

## Hypnotism ['hɪpnətɪzəm]

Rob: Hello. This is 6 Minute English from BBC Learning English. I'm Rob.

Sam: And I'm Sam.

Rob: Now, Sam, look into my eyes! You are feeling sleepy! Relax!

Sam: What are you doing, Rob? Trying to hypnotise ['hɪpnətɪz] me?

Rob: Well, since **hypnotism** is the topic of this programme, I thought I'd give it a try! So how do you feel, Sam? Are you **under** my spell?

Sam: Hmm, I don't think so, Rob. It's not so easy to put me into a hypnotic trance – that's the word to describe the state of mind of someone who's been hypnotised ['hɪpnətɪzɪd] and isn't completely in control.

Rob: You mean like those stage magicians [mə'dʒɪʃənz] who **trick people into** clucking like a **chicken** or playing an **imaginary violin**?

Sam: Yes, some hypnotists ['hɪpnətɪsts] make people do silly things for entertainment but **hypnotism** has **real benefits** as well - curing **phobias** ['fəʊbiəz], for example.

Rob: **Maybe** so, but for other people the **very idea** of a hypnotic trance is **nonsense**. And even if **hypnotism** is **real**, why would you let a **complete stranger** inside your head?

Sam: Don't worry, Rob. I won't make you cluck like a **chicken**!

Rob: Please don't! At least, not before my quiz question, which is about a well-known 20th century hypnotist. One of the first Europeans to hypnotise people, this man became so famous that his name is forever associated with hypnotic trances – but who was he? Was it: a) Sigmund Freud, b) Franz Mesmer ['mezmə], or c) Harry Houdini?

Sam: Well, people who want to quit smoking sometimes use a kind of therapy involving hypnotism, so maybe it's a) Sigmund Freud!

Rob: OK, we'll find out if that's right at the end of the programme. One question that's often asked is whether anyone can be hypnotised - or are there people, maybe like you, Sam, who are less hypnotisable ['hɪpnə,təzəbl̩] than others?

Sam: Professor Amir Raz is a psychiatrist [sar'karətrɪst] at The Brain Institute in Orange County, California. According to him, there are two things which explain what makes one person more or less hypnotisable than another, as he told BBC World Service programme, The Why Factor.

Rob: And listen out for the first thing he mentions:

Prof Amir Raz: Initially people thought that if you're very intelligent you're likely to be less suggestible [sə'dʒestəbl̩]; if you are male you're likely to be less suggestible than if you're female; and so on. These have been largely dismissed.

Nicola Kelly: In fact, it's about two things. First, absorption [əb'sɔ:pʃ(ə)n]...

Prof Amir Raz: Your ability to get engrossed [ɪn'grɒst] in a particular activity – we all know people who are capable of reading a book and losing track of time, we know the same thing about people who are watching a film and beginning to cry, having all these emotional reactions, again getting very much sucked into the scene and being riveted [rɪvɪtɪd].

Sam: People often think you can be easily hypnotised if you are suggestible, or easily influenced by others.

## Hypnotisme

Rob : Bonjour. Voici 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Rob.

Sam : Et moi Sam.

Rob : Maintenant, Sam, regardez-moi dans les yeux ! Vous avez sommeil ! Détendez [vous] !

Sam : Qu'est-ce que vous faites Rob ? [Vous] essayez de m'hypnotiser ?

Rob : Eh bien, puisque l'hypnose est le sujet de cette émission, j'ai pensé que je devais essayer ! Alors, comment vous sentez-vous, Sam ? Êtes-vous sous mon charme (influence) ?

Sam : Hmm, je ne pense pas, Rob. Ce n'est pas si facile de me mettre en transe hypnotique ; c'est le mot pour décrire l'état d'esprit de quelqu'un qui a été hypnotisé et qui n'est pas complètement maître de lui.

Rob : Vous voulez dire comme ces magiciens de scène qui persuadent les gens de caqueter comme une poule ou de jouer d'un violon imaginaire ?

Sam : Oui, certains hypnotiseurs amènent les gens à faire des choses idiotes pour se divertir, mais l'hypnotisme a aussi de réels avantages, guérir les phobies, par exemple.

Rob : Peut-être, mais pour d'autres, l'idée même d'une transe hypnotique est absurde. Et même si l'hypnose est réelle, pourquoi laisseriez-vous un parfait inconnu entrer dans votre tête ?

Sam : Ne soyez pas inquiet, Rob. Je ne vous ferai pas caqueter comme une poule !

Rob : S'il vous plaît, ne faites pas ça ! Du moins, pas avant ma question quiz, qui concerne un hypnotiseur bien connu du 20e siècle. L'un des premiers Européens à hypnotiser les gens ; cet homme devint si célèbre que son nom est pour toujours, associé aux trances hypnotiques ; mais qui était-il ? Était-ce : a) Sigmund Freud, b) Franz Mesmer, ou c) Harry Houdini ?

Sam : Eh bien, les gens qui veulent arrêter de fumer utilisent parfois une sorte de thérapie impliquant l'hypnose, alors peut-être que c'est a) Sigmund Freud !

Rob : OK, on découvrira si c'est exact à la fin de l'émission. Une question qui est souvent posée est si oui ou non n'importe qui peut être hypnotisé, ou y a-t-il des gens, peut-être comme vous, Sam, qui sont moins hypnotisables que d'autres ?

Sam : Le professeur Amir Raz est psychiatre à l'Institut du cerveau dans le comté d'Orange, en Californie. Selon lui, il y a deux choses qui expliquent ce qui rend une personne plus ou moins hypnotisable qu'une autre, comme il l'a dit dans l'émission The Why Factor du service international de la BBC.

Rob : Et écoutez bien la première chose qu'il mentionne : Prof Amir Raz : Au départ, les gens pensaient que si vous êtes très intelligent, vous êtes probablement moins influençable ; que si vous êtes de sexe masculin, vous êtes probablement moins influençable que si vous êtes de sexe féminin ; et ainsi de suite. Ces [points] ont été largement écartés.

Nicola Kelly : En fait, il s'agit de deux choses. Tout d'abord, l'absorption...

Prof Amir Raz : Votre capacité à vous plonger (absorber) dans une activité particulière. Nous connaissons tous des personnes qui sont capables de lire un livre et de perdre la notion du temps, nous connaissons la même chose avec des personnes qui regardent un film et commencent à pleurer, ayant toutes ces réactions émotionnelles, là encore vraiment plongées (aspirées) dans la scène et assujetties.

Sam : Les gens souvent pensent que vous pouvez être facilement hypnotisé si vous êtes suggestible ou facilement influencé par les autres.

Rob: In fact, **hypnotism** is **about** two things. Did you hear the first thing, Sam?

Sam: Yes - it's getting **absorbed**; so **absorbed** that you lose track of time - **become** so **occupied** with **something** that you are **unaware** of the passing time.

Rob: And getting **absorbed** can **also** mean you get **sucked into something** - **become involved** in a **situation** when you do not want to be **involved**.

Sam: Stage **hypnotists** **often** speak in a **soothing** ['su:ðɪŋ], gentle ways to help this **process** of getting **someone** **absorbed** or **sucked in**!

Rob: But **according** to **Professor Raz**, there's a **second** **important** part to being **hypnotised**: **attention**.

Sam: **Listen** to the **definition** of **attention** **Professor Raz** gives to **BBC World Service** **programme**, **The Why Factor**:

Prof Amir Raz: The **ability** to get **focused**, to **concentrate** and **hone in on** particular, select pieces of **information** to the exclusion of others.

Rob: **Besides** the **relaxed**, dream-like feeling of being **absorbed**, what's **also** needed is the **concentration** to **hone in on something**, in **other** words, to give it **your full attention**.

Sam: What you **hone in on** could be the way the **hypnotist** speaks, like how Rob said, "Look **into** my **eyes**!" at the **beginning** of the **programme**.

Rob: Or it could be **some other object**, like a moving **finger**, a **pendulum** or a swinging watch that **some hypnotists use**.

Sam: Well, I don't feel **hypnotised**, Rob, but I'm **certainly** **focused** on one thing – my lunch! So come on, tell me – what's the **correct answer** to the quiz **question**?

Rob: **OK**, Sam. I asked you which **hypnotist** was so **famous** that his name **became used** as a verb. And what did you say?

Sam: I guessed it was a) **Sigmund Freud**.

Rob: It was a good guess – but the **correct answer** was b) a **German doctor** called, Franz **Mesmer**.

Sam: Of **course**! And the word **named after him** was... **mesmerised** ['mezməraɪzd] – to have your **attention** **completely** fixed so that you can't think of **anything** else.

Rob: Well, that might be a **problem** if you want to **remember** this **vocabulary**, so let's **recap** the words we've learned, starting with **trance** : a state of **consciousness** in which you are not **completely aware** or **in control**.

Sam: **Someone** who is **suggestible** is **easily** **influenced** by **other people**.

Rob: When you **lose track of time**, you **become** so **absorbed** with **something** that you are **unaware** of time passing.

Sam: And you might **get sucked in** - **become involved** in a **situation** that you don't want to.

Rob: **Hypnotism** **also** **depends** on **concentration** and the **ability** to **hone in on something** - to give **something** your **full attention**...

Sam: ...**until** you're **mesmerised** – you have your **attention** **completely** fixed so that you **cannot** think of **anything** else.

Rob: That's all for this **hypnotic journey**. Bye for now!

Sam: Bye bye!

Rob : En fait, l'hypnotisme est *caractérisée* par deux choses. Avez-vous entendu la première chose, Sam ?

Sam : Oui, ça s'absorbe ; s'absorbe tellement que vous perdez la notion du temps : devenez tellement occupé par quelque chose que vous n'êtes pas conscient (au courant) du temps qui passe.

Rob : Et être absorbé peut aussi signifier que vous devenez accaparé (aspiré) par quelque chose : vous vous retrouvez impliqué dans une situation alors que vous ne voulez pas être impliqué.

Sam : Les hypnotiseurs de scène parlent souvent d'une manière **apaisante** et douce pour aider ce processus d'absorption ou d'accaparement de quelqu'un !

Rob : Mais selon le professeur Raz, il y a une seconde partie importante pour être hypnotisé : l'attention.

Sam : Écoutez la définition de l'attention que le professeur Raz donne dans l'émission *The Why Factor* du service international de la BBC :

Prof Amir Raz : La capacité à se focaliser, à se concentrer et à **diriger son attention vers** des éléments d'information restreints (sélectionnés) particuliers, à l'exclusion des autres.

Rob : Outre la sensation onirique et détendue d'être absorbé, ce qui est également nécessaire, est la concentration pour **diriger son attention sur** quelque chose, en d'autres termes, pour lui accorder **toute votre attention**.

Sam : Sur quoi **vous portez votre attention** pourrait être la façon dont l'hypnotiseur parle, comme la façon dont Rob a dit : "Regardez-moi dans les yeux !" au début de l'émission.

Rob : Ou ce pourrait être quelque autre objet, comme un doigt en mouvement, un pendule ou une montre qui oscille que certains hypnotiseurs utilisent.

Sam : Eh bien, je ne me sens pas hypnotisé, Rob, mais je suis certainement concentré sur une chose : mon déjeuner ! Alors allez, dites-moi, quelle est la bonne réponse à la question quiz ?

Rob : OK, Sam. Je vous ai demandé quel hypnotiseur était si célèbre que son nom **a fini par être utilisé** comme un verbe. Et qu'est-ce que vous avez dit ?

Sam : J'ai supposé que c'était a) Sigmund Freud.

Rob : C'était une bonne supposition, mais la réponse correcte était b) un médecin allemand appelé Franz Mesmer.

Sam : Bien sûr ! Et le mot **tiré de son nom** était... **mesmérisé** (hypnotisé) : avoir votre attention complètement **obnubilée** (fixée) afin que vous ne puissiez penser à rien d'autre.

Rob : Eh bien, cela pourrait être un problème si vous voulez vous souvenir de ce vocabulaire, alors récapitulons les mots que nous avons appris, en commençant **par transe** : un état de conscience dans lequel on n'est pas complètement conscient ou **maître de soi**.

Sam : Quelqu'un qui est **suggestible** est facilement influencé par d'autres gens.

Rob : Lorsque vous **perdez la notion du temps**, vous devenez tellement absorbé **par** quelque chose que vous êtes ignorant (inconscient) du temps qui passe.

Sam : Et vous pourriez vous retrouver **accaparé (envouté)** : vous retrouver impliqué dans une situation que vous ne voulez pas.

Rob : L'hypnose dépend aussi de la concentration et de la capacité à **diriger son attention sur** quelque chose : à accorder toute votre attention à quelque chose...

Sam : ... jusqu'à ce que vous soyez **mesmérisé (hypnotisé)** : que vous ayez votre attention complètement **obnubilée** (fixée) afin que vous ne puissiez penser à rien d'autre.

Rob : C'est tout pour ce voyage hypnotique. À la prochaine !

Sam : Salut !