**Hypnose introspective - Séquence**

**À la rencontre de préparation**

1) Vous avez identifié l’événement traumatique à revivre expérientiellement à l’aide de l’hypnose introspective pour mieux comprendre son vécu. Un moment de sécurité d’avant l’événement traumatique est identifié et un moment sécuritaire d’après l’événement traumatique est aussi identifié.

2) L’hypnose introspective est expliquée quant à son objectif : mieux comprendre le vécu intérieur lors de l’événement. Les préjugés de la personne sont identifiés, et l’hypnose introspective est différenciée de l’hypnose de scène.

3) Vous expliquer les séquences : training autogène, descente d’un escalier intérieur, révision expérientielle (moment sécuritaire d’avant, événement traumatique, moment sécuritaire d’après), instructions d’éveil, puis retour sur l’expérience à l’état d’éveil usuel.

4) La révision de l’événement est présentée comme étant une vidéo ; on peut l’accélérer, l’arrêter, revenir en arrière, etc. On arrête la révision aux moments charnières, ce qui sera dicté par le thérapeute.

5) La personne est informée qu’elle garde le contrôle tout au long de l’hypnose introspective, pouvant toujours utiliser sa voix pour communiquer quoique ce soit. Il est souligné que les instructions d’éveil seront toujours fournies avant de ‘sortir’ de l’hypnose introspective.

6) Le formulaire de consentement à l’hypnose introspective est expliqué à la personne et signé par la personne.

**À la rencontre d’hypnose introspective**

**Début**

Avant l’hypnose introspective, vous répétez le but de l’hypnose introspective et ses séquences. Vous soulignez le contrôle de la personne tout au long de l’hypnose introspective. Vous revérifiez le consentement de la personne. Vous commencez l’hypnose introspective.

**Hypnose introspective**

1) Après que la personne de soit installée aussi confortablement que possible, vous lisez les instructions du training autogène, ce qui prend 10 à 15 minutes.

2) Vous demandez à la personne de s’imaginer en haut d’un escalier de son choix, que vous allez compter à rebours de 10 à 1, lentement, et qu’à chaque chiffre, la personne va descendre de *plus en plus* confortable dans son intérieur. Vous demandez à la personne de vous décrire l’escalier visuellement et de se sentir dans son corps, debout, et de ressentir ses mouvements lorsqu’elle descendra. Puis, vous décomptez lentement de 10 à 1. Après 1, vous demander à la personne de vous indiquer qu’elle est prête en levant son index droit ou en vous le disant à voix haute.

3) Pour réviser l’événement, vous lui demandez d’abord de s’imaginer au moment sécuritaire d’avant l’événement en le mentionnant (vous demandez à la personne de décrire ce qui est à l’extérieure d’elle et ce qui s’y passe, puis de décrire ce qui est à l’intérieur d’elle, en lui posant des questions s’il y a lieu). Après avoir bien cerné ce moment sécuritaire, vous lui demandez de vous dire ‘qu’est-ce qui ce qui se passe après.’

À tout moment significatif ou charnière, vous lui demandez d’arrêter, de figer l’image. Vous décrivez d’abord ce qu’elle vient juste de décrire, puis vous lui demandez ‘qu’est-ce qui ce qui se passe en toi.’ Puis, vous pouvez guider la personne en demandant s’il y a des ressentis physiques, des émotions, des pensées, des images ou des intentions. Si des liens avec d’autres contenus intrapsychiques déjà connus sont évidents pour vous, vous pouvez les proposer et même faire un travail thérapeutique *in situ*, avant de continuer la révision séquentielle.

 Vous continuez la révision expérientielle, passant de moment charnière à moment charnière. Vous revenez en arrière si la personne ‘saute’ un moment charnière.

Vous finissez la révision de l’événement avec le moment sécuritaire.

Vous terminez en annonçant que vous allez maintenant compter de 1 à 6. À 6, vous demandez à la personne d’ouvrira les yeux, de s’étirer et de s’éveiller pleinement.

**Retour après l’éveil**

Après l’éveil, vous faites un retour sur le vécu de la personne lors de l’hypnose introspective, au plan des choses facilitant ou interférant avec le vécu, et au plan du vécu en soi et des découvertes. Vous vous assurez que la personne est bien orientée face à la réalité extérieure avant qu’elle parte.