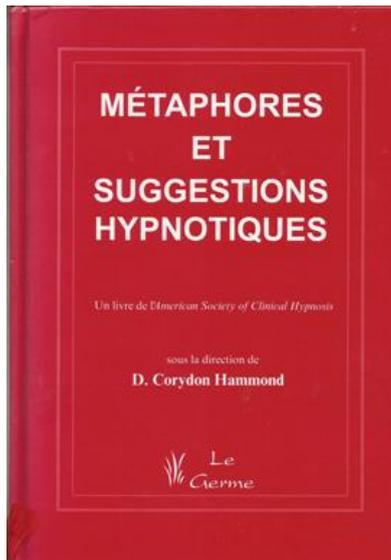


# Hypnothérapie - Traitements



## Introduction : la philosophie thérapeutique sous-jacente : l'hypnothérapie intégrative

Dr D. Corydon Hammond, vice président de l'American Society of Clinical Hypnosis (fondée par Milton Hylan. Erickson), in "Métaphores et suggestions hypnotiques" Éditions Satas, Bruxelles 2004

Ce travail reflète certainement en partie ma philosophie de la psychothérapie, qui repose sur un large éventail de traitements éclectiques. Il apparaît trop souvent que ceux qui ne se fient qu'à un petit nombre de méthodes hypnotiques qu'à une seule approche thérapeutique sont les thérapeutes les moins expérimentés (Auerbach & Johnson, 1977;

Fey, 1958 ; Parloff, Waskow & Wolfe, 1978 ; Strupp, 1955; Wogang & Norcross, 1985).

En effet, la recherche a montré que ce sont les thérapeutes plus expérimentés qui souscrivent à une approche éclectique (Norcross & Prochaska, 1982; Smith, 1982), refusant de se limiter eux-mêmes par l'adhésion à une seule orientation. Actuellement 30 à 54 % des psychothérapeutes de différentes disciplines se définissent eux-mêmes comme éclectiques (Norcross, 1986).

Je crois, pour ma part, que tous les patients n'ont pas besoin de la même chose. Vous allez donc trouver une très grande diversité dans les suggestions présentées dans ce livre. En fait, tout indique que des effets néfastes ont toutes les chances de se produire quand les thérapeutes appliquent de manière rigide la même approche avec tous les patients (Lieberman, Yalom & Miles, 1973).

Dans le domaine spécialisé de l'hypnothérapie, nous commençons à assister à une évolution semblable à celle qui a eu lieu dans le champ de la psychothérapie en général, où d'innombrables écoles et sectes thérapeutiques ont vu le jour. Diverses orientations en hypnose ont ainsi commencé à se développer. Malheureusement, nous voyons maintenant certains cliniciens qui commencent à fonctionner à partir de l'hypothèse que leur approche particulière de l'hypnose est "la seule vérité".

**Tout comme Erickson**, je refuse d'être limité par une théorie ou une orientation uniques, que ce soit en psychothérapie ou dans l'utilisation de l'hypnose. J'apprécie et encourage l'ouverture d'esprit qui permet d'apprendre de tous les milieux. Je suis redevable à bien des maîtres différents en clinique et en hypnothérapie, avec des styles tout à fait divergents, qui ont enrichi mon travail de voies auxquelles je ne serais jamais parvenu si je m'en étais tenu à une approche unique.

Je définis donc ma façon d'aborder l'hypnothérapie comme étant une *Hypnothérapie intégrative* (Hammond & Miller, à paraître). Il s'agit d'une orientation éclectique et multidimensionnelle qui cherche à être complète et incorpore des **méthodes issues de beaucoup d'approches de l'hypnose**.

Elle fait partie de la tendance qui émerge actuellement en psychothérapie, et qui trouve ses racines dans le travail de pionniers comme Thome (1967), Wolberg (1954, 1967, 1987), Lazarus (1981), et plus récemment Beutler (1983), Prochaska & DiClemente (1984), Norcross (1986) et Hammond & Stanfield (1977).

**En fonction du patient, on pourra employer des techniques directes, indirectes, métaphoriques ou orientées vers l'insight, pour modifier le comportement, les**

**affects, les processus physiologiques, l'imaginaire, les perceptions, les cognitions, et le dialogue interne des patients. L'hypnose est utilisée pour explorer des fonctions préconscientes et inconscientes, résoudre des problèmes du passé comme du présent, et utiliser les ressources inconscientes.**

Cette façon de travailler s'appuie sur le principe général de l'éclectisme technique (Lazarus, 1981 ; Hammond & Stanfield, 1977), qui encourage l'utilisation de techniques consacrées par l'usage en fonction d'indications et de contre-indications fondées sur l'empirisme et la validation expérimentale plutôt que sur des théories. Malheureusement, nous manquons bien trop souvent de recherches sur l'efficacité et les critères validés expérimentalement n'existent en général pas pour les indications, les contre-indications, et l'adéquation entre les techniques et les variables propres au patient.

La sélection des stratégies et des techniques demeure donc en général implicite et se guide avant tout sur des preuves empiriques et sur l'expérience clinique. L'hypnothérapie, comme la psychothérapie, est encore plutôt du domaine de l'art et son développement scientifique n'est qu'embryonnaire. Des lignes directrices expérimentales et cependant systématiques et explicites doivent voir le jour à propos du choix des stratégies et des techniques avec différents patients, et ce processus est actuellement en cours de développement (Hammond & Miller, 1992).

Une limite évidente de ce livre est qu'il s'intéresse principalement à ce que l'on appelle l'hypnose suggestive. Celle-ci est parfois la seule nécessaire pour traiter un problème clinique donné. Cependant, dans certains cas, les problèmes et les symptômes sont liés à des facteurs historiques (par exemple, un traumatisme), ou bien ont des fonctions adaptatives ou servent des objectifs qui échappent à la perception consciente. Dans de tels cas, les suggestions et métaphores hypnotiques seront surtout efficaces après un travail d'exploration et de régression en âge (travail psychodynamique et d'abréaction).

Une approche intégrative complète de l'hypnose comporte donc l'utilisation de techniques hypnotiques exploratoires et orientées vers la compréhension intérieure (insight). Il est par contre beaucoup plus difficile de donner des modèles de ces interventions dans un espace relativement limité et c'est pourquoi le lecteur n'en retrouvera que rarement dans ce livre. On pourra étudier ces méthodes (formation 60) ou en se reportant aux livres de Hammond et Miller (à paraître), Rossi & Cheek (1988), Brown & Fromm (1986) ou Watkins (à paraître).

Le lecteur qui souhaite s'engager dans la pratique professionnelle est donc encouragé à chercher à se former et à recevoir de la supervision en hypnose.

***... Aider les personnes normales à régler les problèmes normaux par des techniques individuelles...***

# Hypnose "Adultes".

## Affirmations

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Alcool (éviter)

Amplification

Ancrer des moments de détente

Angoisse (gérer)

Arguments pour une première visite

Bien-être en général et succès

Changements (faire face aux)

Coïncé

Examen du corps

Exercice (Aimer)

Guérir le corps et l'esprit

Jeunesse

Mémoire (améliorer)

Parler en public

Passé (abandonner)

Poids (Mon nouveau corps)

Poids sain

Santé & guérison

Anxiété et crainte (gérer)

Carrière

Confiance

Doute

Pardon

## Alcool & Drogues

Alcool session # 1

Alcool session # 2

Alcool session # 3

Alcool session # 4

Cesser de boire du vin, de la bière, de l'alcool

Défi et alcool comme béquille

Drogues

Drogues + PTSD

Induction pour l'intoxiqué

Se libérer de l'alcool

Stress, défis vitaux et alcool comme béquille

Sortie

Stress (Gérer)

Timidité

Suggestions Post-Hypnotiques

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Détente (ancrer des moments)

Eau (paix et relaxation)

Hypnose (retrouver)

Insomnie

Paix

Paix

Rouge (Soutenir la motivation)

Stress

Vert (Crainte)

Vert

Visualiser (Chacun est capable de)

## Assertions Supplémentaires

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Inconscient et ressources

Source du problème original

Régression (conduite)

Sommeil

Santé (améliorer)

## Anxiété, Craintes, Paniques, Stress & Phobies

Abus et stress – Rester au-dessus de tout cela Agoraphobie et voyages

Allergies

Anxiété en tant qu'objet

Anxiété

Anxiété, panique et crainte

Attaques d'anxiété et de panique (ou craintes et phobies)

Bruits extérieurs, aboiements -

Calme : jardin privé

Chiens

Chute

Claustrophobie

Claustrophobie, agoraphobie & voyages

Conduite auto

Crainte et anxiété

Crainte

Craintes et phobies

Craintes sociales

Culpabilité et honte  
Hauteurs  
Insectes  
Neige, vent, espaces ouverts, insectes & natation  
Panique (Attaques)  
Panique  
Panique et confiance dans la vie 2  
Perte  
Peur du terrorisme & stress post-traumatique  
Reptiles  
Stress & anxiété 1  
Stress  
Stress & soulagement de l'anxiété  
Stress (Gestion)  
Stress (Réduction)  
Stress (Soulagement), patience, qualité de la vie  
Stress (Travail)  
Tract  
Vertige  
Vol en avion

### **Autohypnose**

Découverte du conseiller intérieur  
Appel du conseiller intérieur  
Conseiller intérieur : dialogue

### **Confiance En Soi, Estime De Soi**

Changer les étiquettes. Construire son estime de soi en créant une nouvelle histoire personnelle  
Confiance en soi  
Confiance et concentration  
 Crainte de confiance en soi  
Ego Hartland  
Ego Heap  
Ego étiquettes  
Habilitation au centre  
Hypnothérapeute : soyez professionnel  
Je pourrais si je voulais  
Liberté de devenir une personnalité formidable  
Poursuivre le voyage de développement une solide estime de soi  
Ramener vos pouvoirs

S'aimer, s'accepter et croire en sa capacité de réussite  
Se réintéresser à sa vie  
Suggestions pour confiance et succès  
Thérapie des nombres  
Timidité et manque de confiance

### **Hypnose urgentiste**

Examen du ressenti et de la phase d'impact  
Stress  
Stress – Anxiété  
+ voir "Traitement et gestion de la douleur

### **Stress Post-Traumatique**

Alcool  
Amnésie  
Colère et agressivité  
Conduites d'évitement et de déni  
Soucis par rapport aux enfants  
Compulsions  
Concentration  
Confusion mentale  
Utilisation des rêves  
Drogues  
Craintes  
Flashbacks  
Chagrin, tristesse, peine  
Culpabilité  
Santé, habitudes alimentaires, fatigue  
Pensées intrusives et obsédantes  
Obsession permanente de l'événement  
Futur négatif et manque d'intérêt dans la vie  
Amorphisme  
Baisser sa garde  
Relations  
Souvenirs auditifs, visuels, kinesthésiques  
Tristesse  
Estime de soi et honte  
Sommeil  
Suicide enfant (Masc.)  
Suicide enfant (Fém.)

## Dépression & Peines

Dépression #1  
Dépression, c'était hier  
Deuil  
Gérer la dépression  
Soulagement de la peine et de la perte  
(deuil, séparation)  
Séparation, divorce  
Supporter séparation au masculin  
Supporter la dépression  
Tristesse

## Développement Personnel

Activez votre succès personnel (y.c.  
induction)  
Amélioration de la vie : Mémoire, argent  
et succès  
Amélioration de la vie  
Approcher la lumière  
Atteindre son objectif  
Bien-être  
Colère et rémission  
Confiance en soi et harmonie de vie  
Créativité  
Déterminer votre destin  
Élimination des excès  
Enlever la crainte du risque  
Exercice de motivation : levez-vous et  
faites-le  
Extras  
Nouveaux débuts : le courage de faire  
face aux changements  
Grandir et avancer  
Image de fond  
Jardin de l'arc-en-ciel  
La caverne, la lumière, le lac : destin  
La confiance dans la vie et l'appui divin  
Magnétisme - croyance dans vous-  
même  
Maître de votre réalité et de votre vie  
Motivation pour le succès  
Motivation  
Motivation, relaxation, équilibre et  
guérison  
Négativité et tristesse  
Pensée en paix

Programmer des suggestions  
Prospérité #  
Prospérité #  
Réparations et motivations de  
l'existence  
Résolution de problèmes  
Santé mentale  
Sérénité, énergie  
Succès - thérapie de confiance  
Suggestion de rappel  
Suggestions pour la paix, l'harmonie et  
l'équilibre  
Suggestions pour l'abondance et la  
prospérité  
Procrastination #  
Temporisation  
Thérapie des énergies

## Études : Moyens & Améliorations

Performance académique  
Activation  
Amélioration des facultés d'étude –  
Extras  
Anxiété des examens  
Concentration  
Confiance  
Créer des capacités  
Définir et atteindre ses objectifs  
Dyslexie  
Élargissement des perspectives en  
libérant l'esprit  
Enlever les blocages mentaux  
Études (Secrets de bonnes habitudes)  
Études et travail à domicile  
Études, tests et examens  
Étudiant confiant  
Examen oral  
Frayeurs scolaires  
Lire plus vite  
Mémoire  
Maintenir la confiance dans sa  
performance  
Parler en public pour les professeurs  
Performances dans l'organisation  
Rappel de mémoire à volonté  
Rappel de mémoire

Récupération de sa langue maternelle  
ou d'enfance  
Récupération de sa langue maternelle  
ou d'enfance – Confiance  
Tests et examens - Mémoire

### **Habitudes, Tocs**

Bruxisme  
Bruxisme  
Colère, timidité et calme  
Conduite automobile agressive  
Conduite automobile agressive,  
confiance en soi et pardon  
Défi et alcool comme béquille  
Dermatillomanie  
Manger des légumes  
Onychophagie  
Réponse anti-nauséuse à l'ingestion de  
pilule  
Réponse anti-nauséuse au travail  
dentaire  
Retrouver une chose perdue  
Rougir  
Se débarrasser d'habitudes nerveuses  
Stress, défis vitaux et alcool comme  
béquille  
Supprimer des habitudes  
Temps d'aller au lit, fin de journée  
TOC /  
Trichotillomanie  
Thérapie des nombres  
Vous êtes sur le point de percer

### **Lâcher Prise sur le Passé**

“Couper les rubans” – Une technique de  
lâcher-prise  
“Valises” - Une technique de lâcher-  
prise  
Abandon des traumatismes passés  
(voiture)  
Apport de la guérison au passé #  
Apport de la guérison au passé #  
Autres méthodes de se décharger du  
passé  
Blessures et traumatismes passés  
Démasquer le passé

Effacer quelqu'un de votre mémoire  
Jeter les sacs de sable  
La cascade purificatrice  
L'enfant anxieux de l'âge adulte #  
L'enfant anxieux de l'âge adulte #  
Les rituels légers (pour libérer des  
esprits terre à terre)  
L'incendie du bateau  
Problème et processus de résolution  
Recadrer le passé  
Renforcement du bouclier aurique  
Scène de la bibliothèque  
Session avec Vanya  
Thérapie du pardon  
Travailler avec des sources inconnues  
(Contexte)

### **Parler en Public**

Bégayer  
Construire la confiance de parler en  
public  
Professionnellement  
Gérer le trac et la crainte des interviews  
Succès dans les médias  
Téléphone  
Parler, trac  
Parler

### **Poids**

Affirmations pour contrôler son poids  
Affirmations pour un corps mince  
Améliorations générales pour le contrôle  
du poids  
Atteindre votre but par le contrôle de  
l'estomac  
Chocolat / Sucre - Addiction  
Clés qui permettent d'accélérer la perte  
de poids  
Contrôle  
Émotions et nourriture (Stress)  
Motivation  
Motivation  
Poids Névrotique I  
Nourriture saine  
Perte

Poids – Guide de contrôle  
Poids - Réduction  
Poids – Thérapie de perte  
Poids & amélioration de la vie  
Poids & exercice  
Poids, eau et motivation  
Programme annuel  
Questionnaire idéomoteur pour localiser la source de problèmes poids  
Réalité illimitée et perte de poids  
Réduction  
Rejet des couches : une fable pour libérer le blindage  
Vivre avec un programme de gestion de poids

### **Profession**

Motivation de personnels de vente  
Parler en public  
Programme de formation de carrière réussie  
Succès pour Day Traders  
Ventes et courtiers

### **Relations**

“La poupée perdue” – Laisser aller une relation passée  
“La scène du show de notre vie”- Guérir un cœur brisé  
Colère / Tempérance cf. –  
Étendre la capacité d'aimer  
Implorations  
Jalousie  
Meilleurs parents  
Membre de la famille à problèmes  
Partir ou rester  
Peurs de l'infidélité de l'épouse  
Ronfleur/euse  
Séparation, divorce  
Séparation, divorce (Masculin)  
Thérapie des nombres  
Thérapie des relations

### **Sexe**

Abus – Dialoguer avec l'agresseur  
Abus – Libérer l'adulte et l'enfant  
Abus passés – Anxiété & stress  
Activation de la fertilité féminine  
Dysfonction sexuelle masculine  
Enrichissement tranquille  
Érection primaire  
Frigidité  
Orgasme féminin et relaxation  
Sexualité masculine  
Vaginisme  
Viol

### **Sommeil**

Insomnie & repas tardif  
Insomnie et maladie de Parkinson  
Insomnie  
Insomnie  
Insomnie, soucis et famille  
Réveil programmé  
Ronfler & Insomnie  
Ronfler et voisinage  
Sommeil : suggestions

### **Sources**

“La porte” Variation pour régression  
“L'autoroute” Variation # pour régression  
“Le brouillard” - Préparation pour régression  
“L'île aux souvenirs” Variation pour régression  
Induction de résolution de problème (Pour clients déjà en thérapie)  
Notes sur le travail de régression  
Pont affectif pour régression  
Pont affectif  
Problème et solution – Recherche d'un processus  
Questionnaire idéomoteur pour localiser la source de problèmes  
Régression (vie antérieure quand on y croit)

Régression flamme  
Retrouver un objet perdu  
Thérapies des vies passés (Quand on y croit)

### **Sports**

Arts martiaux : devenir le meilleur  
Athlète : augmenter ses capacités  
Athlète : améliorer les qualités athlétiques  
Athlète : amélioration générale  
Athlète : confiance  
Athlète : lâcher les blocages  
Athlète : la meilleure performance  
Athlète : le meilleur possible  
Athlète : maintenir la confiance  
Attitude sportive  
Baseball : devenir formidable  
Baseball : améliorer son lancer  
Baseball : la position du joueur  
Baseball : attitude sportive  
Baseball : jouer en équipe  
Basket : être un grand joueur  
Billard : devenir le meilleur  
Billard : devenir le meilleur  
Course à pieds : améliorer sa performance  
Esprit d'équipe  
Golf : améliorer son jeu  
Golf : confiance  
Golf  
Golf : stance, swing, putting sont parfaits  
Golf avec Ben Hogan  
Golf avec Tiger Wood  
Golf : un swing qui épargne le dos  
Gymnastique  
Gymnastique : surmonter ses craintes  
Natation : améliorer sa performance  
Sports  
Sports : être bon  
Tir : précision  
Divers formulaires : questions pour athlètes

### **Tabac**

“Fumer et chiquer du tabac : conséquences”  
Affirmations pour le chiqueur qui souhaite arrêter  
Affirmations pour le fumeur qui souhaite arrêter  
Arrêter de fumer  
Dernière cigarette  
Fumeur névrotique  
La lumière blanche purificatrice  
Programme de base (fumer ou chiquer) du tabac  
Propulser à l'abandon de la fumée  
Propulser à l'abandon de la chique  
Rester un non-chiqueur  
Rester un non-fumeur  
Stop-Tabac (chiquer) sans prendre du poids  
Stop-Tabac  
Supplément  
Thérapie du fumeur  
Transformation en non-fumeur  
Vaincre le tabac

### **Traitements Divers & Gestion des Douleurs**

Accouchement  
Allaitement  
Allergies, asthme  
Anesthésie dentaire  
Dentiste  
Douleurs diverses  
Douleurs fantômes  
Cancer  
Encourager le corps à guérir  
Énergie guérissante  
Gant anesthésique  
Lumière guérissante  
Hoquet  
Migraines et céphalées  
Poitrine : augmentation ou réduction  
Sida  
Tremblements, tics nerveux, etc.  
Vessie impatiente

## **Analgésie**

Accouchement : Déroulement des protocoles  
Douleurs-Accouchement (Début)  
Accouchement  
Accouchement (Dernier)  
Distorsions spatiales  
Utilisation des truismes  
Contrôle de douleur avec régression  
Suggestions préopératoires  
Suggestions postopératoires  
Création d'une alternative positive  
Suggestions composées  
Anorexie Boulimie  
Techniques respiratoires  
Inexorabilité d'un décès  
Décès & survie  
Test Douleur physique ou psychologique  
Test Évaluation de la douleur  
Lettre client  
Lettre médecin

## **Méthodes instantanées**

Suggestion post hypnotique  
L'œil de Shiva  
Secousse surprise  
Mal aux dents  
Toc-toc la tête  
Maque de résistance  
Judo  
Induction ultra-rapide  
Fixation des paupières  
Balancement postérieur  
Mains collées  
Mains serrées  
Assis sur une chaise  
Plafond & chaise  
Bâillement  
Massage doux  
Libération de tension  
Hyperventilation  
Hypno chaleur

Lévitacion d'un bras  
Lévitacion de la ma  
Présence dans le dos  
Picotement de doigts

## **Récupération Accident Vasculaire cérébral – attaque cérébrale - AVC**

Reconnexion # 1  
Reconnexion # 2  
Reconnexion # 3  
Stress  
Concentration  
Labilité émotionnelle (+ Dieu si croyance)  
Mémoire et ICS  
Angoisse  
Compulsion  
Faire un changement  
Tristesse  
Sommeil  
Neuroplasticité  
Restaurer la mémoire  
Contrôle de la douleur : transférer l'insensibilité – Audio, visuel, kinesthésique  
Contrôle de la douleur : visualisation  
Contrôle de la douleur : altération de la sensation  
Cercle d'excellence  
Aphasie  
Déficit  
S'exercer : la scène de plage  
Le pouvoir de l'esprit  
Changer la perception : le goûteur de café  
Envisager l'avenir  
Réparer le cerveau maintenant  
Puissance et faiblesse  
Échelle du désir  
Anticipation  
Attention !  
Le réveille-matin : je serai capable de...  
Le président : surmonter les obstacles  
Les dieux : une métaphore pour vaincre les obstacles  
L'Éléphant enchaîné : vaincre un conditionnement  
Entendre, voir, sentir savoir comme avant

La voiture de sport : tout commence par une pensée  
Parole d'honneur : se renforcer par des sentiments positifs  
Apathie  
Anosognosie  
Apraxie  
Incontinence  
Dépression  
Peurs  
Impuissance  
Motiver la récupération  
Plateau  
Relations  
Dignité  
Parler avec confiance  
Goût  
Distorsion temporelle  
Le cheval perdu : vous avez la réponse correcte dans votre esprit  
Le bonbon perdu : le temps augmente votre faculté de contrôle

Guérison : votre ICS travaille pour vous  
Parler à soi-même : rien du passé ne peut interférer avec votre réhabilitation  
Parler  
Constipation  
Bouger  
Marcher sur une poutre : contrôler son corps  
Lire  
Énergie positive : votre guérisseur interne se met au travail  
Un chalet dans la montagne : détente  
Fatigue  
Paralysie  
Souvenirs  
Comportement compulsif  
Modification de personnalité  
Régression  
Regard et mouvement : synchronisation

---

## Inductions "Enfants"

Une nouvelle façon de dormir  
Histoire magique  
Cache-cache dans la garde-robe  
Camper dans les bois  
Gonfler un ballon  
Identification au chêne  
Identification à la pièce de monnaie lancée  
Identification aux mains collées  
La bougie  
La prairie  
L'ascenseur  
Le bord de mer  
L'escalier (approfondissement)  
L'étang de la forêt tropicale  
L'étoile, l'arbre et le jardin  
Idem, pour petits  
Le signal de l'eau  
Pendule  
Pingouins  
Pendule

Inductions diverses  
Le pendule - La spirale - Le bout du doigt - Le mur magique  
La marionnette  
Inductions pour petits enfants

# Hypnose "Enfants, Adolescents"

## Affirmations

Ancrer une scène relaxante  
Bien-être général  
Faire face au changement  
Outils pour l'imaginaire enfantin  
Paix  
Présenter l'hypnose à un groupe d'enfants  
Suggestion : le vert

## Addictions

Alcool et drogues

## Anxiété, Craintes, Paniques, Stress & Phobies

Anxiété Les clowns  
Anxiété La danse magique  
Anxiété Fées et lutins  
Anxiété Les Pirates  
Crainte  
Gérer la crainte  
Noir - peur  
Stress post-traumatique  
Stress

## Confiance En Soi, Estime De Soi, Image De Soi

Petits scripts pour estime de soi et confiance  
Affirmer sa confiance  
Aspect physique  
Buts et objectifs - établir-  
Changer les étiquettes : créer une nouvelle histoire personnelle  
Confiance en soi  
Construire la confiance en soi  
Courage et confiance

Devenir le meilleur que vous puissiez être  
Estime de soi et confiance  
Estime de soi  
Profiter de la vie  
Racontars  
Recevoir l'estime de soi et la confiance en soi en cadeau  
Vilain petit canard - syndrome

## Études & Performances Scolaires

Trucs pour réussir ses examens  
Aimer un entraînement (musique)  
Améliorer sa capacité d'étude #  
Améliorer sa capacité d'étude #  
Anxiété des tests et examens - les surmonter  
Anxiété des tests et examens - les surmonter  
Anxiété des tests et examens  
Apprendre par la lecture  
Concentration - améliorer  
Conduite à l'école, concentration  
Développer ses capacités d'apprentissage  
Développer ses capacités d'apprentissage  
Développer ses capacités d'apprentissage  
Devenir un étudiant confiant qui aime l'étude  
Devoirs à domicile  
Devoirs à domicile  
Dyslexie et amélioration  
Dyslexie et amélioration  
École et travail à domicile dans la bonne humeur  
École et travail à domicile dans la bonne humeur  
Écriture  
Étudier avec confiance et plaisir  
La bulle de lecture dans la bibliothèque d'apprentissage  
Lecture  
Lecture - concentration et capacité  
Lire mieux  
Lire mieux - affirmations  
Mémoire et attention

L'ordinateur de mémoire  
Notes  
Rencontre avec le magicien qui apprend à lire mieux  
Spécialement pour terminer à temps ses travaux à domicile  
Travail à domicile  
TDA/H - Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

### **Habitudes**

Changement de conduite  
Cheveux - tirer ou arracher (trichotillomanie)  
Désobéir  
Énurésie  
Jouer avec la nourriture  
Énurésie - Questions  
Énurésie  
Énurésie - Méthode Winkler  
Mangeur méticuleux #  
Mangeur méticuleux #  
Mentir-  
Obsession/compulsion - habitudes nerveuses  
Ongles - ronger (Onychophagie)  
Ongles - ronger (Onychophagie)  
Pouce - succion  
Pouce - succion  
Retards  
Temporisation  
Tricher  
Voler

### **Lâcher Le Passé**

Aider à gérer un problème  
Arbre à soucis  
Autres méthodes de "vider" le passé  
Ballons rebondissant  
Briser les chaînes  
Cape magique et magicien  
Couper les rubans  
Incendie du bateau: se débarrasser d'un problème  
Jeter des notes au feu  
Jeter des pierres à la mer

Jeter les valises  
La boîte à problèmes  
La cape magique du magicien  
Lâcher les ballons  
L'arbre à soucis  
Localiser et résoudre un problème : amener un changement  
Localiser la cause d'un problème  
Se débarrasser des craintes et des fardeaux  
Souffler des bulles  
Techniques de laisser aller (Suggestions) additionnelles  
Une histoire pour guérir une perte

### **Parler en Public**

Bégayer  
Parler lentement  
Parler moins fort

### **Poids**

Façons de se sentir bien sans manger exagérément  
Amélioration générale  
Changer anciennes habitudes et attitudes  
Début du contrôle du poids  
Eau et motivation  
Exercice  
Gain de poids  
Image visuelle pour le contrôle du poids  
Insertions spéciales  
Manger d'une façon saine  
Manger pour prendre du poids  
Mon nouveau corps  
Perte de poids  
Sucrieries  
Vivre avec un plan de gestion

### **Relations, Adéquation Sociale & Personnelle**

Aptitudes sociales - développer

Attitude positive  
Bouger plus vite  
Conduite à la maison, concentration  
Confiance  
Confiance, créativité, travail en équipe, self-control  
Divorce  
Embarras dû aux parents  
Exprimer sa pensée et ses désirs  
Faire son chemin dans une vie meilleure  
Instabilité d'humeur  
Jalousie  
Maladie scolaire  
Mentir  
Respect  
Rupture - gestion  
Amitiés magnifiques  
Participer aux groupes  
Solitude  
Se faire des amis  
Surmonter l'anxiété de séparation  
Survivre à un divorce  
Tyrannie d'un pair  
Voler

**Santé, Bien-être  
(avec un traitement médical)**

Affirmations de santé et de guérison  
Affirmations de santé et de guérison pour le petit enfant  
Affirmations de santé et de guérison - la chute d'eau, la grotte, etc.  
Allergies  
Améliorez votre santé  
Asthme - la petite baleine  
Asthme - Visualisation et autres techniques  
Cancer - gérer  
Céphalée  
Contrôle de la douleur #  
Dermatologie  
Douleur - Visualisation  
Douleur - calmer  
Diabète  
Hyperactivité  
La cascade  
Métaphore pour migraines  
Parties du corps douloureuses

Maladie scolaire  
Migraines  
Obsession/compulsion  
Respiration - problèmes  
Santé et bien-être  
Spécialement pour céphalées  
Visualisation de la douleur

**Sommeil**

Assurer un bon sommeil  
Cauchemars  
Cauchemars  
Dormir dans son propre lit  
Dormir paisiblement  
Frayeurs nocturnes  
Habitudes au coucher  
Insomnie

**Source à Rechercher**

Aider un enfant à articuler ce qui ne va pas  
(Gérer un divorce ou d'autres problèmes familiaux)  
Chercher une cause  
Examiner un problème à sa racine (Questionnaire idéomoteur)  
Examiner un problème à sa racine: impliquer un changement  
Lâcher les ballons  
Localiser et résoudre le problème (Enfant plus âgé)  
Localiser et résoudre le problème (Enfant plus jeune)

**Sports & Performances**

Améliorer les qualités athlétiques  
Attitude sportive  
Basket : être un grand joueur  
Baseball  
Blocages athlétiques  
Bon en sport  
Coordination  
Esprit d'équipe

Gymnastique  
Sports de balle  
Sports en général  
Voir aussi les traitements "adultes"

## Tabac

Aider à quitter  
Arrête de fumer  
Stop-tabac  
Ne commence pas à fumer

## Formations aux techniques :

n° 10 : Auto-hynose (tout public).

n° 20 : Techniques de base et techniques avancées de l'hypnose thérapeutique (tout public).

n° 30 : Pédo-hypnose : adéquatation des techniques hypnotiques aux enfants et adolescents.

n° 40 : Gestion de la douleur, de l'obstétrique et de l'accouchement, des traitements lourds (cancer, sida,...) des deuils, des décès, hypnose urgentiste et mises sous hypnose instantanées.

n° 50 : Formation et certificat NGH pour hypnothérapeute ayant suivi une autre formation.

n° 60 : Réorientation temporelle : régression en âge et dans les temps, hypno-analyse psychodynamique.

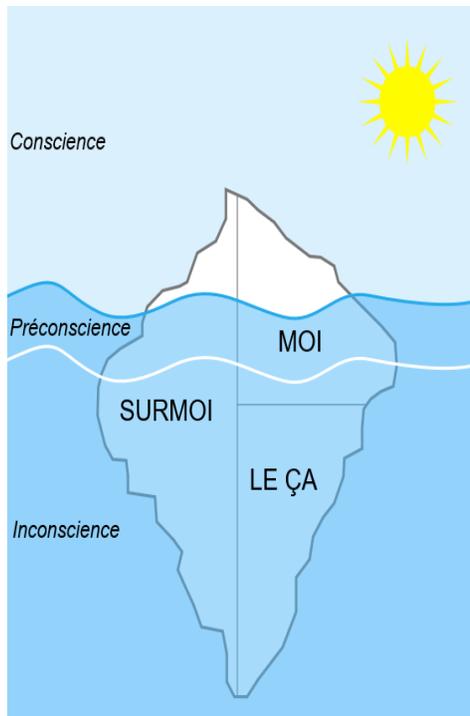
n° 70 Éléments de psychologie de l'adulte et de l'enfant, théories de la personnalité et traitement connexes, psychopathologies (tout public).

n° 80 L'accident vasculaire cérébral (AVC) . Symptômes, prévention, récupération. (tout public).

n° 90 L'accident vasculaire cérébral (AVC) . Symptômes, prévention, récupération par les techniques hypnotiques.



Informations complémentaires :  
<http://hypnose-pratiques.ch>

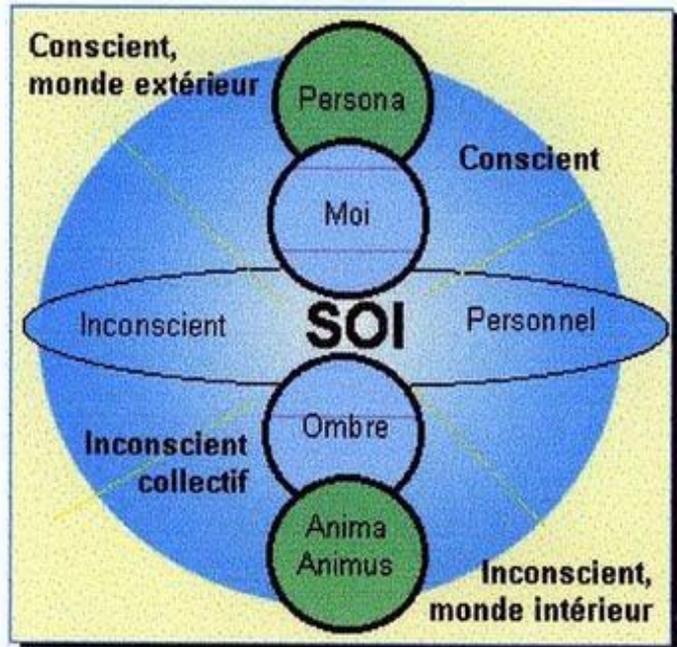


**Freud** a émis sa théorie topographique Inconscient – Préconscient – Conscient vers 1903 (*Unbewusst – Vorbewusst – Bewusst*)-( . Il a récusé le terme "subconscient" qu'il avait employé en 1895.

En 1923 il établit sa théorie dynamique et structurelle du Ça – Surmoi – Moi. (*Das - Über-Ich – Ich ou Id – Superego - Égo*)

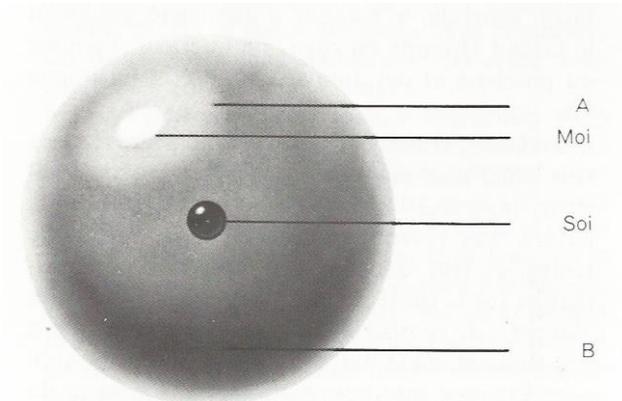
**Il ramena du matériel de l'inconscient au conscient d'abord par l'hypnose puis par la méthode psychanalytique des associations libres et des transferts.**

## La personnalité selon Freud

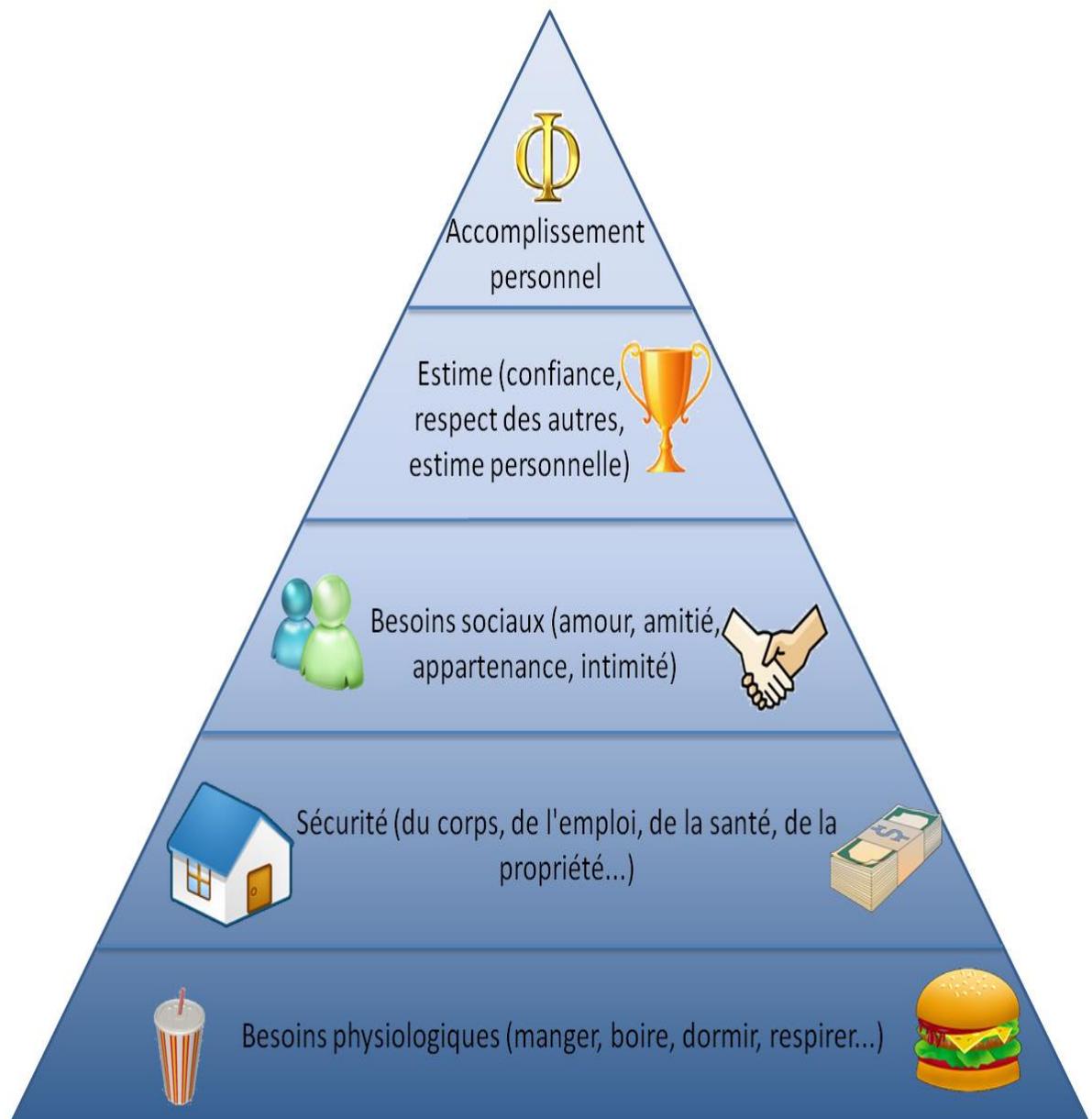


Le mécanisme de la psyché selon C.-G. Jung

C'est son mécanisme de psychologie analytique ou plus simplement :



La psyché peut se comparer à une sphère, avec une zone brillante à sa surface (A) qui représente la conscience. Le MOI constitue le centre de la zone (un objet n'est conscient que si je le connais) le SOI constitue toute la sphère (B); ses processus régulateurs internes produisent des rêves.



La pyramide des besoins de Maslow.



L'individu ne pourrait accéder à un stade supérieur s'il n'a pas comblé les besoins inférieurs. Le stade ultime est l'accomplissement personnel suivi sur la pointe de la pyramide par le niveau de dépassement de soi (*self-transcendence*).