

## TABLE DES MATIÈRES – Module II

### Sommaire

#### Chapitre 21 - Structures des sessions

##### 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<sup>ème</sup> séance et suivantes

###### 21.4.6 Script "Retour A03" - 2<sup>ème</sup> séance et suivantes

#### Chapitre 22. – Études de cas – Exercices pratiques

#### Chapitre 23 - Buts et objectifs

##### 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

#### Chapitre 24 - Relation thérapeutique

##### 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. Refléter les sensations

###### 24.4.3. Synthétiser

###### 24.4.4. L'emploi de questions

#### Chapitre 25 - Langage figuré, psychologie et hypnose

##### 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

# Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II

- 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)

- 26.1. Script commenté
- 26.2. script révisé

## Chapitre 27 - Structure d'un cours de 6 heures d'auto-hypnose

- 27.1. Schéma d'un cours d'autohypnose
- 27.2. Exercice

## Chapitre 28 - Régression en âge (Technique d'exploration)

- 28.1. Informations générales concernant la régression en âge
  - 28.1.1. Régression effective.
  - 28.1.2. Pseudo-régression
  - 28.1.3. Portée de la régression en âge
  - 28.1.4. Important
  - 28.1.5. Qualités requises
- 28.2. Séance d'hypnose : acquisition de l'information
  - 28.2.1. Reviviscence initiale
  - 28.2.2. Exposé de l'information – Rappel libre et répété
  - 28.2.3. L'emploi du silence
  - 28.2.4. Contact de la reviviscence
  - 28.2.5. Reconnaissance et incitation au dialogue
  - 28.2.6. Obtention et maintien de la reviviscence : les temps du verbe
  - 28.2.7. Développement des détails : formulation des questions
  - 28.2.8. Techniques spécifiques de développement
  - 28.2.9. Définition des limites du rappel
  - 28.2.10. Suggestion post-hypnotique
- 28.3. Exemple de régression : un cas légal
  - 28.3.1 . Rappel libre
  - 28.3.2. Rappel répété n° 1
  - 28.3.3. Rappel répété n°2 : examiner les limites
- 28.4. Régression en âge : la méthode du calendrier
- 28.5. Le pont affectif
  - 28.5.1. Technique du pont affectif
  - 28.5.2. Technique du pont affectif – Étude de cas
    - 28.5.2.1. Discussion à l'état de veille
    - 28.5.2.2 . Commentaires du praticien
    - 28.5.2.3. Séance
- 28.6. Écriture automatique
  - 28.6.1. Introduction
  - 28.6.2. Fascination de l'écriture automatique
  - 28.6.3. Application clinique (Dissociation)
  - 28.6.4. Utilisations de l'écriture automatique
  - 28.6.5. Dangers de l'emploi de l'écriture automatique

# Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II

- 28.6.6. Technique de l'écriture automatique
- 28.6.7. Description de la technique
- 28.6.8. Résumé

## Chapitre 29 - Votre pratique en matière d'hypnose et d'hypnothérapie

- 29.1 Voici quelques points à méditer...

## Chapitre 30 - Notions de psychologie générale

- 30.1. Les thérapeutes
- 30.2. Introduction à la notion de psychothérapie
  - 30.2.1. Troubles dus à l'anxiété
  - 30.2.2. Anxiété généralisée et troubles dus à la panique
  - 30.2.3. Phobies
  - 30.2.4. Obsessions et compulsions
  - 30.2.5. Troubles psychosomatiques
  - 30.2.6. Troubles dissociatifs
  - 30.2.7. Troubles affectifs
  - 30.2.8. Dépression
  - 30.2.9. Troubles maniaco-dépressifs
- 30.3. Les théories de la personnalité et leurs thérapies
  - 30.3.1. La psychanalyse
  - 30.3.2. La thérapie centrée sur le client (humaniste)
  - 30.3.3. La thérapie rationnelle-émotive
  - 30.3.4. La Gestalt thérapie
  - 30.3.5. Les thérapies comportementales
  - 30.3.6. La désensibilisation systématique
  - 30.3.7. Le conditionnement aversif
  - 30.3.8. Les thérapies cognitives-comportementales
  - 30.3.9. La thérapie cognitive

## Chapitre 31 - Hypnose et hypnothérapie en situation de conseil

*Charles Francis, M.A. - N.G.H. Certified instructor – Editor Hypno-Gram.*

- 31.1. Introduction
  - 31.1.1. Synergie entre psychothérapie et hypnose
  - 31.1.2. Avantage de la connaissance double
  - 31.1.3. Buts et accomplissements
- 31.2. Thérapies et thérapeutes
  - 31.2.1. Limitations et chevauchement du processus
  - 31.2.2. Caractéristiques souhaitées
  - 31.2.3. Valeurs et buts
- 31.3. Problèmes et besoins
  - 31.3.1. Complément à la psychothérapie
  - 31.3.2. Contributions de l'hypnose
- 31.4. Consultation en psychologie et psychothérapie
  - 31.4.1. Approches et techniques
- 31.5. Hypnose

# Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II

- 31.5.1. Capacités et suggestibilité
- 31.5.2. L'induction
- 31.6. Intégration
  - 31.6.1. Milton Hylan Erickson
  - 31.6.2. Mariage idéal
  - 31.6.3. Imagination : clé du processus
  - 31.6.4. Hypnoanalyse
- 31.7. Applications
  - 31.7.1. Interpénétration des éléments
  - 31.7.2. Contre-indications
  - 31.7.3. Application dans les thérapies médicales et dentaires
  - 31.7.4. Portée
  - 31.7.5. Angoisse
  - 31.7.6. Contrôle des habitudes

## Chapitre 32 - Approches éricksoniennes de l'hypnose *Shaun Brookhouse, MA, PhD, CertEd, CI, FNGH*

- 32.1. Introduction
- 32.2. Approches de l'hypnose
  - 32.2.1. Utilisation
  - 32.2.2. Métaphore
  - 32.2.3. Les modèles de langage
  - 32.2.4. Fractionalisation
- 32.3. Conclusions
- 32.4. Références

## Chapitre 33 - Arrêt du tabac.

- 33.1. Programme en 4 sessions
- 33.2. Engagement d'arrêt du tabac
  - 33.2.1. Première session stop-tabac
  - 33.2.2. Deuxième session stop-tabac
  - 33.2.3. Stop-tabac – Une semaine avant le jour d'arrêt défini
  - 33.2.4. Stop-tabac – Dernière session – Jour d'arrêt
- 33.3. Exemples d'instructions pour des ateliers collectifs de stop-tabac
  - 33.3.1. Félicitations à tous ceux qui ont terminé le programme "Stop Tabac"
  - 33.3.2. Un mot d'encouragement pour chaque personne qui a suivi le programme "Stop-Tabac"
  - 33.3.3. Questionnaire de suivi "Stop-Tabac"
- 33.4. Stop-tabac : programme en une session
  - 33.4.1. Contact initial
  - 33.4.2. Entretien préliminaire
  - 15.4.3. Hypnose
- 33.5. Méthode du Dr John Hughes et de Charles Francis
  - 33.5.1. Première session
  - 33.5.2. Deuxième session

# Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II

- 33.5.3. Troisième session
- 33.5.4. Directives après l'arrêt

Chapitre 34 - Gestion du poids - Contrôle de la nourriture. \_\_\_\_\_ 191

- 34.1 Processus
- 34.2 Croyances et valeurs
- 34.3 Schéma de travail
- 34.4 Contrôle du poids – Questionnaire – 1ère semaine
- 34.5 Contrôle du poids [Script]

Chapitre 35 - Gestion du stress. \_\_\_\_\_ 199

- 35.1 Qu'est-ce que le stress ?
  - 35.1.1 Mécanisme du stress
  - 35.1.2 Signes de stress
    - 35.1.2.1 Signes physiques primaires
    - 35.1.2.2 Signes physiques secondaires
  - 35.1.3 Signes psychologiques
  - 35.1.4 Signes comportementaux
- 35.2 Techniques de gestion de stress
  - 35.2.1 Respiration appropriée
  - 35.2.2 Autorelaxation
  - 35.2.3 Technique de pré-sommeil
  - 35.2.4 Script de renforcement
- 35.3 Plan d'action de réduction du stress
  - 35.3.1 Changements physiques
  - 35.3.2 Changements d'attitudes
- 35.4 L'effet Zeigarnick et la gestion du stress
- 35.5 Relaxation neuromusculaire progressive

Chapitre 36 - Bibliographie sommaire

Chapitre 37 - Glossaire

Chapitre 38 - Perfectionnement – Études de cas - Exercices pratiques

Chapitre 39 – Troubles psychiques et thérapies

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

- 39.1 Modèles généraux d'analyse
  - 39.1.1 Modèle neurobiologique
    - 39.1.1.1 Origine somatique
    - 39.1.1.2 Origine neurobiologique
- 39.2 Modèle psychanalytique
  - 39.2.1 Historique

## Techniques avancées - Hypnose NGH - Module II

- 39.2.3 Névrose, psychose et perversion
- 39.2.4 Métapsychologie
- 39.3 Modèle systémique
  - 39.3.1 Historique
  - 39.3.2 Interaction
  - 39.3.3 Contexte
- 39.4 Modèle behavioriste
  - 39.4.1 Historique
  - 39.4.2 Origine de l'inadaptation
  - 39.4.3 Traitement de l'information
- 39.5 Modèles généraux de thérapies
  - 39.5.1 Généralités
  - 39.5.2 Tableau récapitulatif
  - 39.5.3 Psychothérapie psychanalytique
    - 39.5.3.1 Mise en garde
    - 39.5.3.2 Dispositif psychanalytique
    - 39.5.3.3 Cadre analytique
  - 39.5.4 Thérapie comportementale et cognitive
    - 39.5.4.1 Moyens de travail
  - 39.5.5 Thérapie systémique ou familiale

Liste des textes disponibles en fonction des problèmes