

# Programme Auto-hypnose

Le séminaire d'autohypnose est inclus dans les 2 premiers jours de formation de base (Module I) de praticien en hypnose qui en compte 4, ce qui permet d'être moins limitatif.

Les exercices pratiques sont enregistrés afin que vous puissiez les répliquer chez vous; pour cela, veuillez, si possible, vous munir qu'une clé USB pour un transfert des fichiers .WMA. A défaut, il y a toujours moyen de graver un CD.

Vous disposez du manuel complet (185 pages) sous format .PDF ainsi que du guide imprimé du participant incluant les techniques d'autohypnose.

★ Autohypnose : **informations** : environ 30 %  
Chapitres 01, 05, 09, 17.

★ Autohypnose : **exercices pratiques** : environ 70 %  
Chapitres 02, 06, 11.

**D'autres chapitres pourront être envisagés en fonction des souhaits des participants et du temps disponible**

## Table des matières

★ Chapitre 01 - Qu'est-ce que l'hypnose ?	4
1.1. L'hypnose est un état permissif	
1.2 L'hypnose est un jeu de rôle	
1.3 L'hypnose est un état modifié de conscience	
1.4 L'hypnose est le résultat d'une interaction	
1.5 Recherche de l'Université de GE : "Le cerveau hypnotisé".	
1.5.1 Mécanismes	
1.5.2 Une paralysie suggérée	
1.5.3 L'imaginaire prend le dessus	
1.5.4. Comprendre nos états mentaux	
1.6 Qu'est-ce que l'hypnotisabilité ?	
1.7 Les états hypnoïdes	
1.7.1 Hypnose éveillée	
1.7.2 Rêve éveillé et rêverie	
1.7.3 États hypnopompique et hypnagogique	
1.8 Comment utilisons-nous l'hypnose ?	
1.9 Idées fausses	
1.9.1 Perte de conscience	
1.9.2 Abandon de volonté	
1.9.3 Faiblesse d'esprit	
1.9.4 Révélation de secrets	
1.9.5 Crainte de ne pas être "réveillé"	
1.9.6 Confusion entre hypnotisabilité et crédulité	
1.9.7 Personnalité dominante	

# Programme Auto-hypnose

★	Chapitre 02 - Tests préliminaires de suggestibilité	13
	2.1 Objectifs des tests de suggestibilité	
	2.2 Deux types de tests préliminaires	
	2.2.1 Autoritaire	
	2.2.2 Permissif	
	2.3 Les tests de suggestibilité	
	2.3.1 Test n°1- Pendule de Chevreul	
	2.3.2 Test n°2 - Test de lévitation des bras	
	2.3.3 Test n°3 -Test autoritaire des mains collées	
	2.3.4 Test n°4 - Test permissif des mains collées	
	2.3.5 Test n°5 - Test postural de balancement	
	2.3.6 Test n°6 - Test de relaxation progressive	
	2.4 Réponses	
	2.5 Classification des clients	
	2.5.1 Rapports avec la profession ou la mentalité	
	2.5.2 Rapports avec l'âge	
	2.5.3 Hypnotisabilité de personnes à problèmes	
	Chapitre 03 - Influences favorables et défavorables.	32
	3.1 Importance des premiers comportements pour les débutants	
	3.2 Importance extrême d'un environnement de travail adéquat	
	3.3 Influence de la condition physique du client	
	3.4 Influence des émotions	
	Chapitre 04 – Mises en garde	34
	4.1 Précautions à prendre par l'hypnotiseur	
	4.2 Éviter les éventuelles blessures physiques au sujet	
	4.3 Éviter les chocs émotionnels	
	4.4 Principales mises en garde	
	4.4.1 Clients cardiaques	
	4.4.2 Sujets hystériques	
	4.5 Le problème le plus dangereux est une thérapie inadaptée	
	4.6 Régression en âge	
★	Chapitre 05 - Histoire de l'hypnose.	38
	5.1 Tableau synoptique	
	5.2 Théories-clés	

# Programme Auto-hypnose





## Chapitre 06 - Auto-hypnose ou autohypnose. \_\_\_\_\_ 40

- 6.1 Méthode inspirée de la méthode Coué
  - Technique de pré-sommeil
  - Induction
  - Programmation de la suggestion
- 6.2 Méthodes systémiques
  - Selon Carol Erickson
  - Selon Elizabeth Erickson
  - Souvenir et rappel
  - Avec un hypnothérapeute ou hypnocoach
- 6.3 Méthode symbolique ou psychodynamique
  - 6.3.1 Découverte de son endroit personnel de visualisation
  - 6.3.2 Assurer son contrôle mental et sa protection personnelle
  - 6.3.3 Découverte de son intermédiaire conscient / inconscient
  - 6.3.4 Appel de son intermédiaire pour lui faire des demandes
- 6.4 Exemples de demandes
  - Réussir une présentation
  - Thérapie familiale
  - Selon Bandler
  - Maladie
  - Angoisse
  - Examen
  - Selon Carol Erickson
  - Sommeil
  - Rééducation musculaire
  - Douleur
  - Dépression
  - Sclérose en plaques
  - Règles
  - Paraplégie hystérique
- 6.5 Fusibles
- 6.6 Communiquer avec son inconscient avec des images

## Chapitre 07 - Profondeurs d'hypnose. \_\_\_\_\_ 53

- 7.1 Degrés, niveaux ou "profondeurs" d'hypnose
- 7.2 Les six niveaux de profondeur en hypnose (selon Arons)
- 7.3 Quatre critères pour déterminer la profondeur d'hypnose
- 7.4 Utilisation des tests de profondeur
  - 7.4.1 Test de profondeur d'hypnose
- 7.5 Réalité de l'hallucination négative
- 7.6 Phénomène d'hypermnésie
- 7.7 Régression en âge
- 7.8 Régression dans les vies antérieures
- 7.9 Hyperesthésie sensorielle
- 7.10 Phénomènes post hypnotiques

# Programme Auto-hypnose

Chapitre 08 - Gestion des suggestions. _____	63
8.1 Suggestions	
8.2 Renforcement et encouragement	
8.3 Gestion de la suggestion positive	
8.4 Suggestion post hypnotique	
8.5 Exercice pratique	
 Chapitre 09 - Notions de conscient et d'inconscient. _____	77
9.1 Esprit conscient	
9.2 Esprit inconscient	
Chapitre 10 - Aides mécaniques. _____	80
 Chapitre 11 - Relaxations neuromusculaires. _____	81
11.1 Induction de relaxation progressive	
11.2 Relaxation progressive du Dr John Hartland	
11.3 Contrôle de la tension musculaire de Jacobson	
Chapitre 12 - Techniques d'approfondissement. _____	95
12.1 Techniques d'approfondissement de base	
12.2 Gradation ou facilitation des suggestions	
12.3 Suggestions post hypnotiques	
12.4 Répétition d'induction	
12.5 Méthode de "Feedback"	
12.6 Méthode de décompte	
Chapitre 13 - De tout un peu. _____	98
13.1 Évitez les mots négatifs	
13.2 Bannissez les suggestions post-hypnotiques immorales	
13.3 Donnez des suggestions de bien-être pour le retour	
13.4 Adaptez votre méthode au client	
13.5 Gardez une trace de vos entretiens	
13.6 L'hypnose "d'autoroute"	
13.7 Messages subliminaux	
13.8 Publicité subliminale	
13.9 Dangers possibles	
13.10 Enregistrements subliminaux	
13.11 Apprentissage en dormant	
13.12 Hypnose contre la volonté du client	
13.13 Hypnose sans la connaissance du client	
13.14 Agissement criminels ou immoraux	

# Programme Auto-hypnose

Chapitre 14 - Gestion de l'anesthésie (contre les douleurs). _____	101
14.1 Production de l'anesthésie	
14.2 Maintenance de l'anesthésie	
14.3 Utilisation par un médecin ou un dentiste	
14.4 Dispositifs de substitution pour maintenir l'anesthésie	
14.4.1 Stimulus auditif	
14.4.2 Stimulus tactile	
14.4.3 Décompte par le patient	
14.4.4 Emploi de l'autohypnose	
14.5 Combinaison avec une anesthésie chimique locale ou générale	
14.6 Polémique dans le contrôle hypnotique de saignement	
14.7 Avantages lors des accouchements	
Chapitre 15 - Inductions supplémentaires. _____	105
15.1 Hyperemperia	
15.2 Induction mystique de Barber	
15.3 Induction du tableau noir	
15.4 Induction brève de Damon & Fust	
15.5 Induction rapide et permissive de Don Mottin	
15.6 Lévitiation du bras : variante de Don Mottin	
15.7 Induction de Dave Elman	
15.8 Ressenti d'une scène relaxante de Yapko	
15.9 Scène indéfinie de relaxation de Yapko	
15.10 Technique de fixation oculaire de Yapko	
15.11 Induction ou approfondissement par décompte de Brookhouse	
Chapitre 16 - Principes de base de l'hypnose. _____	136
16.1 concept de base	
16.2 Qu'est-ce que la suggestion	
16.3 Rapport et confiance en soi	
16.4 Qui peut être hypnotisé ?	
16.5 La manière positive	
16.6 Hypnose = conviction	
16.7 La première entrevue	
16.8 Tests	
16.9 Peur de ne pas être hypnotisé	

# Programme Auto-hypnose

★ Chapitre 17 - Mythes et préjugés. _____	144
17.1 L'hypnose est une sorte de sommeil	
17.2 L'hypnose est un état entièrement induit par l'hypnotiseur	
17.3 Personnalité de "l'hypnotiseur"	
17.4 Seules les personnes faibles sont hypnotisables	
17.5 L'hypnose est un état inhabituel anormal ou artificiel	
17.6 Perte de contrôle et révélation de secrets	
17.7 L'hypnose peut être nocive	
17.8 Pouvoirs exceptionnels sous hypnose	
17.9 Les femmes sont plus hypnotisables que les hommes	
17.10 Phénomène psychologique superficiel	
17.11 Et si on ne sortait jamais de l'hypnose ?	
17.12 "Je ne peux pas être hypnotisé"	
17.13 Les dangers de l'hypnose	
17.14 Résistances	
Chapitre 18 Corps et esprit. _____	148
18.1 Nouvelle approche scientifique	
18.2 Prépondérance de la pensée	
Chapitre 19 Psychologie transpersonnelle et hypnose. _____	158
19.1 Théories	
19.1.1 Ken Wilbert	
19.1.2 Roberto Assagioli	
19.2 Perception extra-sensorielle	
19.3 Vies passées ?	
19.4 Le conseiller intérieur : niveau le plus élevé du soi	
19.5 Imagination	
19.6 "Channeling"	
19.7 Niveaux transpersonnels d'hypnose	
19.8 Supposition transpersonnelle du voyage du soi	
19.9 Résumé et références	
Chapitre 20 – Déontologie. _____	174
20.1 Aspects juridiques	
20.2 Code de déontologie de la "National Guild of Hypnotists"	
20.3 Normes pour la pratique de l'hypnose - Recommandations de la NGH	
20.4 Guide du langage	
Table des matières _____	180