

SOMMAIRE

Partie I : La porte s'ouvre...

- Introduction !	19
- Petite discussion sur l'hypnose, <i>et divers points de détail</i>	25 39
- Quelques Idées-clés...	41
- L'Inconscient : particularités et caractéristiques,	45
- La Conscience	54
<i>et autres aspects utiles</i>	60
- La Calibration,	71
<i>apprendre à observer la vie</i>	
- Identifier un Etat Modifié de Conscience	74
- Indicateurs de l'Orientatiion Sensorielle, <i>ou comment regarder la personne penser</i>	77
- La Physiologie	87
- B.A.BA Relationnel,	89
<i>. Les Métaprogrammes</i>	97
- D'autres Idées-clés	122
- Construction de notre Carte du Monde, <i>l'endroit et l'envers de la lentille</i>	125
- Le Méta-Modèle,	127
<i>le langage de précision</i>	
- Vos premières techniques opérationnelles,	134
<i>les Submodalités et les Ancrages</i>	144
<i>. Démonstrations</i>	
- La Détermination d'Objectif,	152
<i>trois techniques et pleins d'astuces</i>	
<i>. Démonstrations</i>	162
- Les Croyances & les Valeurs,	168
<i>deux notions majeures !</i>	
- Et deux Idées-clés essentielles	175
- Les Niveaux Logiques,	177
<i>la Pyramide de la Réalisation</i>	
<i>. Cas clinique réel</i>	180
- Le Milton-Modèle (intégral),	187
<i>. La Machine à Phrases</i>	193
<i>. Abrégé de Thérapie Provocatrice</i>	222
<i>. L'influence qui guérit</i>	227
- Accompagner le Changement,	246
<i>question d'attitude !</i>	
- L'Humour	250
Bénédictiion	253

Partie II : La Transe

- Les Suggestions hypnotiques,	257
<i>directes, camouflées, indirectes, etc.</i>	
. <i>Structures et exemples concrets</i>	
- Les Inductions hypnotiques,	279
<i>structures et exemples classiques, éricksoniens, etc.</i>	
. <i>Les tests préliminaires,</i>	283
. <i>Les techniques d'induction hypnotique</i>	299
- Idées-clés...	352
- La séance d'Hypnose,	354
<i>de A à Z : astuces et secrets de réussite</i>	
. <i>Répertoire de suggestions de routine</i>	375
- Points importants et entraînement personnel	377
. <i>Le Symptôme vu par Erickson</i>	382
. <i>Référence aux apprentissages précoces</i>	386
. <i>Aspect systémique en Hypnose Ericksonienne</i>	387
. <i>Les émotions</i>	388
... <i>Transfert ? Contre-transfert ?</i>	389
. <i>Chaînes d'associations psychologiques</i>	389
- Idée-clé, idée-clé...	391

"Il n'est pas nécessaire de tout comprendre pour tout utiliser !"

Partie III : Tout un Art...

- Les phénomènes hypnotiques,	395
<i>cataplexie, lévitation, distorsion du temps, amnésie...</i>	398
. <i>Démonstrations</i>	
- La Résistance,	418
<i>existe-t-elle ? Et si oui, qu'en faire ?</i>	
. <i>Des techniques, des solutions...</i>	
- Profondeur de transe et techniques d'approfondissement	422
- Utilisation de quelques techniques PNL,	430
<i>excellentes structures de séances hypnotiques</i>	
- Les techniques hypnotiques avancées,	463
<i>des outils de précision : de la Double Induction,</i>	
<i>aux Régressions, jusqu'à la Créativité hypnotique</i>	
<i>ou le Traitement de la Douleur. Descriptifs,</i>	
<i>exemples, démonstrations et cas cliniques réels</i>	
- La Visualisation efficace	532
- La Communication multi-niveaux,	536
. <i>Des Anecdotes d'Erickson aux Métaphores...</i>	538
... <i>inclus recueil de mots et phrases allégoriques</i>	560
- <i>Démonstration</i>	565

. <i>L'Hypnose Conversationnelle</i>	570
- Les Cycles de Vie	577
- Les Prescriptions & les Tâches	580
. <i>Mode d'emploi et exemples concrets</i>	582
. <i>Abrégé de Thérapie Ordalique</i>	593
- L'Auto-Hypnose créative, pour soi et les autres,	598
<i>techniques d'induction et précautions d'usage</i>	
. <i>Auto-Hypnose Négative d'Araoz</i>	611
- Quoi faire, avec qui, et comment ?...	612
. <i>Quelques cas pathologiques précis,</i>	
<i>et les méthodes utilisées pour les résoudre</i>	
. <i>Quelle technique choisir, pour quoi faire...</i>	627
Discussion	630
Partie IV : Evolution	
- L'Éthique, quelques points clés	635
- Devenir hypnothérapeute...	636
Conclusion : Vivre Un-Conscient	
- Débriefing	645
- Les 25 notions qui feront votre réussite	648
Bénédictio finale	661
Annexes	
1 - Définitions de l'Hypnose	662
. <i>Quatre formes d'Hypnose</i>	665
2 - Historique de l'Hypnose	667
. <i>Biographie d'Erickson</i>	672
. <i>Ce que faisait vraiment Erickson</i>	674
3 - Notions de Psychobiologie, d'après Ernest Rossi	678
4 - Bibliographie commentée (livres & internet)	692
Glossaire	697
Index thématique	704
Auteurs cités	715
Adresses utiles	716

INDEX TECHNIQUE

- Identifier et distinguer les Etats de Conscience	74
- Les indicateurs de fonctionnement sensoriel (VAKO)	77
- La Physiologie	87
- Le B.A. BA Relationnel	89
. <i>Les Métaprogrammes</i>	97
- Le Langage de Précision : <i>Méta-modèle</i>	127
- L'encodage psychocorporel : <i>Submodalités</i>	134
- Les Ancrages : <i>Activation</i>	147
. <i>Désactivation simple</i>	150
. <i>Désactivation hypnotique d'ancre</i>	443
. <i>Pont sur le Futur</i>	151
- Détermination d'Objectifs :	
. <i>En 7 points-clefs</i>	154
. <i>Le modèle SCORE</i>	158
. <i>Les Positions de perception</i>	160
. <i>Le Carré Magique</i>	161
- Niveaux Logiques : utilisation et alignement	177
- Le Langage du Changement :	
1. <i>« Le Savoir-Parler »</i>	187
2. <i>« Les Jeux de Langage »</i>	199
3. <i>« Être imprévisible »</i>	212
4. <i>« L'Influence qui guérit »</i>	227
- Suggestions hypnotiques : <i>directes</i>	261
. <i>Camouflées</i>	262
. <i>Indirectes</i>	264
. <i>Pré et post-hypnotiques</i>	272
. <i>Prédiction réalisante</i>	274
- Tests hypnotiques préalables : <i>classes 1 à 3</i>	283
- Inductions hypnotiques : <i>classiques à humanistes</i>	299
. <i>Approfondissement de la transe</i>	426
. <i>Double Induction hypnotique</i>	463
. <i>Hypnose multiple</i>	466
. <i>Transe hypnotique partielle</i>	469
- La Structure de la séance d'Hypnose	
. <i>Structure interne, en 7 points</i>	356
. <i>Structure externe, et discussion</i>	368
- Phénomènes hypnotiques	
. <i>Catalepsie</i>	399
. <i>Lévitations, simple et inversée</i>	400
. <i>Paralysie provoquée</i>	403
. <i>Distorsion du temps</i>	404

. <i>Amnésie</i>	406
. <i>Signaling</i>	411
. <i>Méthode de Rossi</i>	414
- Traitement des phobies, et traumatismes légers	431
- Traitement des allergies, et symptômes apparentés	436
- Reconstruction Hypnotique (conflits intérieurs)	439
. <i>Pour les conflits de couple</i>	625
- Le Swish (construire et mettre en place une direction de vie)	444
- Transformation Hypnotique Intérieure (apprentissage)	448
- Les Recadrages (traitement des compulsions) :	
. <i>Sleights of mouth, les recadrages verbaux</i>	452
. <i>Recadrage PNL en 6 points</i>	456
. <i>Recadrage hypnotique simple</i>	458
. <i>Recadrage hypnotique de Bandler</i>	458
. <i>Recadrage hypnotique d'Ernest Rossi</i>	461
. <i>Recadrage hypnotique de Carol Erickson</i>	462
- Les Régressions hypnotiques	472
. <i>Comment éviter le False Memory Syndrom</i>	474
. <i>Hypermnésie</i>	476
. <i>Catharsis</i>	478
. <i>Vies antérieures</i>	481
. <i>Ligne de Temps</i>	486
. <i>Remodélisation d'Histoire de Vie</i>	492
...et Ré-empreinte	494
. <i>Destructeur de Décision</i>	500
- Futurisation hypnotique	503
- Activation de rêves	507
- Écriture automatique	509
- Altérations sensorielles : les hallucinations	512
. <i>Anesthésies et analgésies</i>	514
- Activation psychocorporelle	520
- Utilisations de la Respiration :	
. <i>Récapitulation</i>	522
. <i>Pardon et Deuils</i>	524
- L'Hypnose et les enfants	526
...et l'apprentissage	527
...et la créativité	529
- Visualisation : les apports de l'Hypnose	532
- Métaphores et Anecdotes d'Erickson	536
- Hypnose conversationnelle	570
- Prescriptions, simples et multiples	580
et prescription de Tâches	591
. <i>Abrégé de Thérapie Ordalique</i>	593
- Auto-Hypnose	598

INDEX DES INDUCTIONS & TESTS HYPNOTIQUES

LES PHENOMENES HYPNOTIQUES 396

LES TESTS PRELIMINAIRES

CLASSE 1 286

- Le test de Kohnstamm
- Le bras léger
- La chute arrière ou balancement
- La chute avant
- La perte d'équilibre sur le côté
- Le test de la bille (Baudoin, Stokvis)
- Le test de l'aimant (Dr Boule)
- Le test des bras lourds
- La tête molle
- La tête bloquée
- Le rapprochement des doigts
- Le test des mains serrées
- Le test des poings serrés
- La rigidité du bras
- Les paupières collées
- La fermeture automatique des yeux
- Le test de l'aiguille

CLASSE 2 293

- L'oscillation
- Le test du recul
- L'attraction
- La "main-tenaille"
- La main molle
- Les bras mous
- Le test du poids
- Le Mouvement Perpétuel (Donato)
- Les mains tournantes
- L'applaudissement
- Le bâillement répété
- Les genoux bloqués, les jambes raides
- La course
- Sentir son cœur battre

CLASSE 3

294

- Ligoté !
- L'obligation de se lever
- Les jambes molles
- Inerte !
- La main collée
- Les pieds cloués au sol
- La ligne frontière
- L'objet vivant
- L'homme insoulevable
- Muet !
- La fermeture de la bouche
- L'amnésie
- L'ouverture de la bouche
- Le test du chaud et du froid (Liébault)
- Le test du pouls
- L'analgésie et l'anesthésie
- Les états d'âme
- La dépersonnalisation

SERIES DE TESTS

297

LES INDUCTIONS HYPNOTIQUES

HYPNOSE CLASSIQUE

Les techniques mesmériennes

299

- Méthode Du Potet
- Méthode de Lafontaine
- La méthode de Durville
-

Les techniques hypnotiques

301

- La méthode de James Braid, par fixation
- La méthode de Liébault
- La méthode de Bernheim
- La méthode de Donato
- La méthode du Dr Brémaud (fascination)

Autres méthodes

306

- Par la balance respiration / fermeture des yeux
- Par la balance contraction musculaire / relâchement
- La méthode hindoue
- Par le contraste des couleurs, de Stokvis

- En imaginant une montre
- Par la descente d'un escalier imaginaire
- La méthode du crâne de cristal
- La fixation du pouce, de Wolman
- Par la descente des bras tendus en croix
- Le serrement de main, de Dave Elman
- La descente de la main gauche
- En créant une passerelle sensible, Watkins
- L'induction classique par Elman
- L'induction classique par Erickson
- La méthode non-verbale de Meares

HYPNOSE INSTANTANEE

312

- La méthode de l'abbé de Faria
 - La méthode du Dr Boule
 - La méthode de Charcot
 - La méthode de Jagot
 - La méthode Rouet
 - La chute arrière
 - Par fascination
 - En s'approchant du sujet
 - La méthode de Donato
 - La méthode d'Estabrook
 - La méthode de Withlow
 - La méthode de Hansen
 - La technique de Fleischer
 - L'interruption de poignée de main, de Dave Elman
- Exemple de séance "Flash"*

HYPNOSE ERICKSONIENNE

319

- En amplifiant ce que le sujet présente
- A l'aide d'un "phénomène de persuasion"
- Par questionnement inductif
- Par la saturation psychique
- Avec un "sujet de paille"
- Par la méthode de Rossi

NOUVELLE HYPNOSE

323

- Par accompagnement dans un souvenir agréable
- Le contexte presque hypnotique
- Faire imaginer l'expérience hypnotique
- En rappelant le souvenir d'une transe précédente

- En créant une spirale sensorielle
- Par cinq propositions ascendantes
- Par glissement de la modalité d'orientation sensorielle principale

PNL 331

- Stratégie d'induction rapide en 6 points

HYPNOSE HUMANISTE 333

Huit grandes classes

- Intériorisation Consciente
- Identification Consciente
- Elévation Matérielle
- Elévation Subtile
- Expansion Matérielle
- Expansion Subtile
- Expansion Temporelle
- Expansion Globale

AUTO-HYPNOSE 598

- Par la fixation du regard (pour les visuels)
- La méthode musicale (pour les auditifs)
- L'absorption physique (pour les kinesthésiques)
- La méthode des moines du mont Athos
- La méthode d'Elizabeth Erickson
- Par la lévitation du bras
- La méthode "Bandler & Grinder"
- La méthode du Troisième Œil
- En voyageant en esprit : métaphores & symbolisme
 - *La méthode de la Cascade (Gill Edwards)*
 - *La méthode du soleil (Lockert)*
- L'Océan et l'Etoile
- Devenez l'Univers !
- En déconstruisant la Réalité
- Par la respiration de purification
- Le Jardin secret (Calof)
- La méthode d'Ernest L. Rossi
- Découvrez votre Guide Intérieur (Simonton)

LE REVEIL 349