

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'angoisse | |
| 31.2.2. Angoisse 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