

TABLE DES MATIÈRES – Module II

Les chapitres suivis du signe ≡≡ comportent des exercices pratiques

Sommaire	1
Chapitre 21. Structures des sessions	2
21.1. Première séance ≡≡	
21.1.1. Première session	
21.1.2. Deuxième session	
21.2. Deuxième séance ≡≡	
21-3. Troisième séance et suivantes ≡≡	
21.4. Scripts ≡≡	
21.4.1. Script "Flamme 298 – Première hypnose, fixer une flamme"	
21.4.2. Script "Première session A01"	
21.4.3. Script "Deuxième session A02"	
21.4.4. Script "Bulle protectrice" ou "Stop-Tabac 1"	
21.4.5. Script "Escaliers 121" - 2 ^{ème} séance et suivantes	
21.4.6. Script "Retour A03" - 2 ^{ème} séance et suivantes	
Chapitre 22. Évaluation comportementale	20
22.1. Introduction ≡≡	
22.2. Buts de l'évaluation ≡≡	
22.3. Impératifs de la thérapie comportementale ≡≡	
22.4. Définition de l'évaluation comportementale ≡≡	
22.4.1. Types d'évaluation du comportement	
22.4.2. Temps nécessaire pour terminer une évaluation	
22.4.3. Buts de l'évaluation du comportement	
22.4.4. Technique d'évaluation	
22.4.4.1. Comportement	
22.4.4.2. Affectivité	
22.4.4.3. Sensations	
22.4.4.4. Imagination	
22.4.4.5. Croyances	
22.4.4.6. Exercices ≡≡	
22.4.5. En résumé	

Chapitre 23. - Buts et objectifs _____	35
23.1. Buts	
23.2. Objectifs	
23.2.1. Critères pour établir les objectifs	
23.2.2. Contenu des objectifs	
23.2.3. Forme des objectifs	
23.3. L'histoire d'Ogson	
23.3.1 Moralité de l'histoire	
23.4. Technique de formulation des buts et des objectifs ≡≡	
23.4.1. Fixation des buts	
23.4.1.1. Buts	
23.4.1.2. Bénéfices	
23.4.2. Établissement des objectifs	
23.4.2.1. Pensées	
23.4.2.2. Sentiments	
23.4.2.3. Actions	
23.4.2.4. Exercices ≡≡	
Chapitre 24 - Relation thérapeutique _____	47
24.1. Principes humanistes	
24.2. Conditions de base	
24.2.1. Empathie	
24.2.2. Regard inconditionnellement positif	
24.2.3. Congruence	
24.3. Atteindre l'empathie, la congruence et le regard positif	
24.4. Savoir faire d'écoute	
24.4.1. Paraphraser	
24.4.2. Refléter les sensations	
24.4.3. Synthétiser	
24.4.4. L'emploi de questions	
Chapitre 25 - Langage figuré, psychologie et hypnose _____	56
25.1. Entraînement de l'imagination	
25.2. Désensibilisation systématique et hypnose ≡≡	
25.2.1. Analyse	
25.2.2. Technique	
25.2.3. Exercices ≡≡	
25.2.4. Questionnaire relatif à la phobie de l'avion ≡≡	
25.2.5 . Questionnaire d'évaluation des indices de tension et d'anxiété ≡≡	
25.3 .Les images de couleurs	
Chapitre 26 - Renforcement de l'Ego (Dr John Hartland) _____	69
26.1. Script commenté ≡≡	
26.2. script révisé ≡≡	

Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II - Matières

Chapitre 27 - Technique de focalisation sur l'image du but	_____	78
27.1	. Vous engager. Comprendre le concept et	l'accepter.
27.2.	Vous motiver avec des raisons personnelles.	
27.3	. Créer votre image de but personnel	
27.4.	Programmer votre image du but	
27.5.	Résister à la tentation	
27.6.	Atteindre votre objectif	
27.7.	Nombre de sessions nécessaires pour cette	technique.
27.8.	Illustration	
27.9.	Exercices	☞☞
Chapitre 28 - Structure d'un cours de 6 heures d'auto-hypnose	_____	90
28.1.	Schéma d'un cours d'autohypnose	
28.2.	Exercice	☞☞

Chapitre 29 - Régression en âge (Technique d'exploration) _____ 92

- 29.1. Informations générales concernant la régression en âge
 - 29.1.1. Régression effective.
 - 29.1.2. Pseudo-régression
 - 29.1.3. Portée de la régression en âge
 - 29.1.4. Important
 - 29.1.5 . Qualités requises
- 29.2. Séance d'hypnose : acquisition de l'information
 - 29.2.1. Reviviscence initiale
 - 29.2.2 Exposé de l'information – Rappel libre et répété
 - 29.2.3 L'emploi du silence
 - 29.2.4. Contact de la reviviscence
 - 29.2.5 Reconnaissance et incitation au dialogue
 - 29.2.6 Obtention et maintien de la reviviscence : les temps du verbe
 - 29.2.7. Développement des détails : formulation des questions
 - 29.2.8. Techniques spécifiques de développement
 - 29.2.9 .Définition des limites du rappel
 - 29.2.10. Suggestion post-hypnotique
- 29.3. Exemple de régression : un cas légal
 - 29.3.1 . Rappel libre
 - 29.3.2. Rappel répété n°1
 - 29.3.3. Rappel répété n°2 : examiner les limites
- 29.4. Régression en âge : la méthode du calendrier
- 29.5 . Le pont affectif
 - 29.5.1. Technique du pont affectif
 - 29.5.2 . Technique du pont affectif – Étude de cas
 - 29.5.2.1. Discussion à l'état de veille
 - 29.5.2.2 . Commentaires du praticien
 - 29.5.2.3. Séance
- 29.6. Écriture automatique ☞☞
 - 29.6.1. Introduction
 - 29.6.2 . Fascination de l'écriture automatique
 - 29.6.3 . Application clinique (Dissociation)
 - 29.6.4 . Utilisations de l'écriture automatique
 - 29.6.5. Dangers de l'emploi de l'écriture automatique
 - 29.6.6 . Technique de l'écriture automatique
 - 29.6.7. Description de la technique
 - 29.6.8. Résumé

Chapitre 30 - Votre pratique en matière d'hypnose et d'hypnothérapie ____ 118

- 30.1 Voici quelques points à méditer...

- Chapitre 31 - Notions de psychologie générale _____ 121
- 31.1. Les thérapeutes
 - 31.2. Introduction à la notion de psychothérapie
 - 31.2.1. Troubles dus à l'anxiété
 - 31.2.2. Anxiété généralisée et troubles dus à la panique
 - 31.2.3. Phobies
 - 31.2.4. Obsessions et compulsions
 - 31.2.5. Troubles psychosomatiques
 - 31.2.6. Troubles dissociatifs
 - 31.2.7. Troubles affectifs
 - 31.2.8. Dépression
 - 31.2.9. Troubles maniaco-dépressifs
 - 31.3. Les théories de la personnalité et leurs thérapies
 - 31.3.1. La psychanalyse
 - 31.3.2. La thérapie centrée sur le client (humaniste)
 - 31.3.3. La thérapie rationnelle-émotive
 - 31.3.4. La Gestalt thérapie
 - 31.3.5. Les thérapies comportementales
 - 31.3.6. La désensibilisation systématique
 - 31.3.7. Le conditionnement aversif
 - 31.3.8. Les thérapies cognitives-comportementales
 - 31.3.9. La thérapie cognitive

Chapitre 32 - Hypnose et hypnothérapie en situation de conseil _____ 136
Charles Francis, M.A. - N.G.H. Certified instructor – Editor Hypno-Gram

- 32.1. Introduction
 - 32.1.1. Synergie entre psychothérapie et hypnose
 - 32.1.2. Avantage de la connaissance double
 - 32.1.3. Buts et accomplissements
- 32.2. Thérapies et thérapeutes
 - 32.2.1. Limitations et chevauchement du processus
 - 32.2.2. Caractéristiques souhaitées
 - 32.2.3. Valeurs et buts
- 32.3. Problèmes et besoins
 - 32.3.1. Complément à la psychothérapie
 - 32.3.2. Contributions de l'hypnose
- 32.4. Consultation en psychologie et psychothérapie
 - 32.4.1. Approches et techniques
- 32.5. Hypnose
 - 32.5.1. Capacités et suggestibilité
 - 32.5.2. L'induction
- 32.6. Intégration
 - 32.6.1. Milton Hylan Erickson
 - 32.6.2. Mariage idéal
 - 32.6.3. Imagination : clé du processus
 - 32.6.4. Hypnoanalyse
- 32.7. Applications
 - 32.7.1. Interpénétration des éléments
 - 32.7.2. Contre-indications
 - 32.7.3. Application dans les thérapies médicales et dentaires
 - 32.7.4. Portée
 - 32.7.5. Angoisse
 - 32.7.6. Contrôle des habitudes

Chapitre 33 - Approches éricksoniennes de l'hypnose _____ 149
Shaun Brookhouse, MA, PhD, CertEd, CI, FNGH

- 33.1. Introduction
- 33.2. Approches de l'hypnose
 - 33.2.1. Utilisation
 - 33.2.2. Métaphore
 - 33.2.2.1 Formulaire-type pour établir une métaphore
 - 33.2.3. Les modèles de langage
 - 33.2.4. Fractionalisation
- 33.3. Conclusions
- 33.4. Références

Chapitre 34 - Arrêt du tabac. _____	159
34.1. Programme en 4 sessions ≡≡	
34.2. Engagement d'arrêt du tabac ≡≡	
34.2.1. Première session stop-tabac	
34.2.2. Deuxième session stop-tabac	
34.2.3. Stop-tabac – Une semaine avant le jour d'arrêt défini	
34.2.4. Stop-tabac – Dernière session – Jour d'arrêt	
34.3. Exemples d'instructions pour des ateliers collectifs de stop-tabac	
34.3.1. Félicitations à tous ceux qui ont terminé le programme "Stop Tabac"	
34.3.2. Un mot d'encouragement pour chaque personne qui a suivi le programme "Stop-Tabac"	
34.3.3. Questionnaire de suivi "Stop-Tabac"	
34.4. Stop-tabac : programme en une session	
34.4.1. Contact initial	
34.4.2. Entretien préliminaire	
34.4.3. Hypnose	
34.5. Méthode du Dr John Hughes et de Charles Francis	
34.5.1. Première session	
34.5.2. Deuxième session	
34.5.3. Troisième session	
34.5.4. Directives après l'arrêt	
Chapitre 35 - Gestion du poids - Contrôle de la nourriture. _____	195
35.1 Processus ≡≡	
35.2 Croyances et valeurs ≡≡	
35.3 Schéma de travail ≡≡	
35.4 Contrôle du poids – Questionnaire – 1ère semaine ≡≡	
35.5 Contrôle du poids [Script] ≡≡	
35.6 Exercice d'autosuggestion ≡≡	

Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II - Matières

Chapitre 36 - Gestion du stress.....	200
36.1 Qu'est-ce que le stress ?	
36.1.1 Mécanisme du stress	
36.1.2 Signes de stress	
36.1.2.1 Signes physiques primaires	
36.1.2.2 Signes physiques secondaires	
36.1.3 Signes psychologiques	
36.1.4 Signes comportementaux	
36.2 Techniques de gestion de stress ≡≡	
36.2.1 Respiration appropriée	
36.2.2 Autorelaxation	
36.2.3 Technique de pré-sommeil	
36.2.4 Script de renforcement	
36.3 Plan d'action de réduction du stress	
36.3.1 Changements physiques	
36.3.2 Changements d'attitudes	
36.4 L'effet Zeigarnick et la gestion du stress	
36.5 Relaxation neuromusculaire progressive ≡≡	
Chapitre 37 - Bibliographie sommaire	213
Chapitre 38 - Glossaire	214
Chapitre 39 - Perfectionnement et processus	218
39.1 Perfectionnement	
39.2 Processus	
39.2.1. Prise de conscience du processus	
39.2.2. Boutons	
39.2.3. Trois exemples de processus	
39.2.3.1 Un fumeur résistant	
39.2.3.2. Une passagère aérienne angoissée	
39.2.3.3. Une mangeuse qui se reconforte	
39.2.4. Votre processus	
Chapitre 40. Liste des textes disponibles en fonction des problèmes ≡≡	225
Inductions "adultes" en français et en anglais	
Traitements "adultes" en français et en anglais	
Inductions "enfants" en français et en anglais	
Traitements "enfants" en français et en anglais	
Textes "adolescents"	
Textes "adultes" en allemand	
Textes "enfants" en allemand	
Textes en néerlandais	
Table des matières.....	258