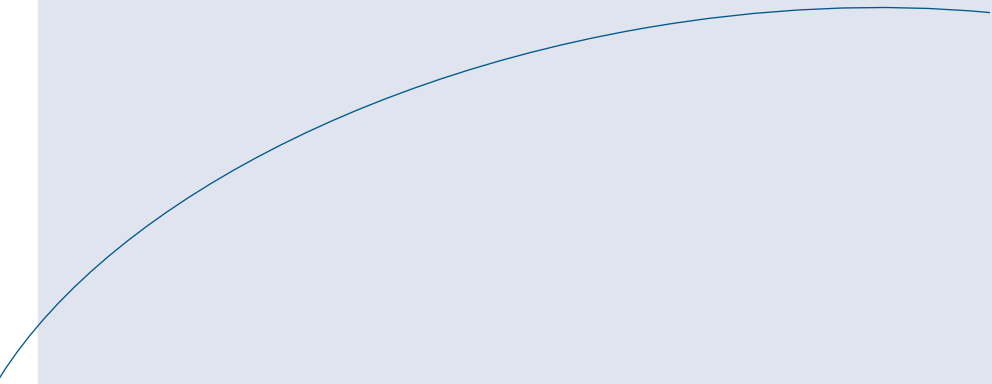
L'hypnose de relation d'aide : pour parvenir à cesser de fumer, maigrir, changer de vie, etc. Un hypnotiseur joue un rôle de guide et déroule une stratégie de communication adaptée à la relation d'aide. C'est une pratique qui permet de voir les choses différemment, de changer de paradigme et finalement de changer la vie. Un coach peut aussi utiliser des formes légères d'hypnose dite conversationnelle.

L'hypnose conversationnelle : un orateur vous a impressionné, sa conférence vous a paru si claire et lui si brillant. A-t-il utilisé cet art oratoire nommé « hypnose conversationnelle sans transe » ? Publicitaires, hommes politiques et conférenciers utilisent cet art du langage d'influence qu'on nomme parfois « hypnose sans hypnose ».

Ta propre hypnose personnelle : toutes les demandes que tu peux faire seul à ton cerveau une fois que tu auras compris la différence entre geste conscient et inconscient et comment t'adresser simplement à ton inconscient. C'est justement l'objet des chapitres suivants.

Partie I

Découvrir son hypnose personnelle



Chapitre 1

Comment déclencher un geste inconscient ?



Alice



Simon

Alice — Lève le bras !

Simon — Lequel ?

— Peu importe. [il lève le bras gauche]

— Et quoi encore ?

— Est-ce que tu viens de lever un bras consciemment ?

— Ben oui, tu me l'as demandé... [il hoche la tête]

— Tu viens de hocher la tête inconsciemment.

— Ah, c'est vrai !

— Il y a des gestes que tu effectues en conscience et d'autres qui viennent tout seuls.

— Tu veux parler des mouvements réflexes ?

— On les appelle parfois « réflexes », mais c'est ton inconscient qui les décide. Régler ton rythme cardiaque, te gratter le nez, bâiller, éternuer, par exemple... Mais aussi hocher la tête, ce mot gestuel pour signifier que tu es d'accord.

— Hocher la tête est vraiment un mot du langage ?

— Tu l'as appris par imitation de tes parents et si tes parents étaient Grecs, tu aurais appris le contraire.

— Pourquoi si j'étais Grec ?

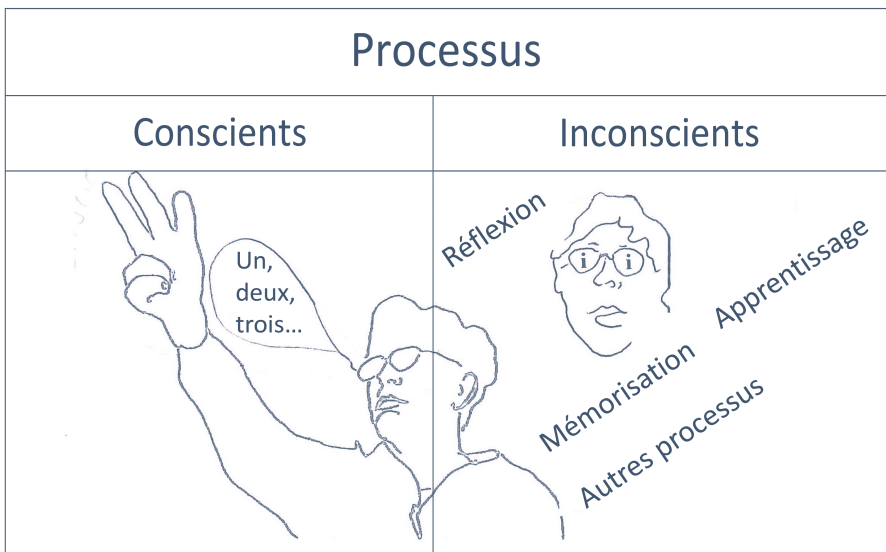
— Fais l'expérience, si tu demandes à un Grec : tu veux du yaourt ?

Selon son goût, il va répondre : *Né* ? [en secouant la tête de droite à gauche], ce qui veut dire « oui ». *Ochi* ? [en hochant la tête de bas en haut], ce qui veut dire « non ».

Ton corps exprime tous ces gestes inconscients en complément du langage. Pour aborder l'hypnose personnelle, faisons seulement la différence entre les gestes conscients et les gestes inconscients.

Informations présentes à la conscience

Très peu d'informations peuvent être conscientes en même temps. Comme sur le dessin suivant, lorsque tu comptes sur tes doigts jusqu'à trois, tu es conscient des doigts que tu vois, des chiffres que tu énonces et peut-être de quelques autres détails comme le son de ta voix. Toutefois, nous n'avons conscience que d'un petit nombre de choses par rapport à la totalité des informations qui nous entourent. C'est pour cela que Steve Jobs, ce grand communicant, limitait toujours ses visuels de présentation à trois points au maximum, car nous pouvons difficilement avoir conscience des autres éléments.



Et pourtant, il s'en passe des choses intéressantes sans que nous en ayons conscience. Il y a en permanence dans le *back-office* de notre cerveau de nombreux processus inconscients qui *tournent*, notamment pour :

- effectuer des recherches ;
- mémoriser et ranger l'information ;
- organiser des apprentissages.

Le pari de l'hypnose personnelle est de créer, d'utiliser, de régler au mieux quelques processus inconscients afin de les faire travailler en tâche de fond à la préparation du succès.

Les gestes conscients

Déclencher un geste conscient, c'est facile. Par exemple, il te suffit de décider de lever un bras, de compter jusqu'à trois ou de faire un clin d'œil.

Le clin d'œil est bien un geste conscient. Lorsque tu fais un clin d'œil, tu fais passer un message avec une intention précise : tu peux vouloir être discret ou te montrer malicieux.

Les gestes inconscients

Si tu veux voir des gestes inconscients, installe-toi devant le miroir et observe ton visage. Au bout d'un moment, sans t'en rendre compte, tu vas cligner des yeux. Cette action est différente du clin d'œil. C'est un geste totalement inconscient que tu fais plusieurs fois par minute pour humecter tes globes oculaires sans même t'en rendre compte. Mais ce n'est pas tout, regarde bien : tu déglutis, tu respires, ton cœur bat plus lentement.

Tous ces gestes sont décidés par ton inconscient qui s'occupe de ton organisme pour ton confort et ta survie. Ainsi, si tu es en train de monter les escaliers qui mènent au premier étage de la tour Eiffel,