

# Table des matières Auto-hypnose

|   |    |
|---|----|
| Note du traducteur  | 2  |
| Introduction  | 3  |
| Chapitre 01 - Qu'est-ce que l'hypnose ?                       | 4  |
| 1.1. L'hypnose est un état permissif                          |    |
| 1.2 L'hypnose est un jeu de rôle                              |    |
| 1.3 L'hypnose est un état modifié de conscience               |    |
| 1.4 L'hypnose est le résultat d'une interaction               |    |
| 1.5 Recherche de l'Université de GE : "Le cerveau hypnotisé". |    |
| 1.5.1 Mécanismes  |    |
| 1.5.2 Une paralysie suggérée                                  |    |
| 1.5.3 L'imaginaire prend le dessus                            |    |
| 1.5.4. Comprendre nos états mentaux                           |    |
| 1.6 Qu'est-ce que l'hypnotisabilité ?                         |    |
| 1.7 Les états hypnoïdes                                       |    |
| 1.7.1 Hypnose éveillée  |    |
| 1.7.2 Rêve éveillé et rêverie                                 |    |
| 1.7.3 États hypnopompique et hypnagogique                     |    |
| 1.8 Comment utilisons-nous l'hypnose ?                        |    |
| 1.9 Idées fausses   |    |
| 1.9.1 Perte de conscience                                     |    |
| 1.9.2 Abandon de volonté                                      |    |
| 1.9.3 Faiblesse d'esprit                                      |    |
| 1.9.4 Révélation de secrets                                   |    |
| 1.9.5 Crainte de ne pas être "réveillé"                       |    |
| 1.9.6 Confusion entre hypnotisabilité et crédulité            |    |
| 1.9.7 Personnalité dominante                                  |    |
| Chapitre 05 - Histoire de l'hypnose.                          | 13 |
| 5.1 Tableau synoptique  |    |
| 5.2 Théories-clés   |    |
| Chapitre 06 - Auto-hypnose ou auto-hypnose.                   | 15 |
| 6.1 Méthode inspirée de la méthode Coué                       |    |
| Technique de pré-sommeil                                      |    |
| Induction   |    |
| Programmation de la suggestion                                |    |
| 6.2 Méthodes systémiques                                      |    |
| Selon Carol Erickson  |    |
| Selon Elizabeth Erickson                                      |    |
| Souvenir et rappel  |    |
| Avec un hypnothérapeute ou hypnocoach                         |    |
| 6.3 Méthode symbolique  |    |
| 6.4 Exemples de demandes                                      |    |
| Réussir une présentation                                      |    |
| Thérapie familiale  |    |
| Selon Bandler   |    |
| Maladie   |    |

Angoisse  
Examen  
Selon Carol Erickson  
Sommeil  
Rééducation musculaire  
Douleur  
Dépression  
Sclérose en plaques  
Règles  
Paraplégie hystérique

6.5. Fusibles

6.6 Communiquer avec son inconscient avec des images

Chapitre 09 - Notions de conscient et d'inconscient. \_\_\_\_\_ 28

9.1 Esprit conscient

9.2 Esprit inconscient

Chapitre 17 - Mythes et préjugés. \_\_\_\_\_ 31

17.1 L'hypnose est une sorte de sommeil

17.2 L'hypnose est un état entièrement induit par l'hypnotiseur

17.3 Personnalité de "l'hypnotiseur"

17.4 Seules les personnes faibles sont hypnotisables

17.5 L'hypnose est un état inhabituel anormal ou artificiel

17.6 Perte de contrôle et révélation de secrets

17.7 L'hypnose peut être nocive

17.8 Pouvoirs exceptionnels sous hypnose

17.9 Les femmes sont plus hypnotisables que les hommes

17.10 Phénomène psychologique superficiel

17.11 Et si on ne sortait jamais de l'hypnose ?

17.12 "Je ne peux pas être hypnotisé"

17.13 Les dangers de l'hypnose

17.14 Résistances

Chapitre 20 – Déontologie. \_\_\_\_\_ 36

20.1 Aspects juridiques

20.2 Code de déontologie de la "National Guild of Hypnotists"

20.3 Normes pour la pratique de l'hypnose - Recommandations de la NGH

20.4 Guide du langage