

## Table des matières Livre I – Techniques de base

Note du traducteur _____	2
Introduction _____	3
Leçon 01 - Qu'est-ce que l'hypnose ? _____	4
1.1 Qu'est-ce que l'hypnose ?	
1.1.1 L'hypnose est un état permissif	
1.1.2 L'hypnose est un jeu de rôle	
1.1.3 L'hypnose est un état modifié de conscience	
1.1.4 L'hypnose est le résultat d'une interaction	
1.2 Qu'est-ce que l'hypnotisabilité ?	
1.3 Les états hypnoïdes	
1.3.1 Hypnose éveillée	
1.3.2 Rêve éveillé et rêverie	
1.3.3 États hypnopompique et hypnagogique	
1.4 Comment nous utilisons l'hypnose ?	
1.5 Idées fausses	
1.5.1 Perte de conscience	
1.5.2 Abandon de volonté	
1.5.3 Faiblesse d'esprit	
1.5.4 Révélation de secrets	
1.5.5 Crainte de ne pas être réveillé	
1.5.6 Confusion entre hypnotisabilité et crédulité	
1.5.7 Personnalité dominante	
Leçon 02 - Tests préliminaires de suggestibilité _____	11
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 Chevreuil	
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	

Leçon 03 - Influences favorables et défavorables. _____	27
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	
Leçon 04 – Mises en garde	
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	
Leçon 05 - Histoire de l'hypnose. _____	33
5.1 Tableau synoptique	
5.2 Théories-clés	
Leçon 06 - Comment hypnotiser. _____	35
6.1 Processus d'induction en 3 phases	
6.1.1 Phase préparatoire (introduction)	
6.1.2. Phase de la notion de sommeil	
6.1.3. Phase de contrôle	
6.2 Les réactions du client	
6.2.1 Contention	
6.2.2 Fixation	
6.2.3 État passif	
6.3 Méthode du Dr Flower	
6.4 Autohypnose, méthode en 3 étapes	
6.5 Revenir de l'hypnose (émerger)	
6.5.1 Méthode classique	
6.5.2 Une autre méthode de réveil	
6.5.3 Encore une autre façon	
6.5.4 Ou encore	

Leçon 07 - Profondeurs de transe hypnotique. _____	41
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 de transe	
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	
Leçon 08 - Gestion des suggestions. _____	50
8.1 Suggestions	
8.2 Renforcement et encouragement	
8.3 Gestion de la suggestion positive	
8.4 Suggestion post hypnotique	
8.5 Exercice pratique	
Leçon 09 - Notions de conscient et d'inconscient. _____	67
9.1 Esprit conscient	
9.2 Esprit inconscient	
Leçon 10 - Aides mécaniques. _____	70
Leçon 11 - Inductions supplémentaires. _____	71
11.1 Méthodes directes	
11.1.1 Basée sur la suggestion post-hypnotique	
11.1.2 Test des mains collées	
11.1.3. Test du pendule de Chevreuil	
11.1.4. Méthode réglée sur les globes oculaires	
11.2 Méthodes indirectes (Procédures déguisées)	
11.2.1 Relaxation progressive	
11.2.2 Méthodes idéomotrices	
11.2.3. Méthode placebo	
11.2.4 Méthode du tableau	
11.2.5 Technique de la répétition	
11.2.6 Scène de détente	
11.2.7 Fixation oculaire	
11.2.8 Méthode de comptage	

Leçon 12 - Techniques d'approfondissement. _____	79
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	
Leçon 13 - De tout un peu. _____	82
13.1 Évitez les mots négatifs	
13.2 Bannissez les suggestions post-hypnotiques immorales	
13.3 Donnez des suggestions de bien-être pour le réveil	
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	
Leçon 14 - Gestion de l'anesthésie (contre les douleurs). _____	85
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	

Leçon 15 - Arrêt du tabac. _____	89
15.1 Programme en 4 sessions	
15.2 Engagement d'arrêt du tabac	
15.2.1 Première session stop-tabac	
15.2.2 Première étape d'autohypnose dans le "stop-tabac"	
15.2.3 Stop-tabac – Une semaine avant le jour d'arrêt défini	
15.2.4 Stop-tabac – Dernière session – Jour d'arrêt	
15.3 Exemples d'instructions pour des ateliers collectifs de stop-tabac	
15.3.1 Félicitations à tous ceux qui ont terminé le programme "Stop Tabac"	
15.3.2 Un mot d'encouragement pour chaque personne qui a suivi le programme "Stop-Tabac"	
15.3.3 Questionnaire de suivi "Stop-Tabac"	
15.4 Stop-tabac : programme en une session	
15.4.1 Contact initial	
15.4.2 Entretien préliminaire	
15.4.3 Hypnose	
Leçon 16 - Gestion du poids. _____	111
16.1 Processus	
16.2 Croyances et valeurs	
16.3 Schéma de travail	
16.4 Contrôle du poids – Questionnaire – 1 <sup>ère</sup> semaine	
16.5 Contrôle du poids <i>[Script]</i>	
16.6 Exercice d'autosuggestion	

Leçon 17 - Gestion du stress. _____	119
17.1 Qu'est-ce que le stress ?	
17.1.1 Mécanisme du stress	
17.1.2 Signes de stress	
17.1.2.1 Signes physiques primaires	
17.1.2.2 Signes physiques secondaires	
17.1.3 Signes psychologiques	
17.1.4 Signes comportementaux	
17.2 Techniques de gestion de stress	
17.2.1 Respiration appropriée	
17.2.2 Autorelaxation	
17.2.3 Technique de pré-sommeil	
17.2.4 Script de renforcement	
17.3 Plan d'action de réduction du stress	
17.3.1 Changements physiques	
17.3.2 Changements d'attitudes	
17.4 L'effet Zeigarnick et la gestion du stress	
17.5 Relaxation neuromusculaire progressive	
17.5.1 Raisonnement	
17.5.2 Aspect conceptuel	
17.5.3 Analyse de la gestion du stress : relaxation progressive	
17.5.3.1 Directives	
17.5.3.2 Relaxation neuromusculaire progressive	
17.6 Script de réduction du stress	
17.6.1 Processus général	
17.6.2 Script	
17.7 Hypnose et entraînement à la détente	
Leçon 18 – Déontologie. _____	137
18.1 Aspects juridiques	
18.2 Code de déontologie de la "National Guild of Hypnotists"	
18.3 Normes pour la pratiques de l'hypnose - Recommandations de la NGH	
18.4 Guide du langage	
Annexe A - Bibliographie. _____	143
Annexe B - Glossaire. _____	144
Annexe C - Pour aller plus loin et en savoir plus _____	148

Annexe D - Auto-hypnose ou autohypnose _____	151
D - A. Méthode inspirée de la méthode Coué	
Technique de pré-sommeil	
Induction	
Programmation de la suggestion	
D-B. Méthodes systémiques _____	155
Selon Carol Erickson	
Selon Elizabeth Erickson	
Souvenir et rappel	
Avec un hypnothérapeute ou hypnocoach	
D-C. Méthode symbolique _____	157
D-D. Exemples de demandes _____	157
Réussir une présentation	
Thérapie familiale	
Selon Bandler	
Maladie	
Angoisse	
Examen	
Selon Carol Erickson	
Sommeil	
Rééducation musculaire	
Douleur	
Dépression	
Sclérose en plaques	
Règles	
Paraplégie hystérique	
D-E. Fusibles _____	162
D-F. Communiquer avec son inconscient avec des images _____	163
Table des matières _____	164