Qu'est-ce qu'une suggestion ?



Une suggestion est une idée proposée de manière à favoriser une réponse. Cette réponse peut être volontaire ou spontanée, immédiate ou progressive. Elle peut toucher le corps, les pensées, les émotions, l'imagination ou la perception.

« Vos paupières deviennent lourdes. »

« Vos doigts commencent à se rapprocher. »

« Vous savez déjà ce que c'est, une main qui s'engourdit. »

Trois formulations très différentes, mais un même principe : une idée est proposée et la personne peut développer l'expérience correspondante. Une suggestion n'est donc pas une forme particulière de phrase — ce qui la définit, c'est qu'elle oriente l'expérience.

Instruction ou suggestion : faire ou vivre

Instruction on demande une action	Suggestion on propose une expérience
« Fermez les yeux. »	« Vos paupières deviennent lourdes. »
« Posez votre main sur votre cuisse. »	« Remarquez maintenant le poids de cette main sur votre cuisse. »

Les deux sont utiles. L'instruction permet souvent d'obtenir une première réponse observable ; la suggestion peut ensuite prendre appui sur cette réponse et la transformer.

Beaucoup d'inductions qui stagnent accumulent des instructions en croyant accumuler des phénomènes hypnotiques. La personne obéit. Mais rien ne se développe encore.

La distance suggestionnelle



Une suggestion demande toujours à l'expérience présente de se déplacer quelque part. Parfois de quelques millimètres. Parfois de plusieurs kilomètres.

Distance nulle

« Sentez le poids de votre main sur votre cuisse. »

Immédiatement vérifiable. La personne n'a rien à produire : elle constate.

Une marche

« Remarquez si ce poids est exactement le même partout. »

On demande une discrimination, pas une nouvelle sensation. Presque toujours disponible.

Deux marches

« Remarquez ce qui commence à changer dans cette sensation. »

Un changement est présupposé, mais son contenu reste libre. C'est la marche la plus souvent rentable.

Plus une suggestion est éloignée de l'expérience actuelle, plus elle demande à la personne de produire quelque chose de nouveau. Cela ne signifie pas qu'il faille toujours rester près : en faisant vos gammes, apprenez à suggérer loin, près, directement, indirectement, maladroitement parfois.

En séance, quand ça ne prend pas

Ai-je demandé une marche trop haute ? Si oui, ne répétez pas la suggestion plus fort. Réduisez la distance.

La main ne devient pas légère ? Revenez au poids. Le poids est là. Puis explorez une différence. Puis un changement. Puis laissez la légèreté devenir l'une des directions possibles.

« Quelle expérience est suffisamment proche de ce qui se passe maintenant pour pouvoir commencer à devenir vraie ? »