



Techniques hypnotiques urgentistes & analgésiques



Inductions instantanées



Adaptées en langue française par André Piérard

Instructeur certifié National Guild of Hypnotists

<http://hypnose-pratiques.ch> - [00 41 \(0\)27 481 62 45](tel:00417816245)

Table des matières

1. Hypnose urgentiste

1.1. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Une personne hypnotisée est :

Une personne sous hypnose n'est pas :

1.2. L'esprit conscient et inconscient

Esprit conscient

L'esprit inconscient

1.3. Les 4 mécanismes de l'hypnose

1.4. Les niveaux d'hypnose

Signes extérieurs

1.5. Qui peut être hypnotisé ?

Hypnotisabilité

1.6. Les trois manières d'apprentissage

Audio

Visuel

Kinesthésique

1.7. Qu'est-ce qu'une suggestion acceptable ?

1.8. Le pouvoir de la suggestion

Deux types de suggestions

Deux manières de présenter d'une suggestion

1.9. La magie des mots

Croyance

Répétition

Suggestion pyramidale

Désir

1.10. Synchronisation et conduite

Quel type de personne aimez-vous le plus ?

1.11. Synchronisation n'est pas imitation

Choses à synchroniser

1.12. Langage visuel – personne droitère

1.13. Mots à éviter

1.14. Suggestions directes aux malades et blessés

Le libellé

Mots positifs.

Confiance.

1.15. Les techniques

- Contrat verbal
- Distraction de l'esprit conscient
- Distorsion spatiale
- Suggestions composées

1.16. Succès total ou mitigé ?

- Succès mitigé
- Succès total

2. Hypnose et contrôle de la douleur

2.1. Séances privées ou ateliers de groupe

- Sessions en groupes
- Sessions privées

2.2. Les sept éléments d'un succès

- Procédures connexes

2.3. Blessures

- Maladies & lésions
- Suggestions pré-opératoires
- Suggestions post- opératoires
- L'auto-guérison
- Suggestions hypnotiques préventives

2.4. Les dangers

- Règles pour les séances de contrôle de douleur

2.5. Formulaire client

2.6. Lettre au médecin

2.7. Physique ou psychologique

2.8. Évaluation de la douleur

- Évaluation consciente de la douleur
- Évaluation inconsciente de la douleur
- Le suivi

2.9. Les sept techniques de contrôle de la douleur

- Transfert d'insensibilité.
- Changement de la sensation.
- Visualisation.
- Audio.
- Visuel.

Kinesthésique.

En thérapie.

Script (Douleur – Accouchement cf. 14) # 1

Script "Accouchement" # 2

Ensuite...

Une session post-natale ?

2.10. Douleur ou maladie psychosomatique

2.11. Création d'une alternative positive

2.12. Distorsion spatiale

Blessure de la main droite

2.13. Utilisation des truismes dans le contrôle de la douleur

2.14. Contrôle de douleur avec régression

2.15. Le système immunitaire

2.16. Suggestions pré-opératoires

2.17. Suggestions après chirurgie

2.18. Douleur fantôme

2.19. Élimination des effets secondaires de la chimiothérapie

2.20. Les victimes de brûlures

2.21. Références bibliographiques

3. Techniques hypnotiques instantanées

Dénomination	Numéro
Suggestion post hypnotique.....	1
L'œil de Shiva	2
Secousse surprise	3
Mal aux dents	4
Toc toc la tête	5
Manque de résistance.....	6
Judo.....	7
Induction ultra rapide	8
Fixation des paupières.....	9
Balancement postérieur.....	10
Mains collées.....	11
Mains serrées	12

Assis sur une chaise	13
Plafond & chaise	14
Bâillement	15
Massage doux	16
Libération de tension	17
Hyperventilation	18
Hypnochaleur.....	19
Lévitacion d'un bras.....	20
Lévitacion de la main.....	21
Présence dans le dos	22
Picotement de doigts	23

4. Techniques comportementales de self-control

4.1. Introduction

4.2. Injonction paradoxale

4.3. Techniques respiratoires

Une technique rapide :

Une méthode plus longue :

La " brume colorée "

Souffler des bulles

La main sur l'abdomen

4.4. Variations sur la technique du poing serré

Ancrage négatif pour le contrôle de la tension

Ancrage pour sentiments positifs

Ancrages combinés

Contrôle de la colère

4.5. Méthodes de self-control en rappels cachés.

Rappel de situations

Rappel futur imaginaire

4.6. Suggestion post hypnotique

4.7. Autohypnose

4.8. Renforcement de l'Ego

5. Métaphores et histoires

5.1. Introduction

5.2. Anecdotes littérales

5.3. Anecdotes métaphoriques et histoires

Raisonnement

Exemples de métaphores et d'histoires

5.4. Métaphores pour un décès

5.5. Métaphore de la vie

5.6. Commentaires

6. Procédures de base destinées aux enfants

6.1. Cf. formation 30

7. Psychothérapies et modèles opérationnels

7.1. Cf. formation 70

8. Procédures hypnotiques dans un cadre psychodynamique

8.1. Cf. formation 60

9. Approche éclectique de l'hypnose en thérapie

9.1. Introduction

9.2. Buts et raisons d'une approche éclectique

9.3. Cadre pour l'application de l'hypnose à la psychothérapie éclectique

10. Stop-Tabac, contrôle du poids, insomnie

Introduction
Arrêt du tabac
Considérations générales
Procédures hypnotiques pour l'arrêt du tabac
Utilisations de l'enregistrement
Procédures non hypnotiques
Conclusions

10.1. **Contrôle de la nourriture**

Considérations générales
Procédures non hypnotiques
Évaluation
Procédures hypnotiques
Conclusions

10.2. **Insomnie**

Considérations générales
Conseils généraux
Évaluation des insomnies
Traitements psychologiques
Conclusions

11. L'hypnose dans le traitement de maladies psychosomatiques

11.1. **Introduction**

11.2. **Considérations générales**

Effets du traitement
Procédures d'évaluation
Facteurs psychodynamiques, bénéfiques secondaires et motivation
Traitements en groupe
Fusibles
Durée et suivi du traitement
Indices de réussite

11.3. **Vue d'ensemble des techniques**

Évaluation
Préparation et préliminaires
Induction et approfondissement hypnotiques
Répétition imaginaire de la méthode de contrôle de symptôme
Suggestion post-hypnotique
Entraînement

Sessions futures
Techniques additionnelles

11.4. Problèmes spécifiques

Asthme
Problèmes dermatologiques
Dystonie et tics
Problèmes gastro-intestinaux
Hypertension
Acouphènes
Incontinence urinaire (adultes)

12. Gestion de la douleur

12.1. Considérations théoriques

Composantes des douleurs
Importance des facteurs cognitifs

12.2. Suivi et évaluation des progrès

12.3. Quelques procédures hypnotiques pour la gestion de la douleur

Injonction paradoxale
Relaxation
Distraction
Distorsion temporelle
Suggestions d'engourdissement et d'insensibilité
Techniques imaginatives pour soulager la douleur d'origine médicale
Déplacement
Dissociation

12.4. Applications

Cancer
Procédures chirurgicales médicales mineures, inconfortables
Chirurgie générale
Dentisterie
Obstétrique et gynécologie
Accidents et urgences
Blessures
Maladies diverses

12.5. Douleurs aiguës et chroniques : moyens de traitements

Conclusions

13. Hypnose et cancer

- 13.1. Introduction
- 13.2. Personnalité, stress et cancer
- 13.3. Psycho-neuro-immunologie
- 13.4. Importance de la communication dans la gestion et le traitement du cancéreux.
- 13.5. **Approches psychologiques du traitement**
 - Applications de l'hypnose aux patients cancéreux
 - Procédures hypnotiques : cadre et préparation
 - Procédures hypnotiques : les sessions
 - Hypnose et SIDA

14. Hypnose en obstétrique et en gynécologie

- 14.1. Introduction
- 14.2. Stérilité
- 14.3. **Grossesse**
 - Communication avec le bébé
 - Hyperemesis Gravidarum - Vomissements (matinaux) incoercibles
 - Hypertension
 - Travail prématuré et perte
- 14.4. **Préparation au travail et à la délivrance**
 - Recherche
 - Entraînement au travail et à la délivrance
 - Implications postnatales
- 14.5. **Cadre gynécologique**
 - Modèle opérationnel pour l'emploi de l'hypnose dans le cas de conditions gynécologiques douloureuses

15. Hypnose en dentisterie

- 15.1. Considérations générales
- 15.2. Réduction de l'inconfort et de la douleur
- 15.3. Contrôle du saignement
- 15.4. Réflexe nauséux
- 15.5. Dysfonction jointive temporale-mandibulaire

16. Hypnose et troubles dus à l'anxiété

16.1. Introduction

16.2. Manifestations de l'anxiété

État anxieux
Caractère anxieux
Anxiété clinique

16.3. Approches curatives

Anxiété physiologique
Situation externe
Anxiété cognitive
Schémas et souvenirs significatifs

16.4. Troubles obsessionnels-compulsifs

16.5. Troubles de stress post-traumatique

Considérations générales
Les 3 phases
Grilles d'évaluation
Quatre catégories normales de ressenti
Les huit éléments du SPT
Quelques causes de SPT : rien de nouveau...
Facteurs de risque
Événements stressants
Réactions sévères au traumatisme
SPT et membres de la famille
SPT et deuil
Points à déterminer en premier lieu
Test de diagnostic de SPT
Test de diagnostic de l'estime de soi.
Images et souvenirs et intrusifs
Stratégies associées aux pensées, images et souvenirs intrusifs
Hypervigilance, hypersensibilité, troubles dus aux
Colère et hostilité
Sommeil
Symptômes dépressifs du stress post-traumatique
Conclusion : hypnose et SPT

17. Divers problèmes et troubles psychologiques

17.1. Introduction

17.2. Dépression

Psychothérapie dans la dépression
Psychothérapie optimisée par l'hypnose

17.3. Problèmes et troubles psychosexuels

Considérations générales
L'hypnose dans la thérapie psychosexuelle
Conclusion

17.4. Troubles de la nutrition

Thérapie
Thérapies optimisées par l'hypnose

17.5. Troubles du langage et de la parole

Bégaiement
Dysphonie psychogénique

17.6. Comportements nerveux communs

17.7. Performances

Tension généralisée et relaxation
Réactions négatives envers des spectateurs, l'auditoire et les examinateurs

18. En conclusion...

✦ ✦ ✦ **ÊTRE SUGGESTIBLE N'EST PAS ÊTRE CRÉDULE OU CANDIDE.** 😊

Attention 🖐️ : vous ne pouvez guérir les maladies incurables mais seulement en atténuer les symptômes. Vous ne pouvez non plus rendre la santé au monde entier