

# Ressources & Déploiement

Bonjour {{ contact.PRENOM }}.

Ce mail est fait pour être lu, transmis ou partagé sur les réseaux !

**Au menu de cette missive :**

Zoom PNL

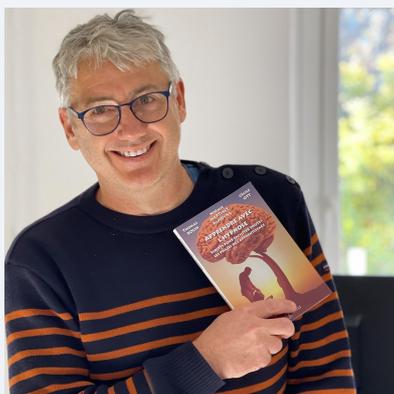
☺ Zoom Hypnose

Découvertes et inspirations

☺ Mon Réseau est formidable

Actualités

Temps de lecture : 7'



**Des ressources &  
Du déploiement !**

---

**Zoom PNL**

Vous souhaitez améliorer vos compétences en communication

et en coaching ?

Explorer en profondeur les **Métaprogrammes** de la PNL !  
Chaque newsletter vous apportera un nouvel éclairage sur ces outils puissants et pratiques pour mieux comprendre les autres et vous-même.

**Aujourd'hui je vais vous parler d'un métaprogramme très intéressant Match / MissMatch / Polarity Responder.**



Ce métaprogramme nous renseigne sur la façon dont nous percevons et évaluons **nous-mêmes, les autres et les situations**. Il influence aussi notre communication et notre capacité à nous adapter.

Le Match est la tendance à chercher ce qui correspond à nos critères, ce qui est positif, ce qui va bien.

Le MisMatch est la tendance à chercher ce qui ne correspond pas à nos critères, ce qui est négatif, ce qui va mal.

Le Polarity Responder est une forme de MisMatch qui consiste à prendre systématiquement le contre-pied de ce qui est proposé, à jouer l'avocat du diable.

Pour illustrer ces trois attitudes, voici cinq exemples de situations où elles peuvent se manifester :

**Lors d'un entretien d'embauche,**

- le Match va mettre en avant ses qualités et ses compétences,
- le MisMatch va souligner ses défauts et ses lacunes,
- le Polarity Responder va contredire ou critiquer le

recruteur.

#### **Lors d'un voyage,**

- le Match va apprécier les paysages, la culture, la gastronomie,
- le MisMatch va se plaindre du climat, du logement, de la nourriture,
- le Polarity Responder va comparer avec d'autres destinations ou remettre en question le choix du voyage.

#### **Lors d'une réunion de travail,**

- le Match va écouter et approuver les idées des autres,
- le MisMatch va les rejeter ou les modifier,
- le Polarity Responder va les contester ou les inverser.

#### **Lors d'une relation amoureuse,**

- le Match va valoriser et complimenter son partenaire,
- le MisMatch va le critiquer et le dénigrer,
- le Polarity Responder va lui résister ou lui faire des reproches.

#### **Lors d'un apprentissage,**

- le Match va retenir et intégrer les informations,
- le MisMatch va les oublier ou les remettre en cause,
- le Polarity Responder va les déformer ou les opposer.

Comme vous pouvez le voir, ces trois attitudes ont des conséquences différentes sur notre rapport au monde et aux autres. Il n'y a pas de bon ou de mauvais métaprogramme, mais il est utile de savoir lequel nous utilisons et comment il influence notre comportement. Il est aussi possible de changer de métaprogramme en fonction du contexte et de l'objectif que l'on poursuit.

### **Petit Zoom sur les polarity Responder :**

- *Tendance à faire le contraire de ce qui est attendu ou demandé.*
- *Forme de résistance ou de rébellion qui peut être inconsciente ou délibérée.*

*Les personnes qui ont ce métaprogramme ont souvent du mal à suivre les règles, les consignes ou les normes sociales. Elles cherchent à affirmer leur indépendance et leur différence, quitte à se mettre en difficulté ou à nuire aux autres.*

*Vous pourrez les repérer car c'est eux qui vont, au moment de la reprise après une pose, se faire un café ou aller aux toilettes.*

*Pour réduire l'impact du métaprogramme Polarity Responder sur un groupe, il existe plusieurs stratégies possibles.*

*Par exemple, on peut :*

- *Leur donner le choix ou la possibilité de s'exprimer en premier*
- *Leur dire qu'ils ont le droit de ne pas être d'accord.*

# Zoom Hypnose

## L'alternative illusoire

Bonjour à tous ! Aujourd'hui, je vais vous parler de l'hypnose Ericksonienne et de l'un de ses outils les plus puissants : les alternatives illusoires. Vous allez découvrir comment vous pouvez utiliser cette technique pour influencer positivement votre interlocuteur et l'orienter vers le changement souhaité.

### Qu'est-ce qu'une alternative illusoire ?

Une alternative illusoire est une façon de proposer au patient deux ou plusieurs options, chacune d'entre elles étant conçue pour conduire dans la direction souhaitée ou atteindre le résultat souhaité. Par exemple, si vous voulez que votre patient se détende, vous pouvez lui dire : "Voulez-vous fermer les yeux maintenant ou préférez-vous attendre encore un peu ?" Quel que soit son choix, il va se préparer à fermer les yeux et à entrer dans un état de relaxation.

L'intérêt des alternatives illusoires est qu'elles permettent de contourner les résistances psychologiques du patient et de favoriser son adhésion aux suggestions. En effet, le patient se sent libre de choisir parmi plusieurs propositions, ce qui renforce son sentiment d'autonomie et de responsabilité. De plus, le fait de choisir implique un engagement dans une direction, ce qui facilite le passage à l'action.

### Comment utiliser les alternatives illusoires en hypnose Ericksonienne ?

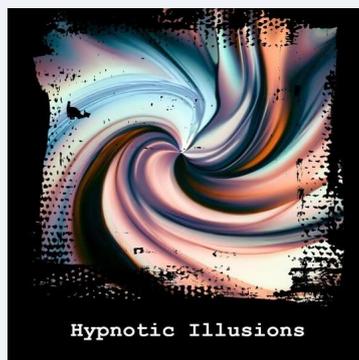
Les alternatives illusoires peuvent être utilisées à différents moments d'une séance d'hypnose Ericksonienne, que ce soit pour induire l'état hypnotique, pour renforcer les suggestions thérapeutiques ou pour accompagner le retour à la conscience.

### Voici 10 exemples d'alternatives illusoires que vous pouvez utiliser en fonction du contexte :

1. - Pour induire l'état hypnotique : "Vous pouvez commencer par vous installer confortablement sur ce fauteuil ou sur ce canapé, selon ce que vous préférez."
2. - Pour approfondir l'état hypnotique : "Vous pouvez laisser votre respiration se réguler naturellement ou vous concentrer sur le rythme de votre cœur, selon ce qui vous convient le mieux."

3. - Pour créer une dissociation : "Vous pouvez imaginer que votre main droite devient légère comme une plume ou que votre main gauche devient lourde comme du plomb, selon ce qui vous attire le plus."
4. - Pour créer une confusion : "Vous pouvez compter à rebours de 10 à 1 ou de 20 à 11, selon ce qui vous semble le plus facile ou le plus difficile."
5. - Pour créer une métaphore : "Vous pouvez vous représenter un endroit où vous vous sentez bien ou un endroit où vous aimeriez aller, selon ce qui vous inspire le plus."
6. - Pour renforcer une suggestion positive : "Vous pouvez ressentir un sentiment de confiance en vous ou un sentiment de fierté, selon ce qui vous fait le plus plaisir."
7. - Pour renforcer une suggestion négative : "Vous pouvez oublier le goût du tabac ou le détester, selon ce qui vous dégoûte le plus."
8. - Pour proposer un changement : "Vous pouvez commencer à modifier votre comportement dès aujourd'hui ou dès demain, selon ce qui vous semble le plus réaliste ou le plus ambitieux."
9. - Pour tester la réceptivité : "Vous pouvez me faire un signe de la tête ou du doigt, selon ce qui vous est le plus facile ou le plus amusant."
10. - Pour accompagner le retour à la conscience : "Vous pouvez revenir ici et maintenant en douceur ou en énergie, selon ce qui vous convient le mieux."

Voilà, j'espère que cet article vous a donné envie d'expérimenter les alternatives illusoires en hypnose Ericksonienne. N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires ou de vos questions. À bientôt !



---

## Découvertes - Inspirations

Millionnaire à 18 ans ? - Elliott Meunier x Thibault Louis - Les Rois du scale.

Alors oui, c'est long, 1h48, mais perso, je suis resté scotché, j'ai découvert d'autres facettes de ce jeune Elliott et il est

vraiment bluffant.



## 😊 Mon réseau est formidable !

**Présente toi :** Je suis Rémy, infirmier diplômé en 2016, ayant exercé dans de nombreux établissements Normands, et après une formation en praticien en hypnose Ericksonienne, j'ai ouvert mon cabinet dans la foulée en 2019. Depuis 4 ans je pratique l'hypnothérapie au sein d'un cabinet infirmier à Cairon près de Caen.

**Quel était le(s) besoin(s) qui t'a amené à faire ce que tu fais aujourd'hui ?** Je pourrais le résumer en quelques mots, les besoins ont été multiples, puissants et l'envie de retrouver du sens.

Pour expliquer les choses un peu plus en profondeur, c'est mon métier d'infirmier qui m'a donné envie de pratiquer l'hypnothérapie, de (re)pratiquer le prendre soin. Mes années en centre hospitalier m'ont confronté à la réalité des prises en charge patients, tant au niveau global, qu'au niveau psychologique. Etant dans un service de cancérologie, la différence étant encore plus marquée, à l'hôpital on soigne le physique et très peu le mental.

Et si on se penche sur les troubles mentaux quand ils deviennent handicapants ou ont une incidence sur le physique, c'est encore bien trop souvent par les médicaments pour calmer un temps les symptômes que par une recherche de cause profonde et leurs résolutions.

Et pour finir la dernière chose qui m'a poussé vers l'hypnose, c'est la psychanalyse. Des prises en charge psychiatriques bien trop ancrées dans des concepts psychanalytiques jamais remis en question. Des dogmes parfois vieux de plusieurs décennies.

Je me suis donc formé pour retrouver du sens mais aussi entrevoir une ouverture vers des prises en charge notamment, des troubles anxieux généralisés plus pluridisciplinaires.

**Qu'est-ce qui t'inspire aujourd'hui ?** Je ne saurais pas vraiment dire ce qui m'inspire, cependant je peux dire ce qui me passionne. Et ce qui me passionne c'est l'hypnose, et essentiellement l'hypnothérapie.

Alors j'ai bien conscience que ça fait un peu cliché pour un hypnothérapeute de dire que son métier le passionne. Mais pour être

plus précis c'est l'adaptabilité de l'hypnose dans de nombreuses prises en soins qui me passionne.

Ce jeu d'enquête, de trouver la clé qui permettra d'ouvrir une porte dérobée et ainsi provoqué le changement.

Et finalement, en relisant ces lignes, je pense que je me trompe en disant que rien ne m'inspire, car mes patients m'inspirent, ils me poussent à me remettre en question à moi aussi être constamment adaptatif. Ils me posent les énigmes que je dois résoudre, un défi en somme.

Parfois je réussis, et sinon dans l'échec je me construis. Et en 4 ans j'en ai déjà construit des choses... Je vous laisse deviner le nombre d'échecs !

### **Quels sont les réussites et les échecs particulièrement fondateurs qui font ce que tu es qui influences ce que tu fais ?**

J'ai deux échecs fondateurs, le tout premier était encore en tant que jeune infirmier, un burn-out en centre hospitalier au bout de 2 ans de diplôme. Un échec qui m'a permis de me lancer pleinement dans mon métier d'hypnothérapeute.

Le deuxième, celui d'un patient s'étant effondré dans mon cabinet à la suite d'une séance d'hypnothérapie. Après avoir été conduit au CHU par le SAMU, ce patient est resté une semaine hospitalisé avec divers symptômes.

Cette « échec » m'a fortement marqué car l'ensemble était violent. Pour vous dresser le contexte, c'était un patient en état dépressif majeur (depuis 35 ans) en impasse thérapeutique.

Après avoir effectué une séance d'hypnothérapie sur la notion de passé et de « laisser aller », le corps à, on va dire, excellemment bien réagi car le patient s'est vidé de tous les côtés prenant au pied de la lettre la suggestion.

Après son hospitalisation, ce patient allait beaucoup mieux, les traitements on était mis en décroissance par le psychiatre et au bout de plusieurs mois il n'avait plus de traitement et n'était plus considéré comme étant en état dépressif. Depuis ayant eu de ses nouvelles ils se sentent parfaitement bien !

J'ai mis plus haut le mot « échec » entre guillemets car en soi ce n'était pas vraiment un, mais seulement je n'y étais pas préparé. Et cela a provoqué beaucoup de remise en question sur ma pratique.

Cependant, cela m'a aussi démontré l'aspect thérapeutique du travail d'hypnothérapeute, tout comme les changements concrets que cela apporte.

Comme quoi, les mots ont un sens avec lequel il faut jouer.

### **Quelles compétences as-tu déployées tout au long de ton parcours ?**

Tout au long de mon parcours d'hypnothérapeute j'ai déployés les compétences apprises pour la pratique de l'hypnothérapie ainsi que de nombreuses compétences de mon métier d'infirmier, ce qui pour moi me permet d'avoir une pratique hybride et impactante.

De plus, au fur et à mesure des années je me suis spécialisé dans la gestion et la résolution des troubles anxieux, mettant en place des pratiques dédiées à la résolution de ces troubles.

### **Quels conseils pourrais-tu donner à quelqu'un qui aurait envie de faire le même métier que toi ?**

Très honnêtement, je lui donnerais deux conseils. Le premier, de se former auprès de quelqu'un de confiance et d'acquiescer les bases auprès d'organismes reconnus, car avec des bonnes bases il est

possible de discerner sa pratique.

Le deuxième conseil, c'est de ce laisser du temps. Ce laisser le temps de l'expérience et de l'apprentissage, d'essayer, d'échouer, de recommencer. Il n'y a que par cette voie de l'expérience, que vous pourrez vous distinguer et véritablement faire une différence.

Vous savez en tant qu'infirmier on dit souvent qu'il faut 6 mois pour être à l'aise dans un service. En tant qu'hypnothérapeute il m'a fallu 4 ans. 4 ans pour que je puisse me sentir à l'aise et me reposer sur des bases solides. Et encore, je prends souvent des échecs cuisants, mais faut croire que j'aime ça !

**Qu'elle est ton actualité ?** Plusieurs choses sont en train de voir le jour, tout d'abord je continue à me concentrer sur mon cabinet, je développe actuellement les séances en visioconférences qui peuvent être, selon moi, un atout majeur notamment pour les personnes rencontrant des difficultés à se déplacer.

En parallèle je suis en train de faire connaître avec un collègue une plateforme d'audio d'hypnose thérapeutique qui s'appelle Hyonos, et qui permet aux entreprises d'améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT) et de réduire les Risques Psycho-Sociaux (RPS) de leurs salariés.

Autre chose à ajouter ?

Si vous voulez en apprendre plus, vous pouvez retrouver pleins d'infos sur le site du cabinet : <https://hypnosetherapie14.com/>

Ou en apprendre plus sur Hyonos : <https://www.hyonos.fr/>

---

## Mes actus !

Et bien pour cette fois ci c'est une nouvelle **séance d'hypnose Youtube** que je vous propose !



---

Et à partir du **18 Mai** c'est au tour du **Praticien PNL** de commencer !

2x3 jours en Visio et un regroupement en présentiel de 4 jours pour finir en feu d'artifice !!!

[Plus d'info ici](#)

---

## Conclusion

*J'aime l'aspect interactif des échanges, donc si vous avez des idées de contenus que vous souhaitez que j'aborde, ou des envies de séances d'hypnose sur un thème particulier, n'hésitez pas !*

[J'envoie un mail !](#)

---

**Merci de m'avoir lu** {{ contact.PRENOM }}.

Si ça t'a plu partage

[Je m'inscris à la newsletter](#)



## Ressources & Déploiement - Thomas Rolin

10 Place Sébastopol, 13004 Marseille

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

