

TABLE DES MATIÈRES – Module II

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	19
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. Réfléter 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	

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 _____ 148
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	158
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	191
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	

Chapitre 36 - Gestion du stress _____	199
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 _____	212
Chapitre 38 - Glossaire _____	213
Chapitre 39 - Perfectionnement et processus _____	217
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 – Troubles psychiques et thérapies _____ 224

Avec l'aimable collaboration de M. Christian Bouthors, psychologue et psychothérapeute à l'Hôpital pour Enfants d'Épinal (France).

- 40.1 Modèles généraux d'analyse
 - 40.1.1. Modèle neurobiologique
 - 40.1.1.1. Origine somatique
 - 40.1.1.2. Origine neurobiologique
- 40.2. Modèle psychanalytique
 - 40.2.1. Historique
 - 40.2.3. Névrose, psychose et perversion
 - 40.2.4. Métapsychologie
- 40.3. Modèle systémique
 - 40.3.1. Historique
 - 40.3.2. Interaction
 - 40.3.3. Contexte
- 40.4. Modèle behavioriste
 - 40.4.1. Historique
 - 40.4.2. Origine de l'inadaptation
 - 40.4.3. Traitement de l'information
- 40.5. Modèles généraux de thérapies
 - 40.5.1. Généralités
 - 40.5.2. Tableau récapitulatif
 - 40.5.3. Psychothérapie psychanalytique
 - 40.5.3.1 Mise en garde
 - 40.5.3.2 Dispositif psychanalytique
 - 40.5.3.3 Cadre analytique
 - 40.5.4. Thérapie comportementale et cognitive
 - 40.5.4.1 Moyens de travail
 - 40.5.5. Thérapie systémique ou familiale

Liste des textes disponibles en fonction des problèmes _____ 231

- 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 _____ 265