

Table des matières

Les chapitres suivis du signe ≃≃ comportent des exercices pratiques

Note du traducteur _____	2
Introduction _____	3
Chapitre 01 - Qu'est-ce que l'hypnose ? _____	4
1.1 Qu'est-ce que l'hypnose ?	
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".	
1.2 Qu'est-ce que l'hypnotisabilité ?	
1.3 Les états hypnoïdes	
1.3.1 Hypnose éveillée	
1.3.2 Rêve éveillé et rêverie	
1.3.3 États hypnopompique et hypnagogique	
1.4 Comment utilisons-nous l'hypnose ?	
1.5 Idées fausses	
1.5.1 Perte de conscience	
1.5.2 Abandon de volonté	
1.5.3 Faiblesse d'esprit	
1.5.4 Révélation de secrets	
1.5.5 Crainte de ne pas être "réveillé"	
1.5.6 Confusion entre hypnotisabilité et crédulité	
1.5.7 Personnalité dominante	
1.6 Une recherche de l'Université de Genève	
Chapitre 02 - Tests préliminaires de suggestibilité _____	13
2.1 Objectifs des tests de suggestibilité	
2.2 Deux types de tests préliminaires	
2.2.1 Autoritaire	
2.2.2 Permissif	
2.3 Les tests de suggestibilité	
2.3.1 Test n°1- Pendule de Chevreul ≃≃	
2.3.2 Test n°2 - Test de lévitation des bras ≃≃	
2.3.3 Test n°3 -Test autoritaire des mains collées ≃≃	
2.3.4 Test n°4 - Test permissif des mains collées ≃≃	
2.3.5 Test n°5 - Test postural de balancement	
2.3.6 Test n°6 - Test de relaxation progressive ≃≃	
2.4 Réponses	
2.5 Classification des clients	
2.5.1 Rapports avec la profession ou la mentalité	
2.5.2 Rapports avec l'âge	
2.5.3 Hypnotisabilité de personnes à problèmes	

Techniques de base en hypnose - NGH - Module I

Chapitre 03 - Influences favorables et défavorables. _____	32
3.1 Importance des premiers comportements pour les débutants	
3.2 Importance extrême d'un environnement de travail adéquat	
3.3 Influence de la condition physique du client	
3.4 Influence des émotions	
Chapitre 04 – Mises en garde _____	34
4.1 Précautions à prendre par l'hypnotiseur	
4.2 Éviter les éventuelles blessures physiques au sujet	
4.3 Éviter les chocs émotionnels	
4.4 Principales mises en garde	
4.4.1 Clients cardiaques	
4.4.2 Sujets hystériques	
4.5 Le problème le plus dangereux est une thérapie inadaptée	
4.6 Régression en âge	
Chapitre 05 - Histoire de l'hypnose. _____	38
5.1 Tableau synoptique	
5.2 Théories-clés	
Chapitre 06 - Auto-hypnose ou auto-hypnose. _____	40
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 ≡ ≡	

Techniques de base en hypnose - NGH - Module I

Chapitre 07 - Profondeurs d'hypnose. _____	53
7.1 Degrés, niveaux ou "profondeurs" d'hypnose	
7.2 Les six niveaux de profondeur en hypnose (selon Arons)	
7.3 Quatre critères pour déterminer la profondeur d'hypnose	
7.4 Utilisation des tests de profondeur	
7.4.1 Test de profondeur d'hypnose ≡ ≡	
7.5 Réalité de l'hallucination négative	
7.6 Phénomène d'hypermnésie	
7.7 Régression en âge	
7.8 Régression dans les vies antérieures	
7.9 Hyperesthésie sensorielle	
7.10 Phénomènes post hypnotiques	
Chapitre 08 - Gestion des suggestions. _____	63
8.1 Suggestions	
8.2 Renforcement et encouragement	
8.3 Gestion de la suggestion positive	
8.4 Suggestion post hypnotique	
8.5 Exercice pratique ≡ ≡	
Chapitre 09 - Notions de conscient et d'inconscient. _____	77
9.1 Esprit conscient	
9.2 Esprit inconscient	
Chapitre 10 - Aides mécaniques. _____	80
Chapitre 11 - Relaxations neuromusculaires. _____	81
11.1 Induction de relaxation progressive ≡ ≡	
11.2 Relaxation progressive du Dr John Hartland ≡ ≡	
11.3 Contrôle de la tension musculaire de Jacobson ≡ ≡	
Chapitre 12 - Techniques d'approfondissement. _____	95
12.1 Techniques d'approfondissement de base ≡ ≡	
12.2 Gradation ou facilitation des suggestions ≡ ≡	
12.3 Suggestions post hypnotiques ≡ ≡	
12.4 Répétition d'induction ≡ ≡	
12.5 Méthode de "Feedback" ≡ ≡	
12.6 Méthode de décompte ≡ ≡	

Techniques de base en hypnose - NGH - Module I

Chapitre 13 - De tout un peu. _____ 98

- 13.1 Évitez les mots négatifs
- 13.2 Bannissez les suggestions post-hypnotiques immorales
- 13.3 Donnez des suggestions de bien-être pour le retour
- 13.4 Adaptez votre méthode au client
- 13.5 Gardez une trace de vos entretiens
- 13.6 L'hypnose "d'autoroute"
- 13.7 Messages subliminaux
- 13.8 Publicité subliminale
- 13.9 Dangers possibles
- 13.10 Enregistrements subliminaux
- 13.11 Apprentissage en dormant
- 13.12 Hypnose contre la volonté du client
- 13.13 Hypnose sans la connaissance du client
- 13.14 Agissement criminels ou immoraux

Chapitre 14 - Gestion de l'anesthésie (contre les douleurs). _____ 101

- 14.1 Production de l'anesthésie
- 14.2 Maintenance de l'anesthésie
- 14.3 Utilisation par un médecin ou un dentiste
- 14.4 Dispositifs de substitution pour maintenir l'anesthésie
 - 14.4.1 Stimulus auditif
 - 14.4.2 Stimulus tactile
 - 14.4.3 Décompte par le patient
 - 14.4.4 Emploi de l'autohypnose
- 14.5 Combinaison avec une anesthésie chimique locale ou générale
- 14.6 Polémique dans le contrôle hypnotique de saignement
- 14.7 Avantages lors des accouchements

Chapitre 15 - Inductions supplémentaires. _____ 105

- 15.1 Hyperemperia ☞ ☞
- 15.2 Induction mystique de Barber ☞ ☞
- 15.3 Induction du tableau noir ☞ ☞
- 15.4 Induction brève de Damon & Fust ☞ ☞
- 15.5 Induction rapide et permissive de Don Mottin ☞ ☞
- 15.6 Lévitiation du bras : variante de Don Mottin ☞ ☞
- 15.7 Induction de Dave Elman ☞ ☞
- 15.8 Ressenti d'une scène relaxante de Yapko ☞ ☞
- 15.9 Scène indéfinie de relaxation de Yapko ☞ ☞
- 15.10 Technique de fixation oculaire de Yapko ☞ ☞
- 15.11 Induction ou approfondissement par décompte de Brookhouse ☞ ☞

Techniques de base en hypnose - NGH - Module I

Chapitre 16 - Principes de base de l'hypnose. _____	136
16.1 concept de base	
16.2 Qu'est-ce que la suggestion	
16.3 Rapport et confiance en soi	
16.4 Qui peut être hypnotisé ?	
16.5 La manière positive	
16.6 Hypnose = conviction	
16.7 La première entrevue	
16.8 Tests	
16.9 Peur de ne pas être hypnotisé	
Chapitre 17 - Mythes et préjugés. _____	144
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 18 Corps et esprit. _____	148
18.1 Nouvelle approche scientifique	
18.2 Prépondérance de la pensée	
Chapitre 19 Psychologie transpersonnelle et hypnose. _____	158
19.1 Théories	
19.1.1 Ken Wilbert	
19.1.2 Roberto Assagioli	
19.2 Perception extra-sensorielle	
19.3 Vies passées ?	
19.4 Le conseiller intérieur : niveau le plus élevé du soi	
19.5 Imagination	
19.6 "Channeling"	
19.7 Niveaux transpersonnels d'hypnose	
19.8 Supposition transpersonnelle du voyage du soi	
19.9 Résumé et références	
Chapitre 20 – Déontologie. _____	174
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	