

## **Anesthésie hypnotique indirecte ou gant magique**

Consiste à choisir une région non douloureuse, généralement une main ou un doigt

- Le patient est invité à prendre une position confortable et à choisir une main posée sur le tissu de son pantalon ou de sa jupe
- Faire ressentir ensuite le contact de chaque doigt , puis de la paume de la main et demander au sujet d'endormir la main jusqu'au poignet
- S'aider de la respiration du sujet et demander ce qui se passe et qu'elles sensations sont ressenties , lourdeur ? chaleur ? picotements ?... je ne sais pas ... ça n'a pas d'importance...
- Approfondir le phénomène en demandant au sujet de choisir un gant ou une moufle de la couleur et de la matière qu'il préfère et de mettre cette main dans ce gant de protection pour bien l'isoler et l'anesthésier de plus en plus
- Suivre les effets de la transe et demander au sujet ce qu'il ressent , la main est anesthésiée jusqu'au poignet .. Si ce n'est pas le cas poursuivre encore et faire entourer avec des bandes velpo ....la main est de plus en plus isolée
- Une fois la main anesthésiée , demander de transférer cette anesthésie vers l'endroit douloureux (technique de Golan)
- Pour finir l'exercice enlever la bande velpo, le gant et faire ressentir la sensation de chaque doigt sur le tissu sur lequel la main repose
- Faire bouger la main , les mains .. s'étirer et prendre une grande inspiration en ouvrant les yeux

Cet exercice peut être ensuite prescrit pour une pratique en auto hypnose