Table des matières

[Table des matières 3](#_Toc63201788)

[Préface 9](#_Toc63201789)

[Remerciements 13](#_Toc63201790)

[Introduction 14](#_Toc63201791)

[Qu’est-ce que l’hypnose ? 16](#_Toc63201792)

[L’hypnose classique 16](#_Toc63201793)

[L’hypnose ericksonienne 20](#_Toc63201794)

[Milton Erickson 20](#_Toc63201795)

[Les grands principes de l’hypnose ericksonienne 22](#_Toc63201796)

[1 - L’hypnose est un fonctionnement naturel 22](#_Toc63201797)

[2 - La référence permanente à l’inconscient 23](#_Toc63201798)

[3 – « Comment les solutions » plutôt que « pourquoi les problèmes ? » 24](#_Toc63201799)

[Un historique 28](#_Toc63201800)

[Premier âge d’or : le XVIIIe siècle 29](#_Toc63201801)

[Franz Anton Mesmer (1734-1815) 29](#_Toc63201802)

[Armand Marie Jacques de Chastenet de Puységur (1751-1825) 30](#_Toc63201803)

[Joseph Philippe François Deleuze (1753-1835) 31](#_Toc63201804)

[Etienne Félix d’Hénin de Cuvillers (1755-1841) 31](#_Toc63201805)

[L’abbé Faria (1756-1819) 31](#_Toc63201806)

[Alexandre Bertrand (1795-1831) 31](#_Toc63201807)

[Baron Jules Du Potet (1796-1881) 32](#_Toc63201808)

[Charles Lafontaine (1803-1892) 32](#_Toc63201809)

[James Braid (1795-1860) 32](#_Toc63201810)

[James Esdaile (1808-1859) 32](#_Toc63201811)

[Eugène Azam (1822-1899) 33](#_Toc63201812)

[Deuxième âge d’or : le XIXe siècle 33](#_Toc63201813)

[Jean-Martin Charcot (1825-1893) 33](#_Toc63201814)

[Ambroise-Auguste Liébeault (1823-1904) 36](#_Toc63201815)

[Hippolyte Bernheim (1840-1919) 36](#_Toc63201816)

[Émile Coué de la Chataignerie (1857-1926) 37](#_Toc63201817)

[Joseph Delboeuf (1831-1896) 38](#_Toc63201818)

[Carl Hansen (1833-1897) 38](#_Toc63201819)

[Josef Breuer (1842-1925) 38](#_Toc63201820)

[Alfred Binet (1857-1911) 38](#_Toc63201821)

[Ivan Petrovitch Pavlov (1849-1936) 38](#_Toc63201822)

[Pierre Janet (1859-1947) 39](#_Toc63201823)

[Sigmund Freud (1856-1939) 41](#_Toc63201824)

[Article de Freud, Hypnose 1891 43](#_Toc63201825)

[Troisième âge d’or : le XXe siècle 52](#_Toc63201826)

[Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) 52](#_Toc63201827)

[Alfonso Caycedo (1932-2017) 52](#_Toc63201828)

[Robert Desoille (1890-1966) 53](#_Toc63201829)

[Milton H. Erickson (1901-1980) 54](#_Toc63201830)

[Dave Elman (1900-1967) 56](#_Toc63201831)

[Jeffrey Zeig (1947-) 57](#_Toc63201832)

[Ernest Rossi (1933-2020) 57](#_Toc63201833)

[André Weitzenhoffer (1921-2005) 57](#_Toc63201834)

[Léon Chertok (1911-1991) 58](#_Toc63201835)

[Jean Lassner (1913-2007) 58](#_Toc63201836)

[Jean Godin (1931 Amiens-2002 Bagnères de Bigorre) 59](#_Toc63201837)

[François Roustang (1923-2016) 60](#_Toc63201838)

[Didier Michaux (1944-) 60](#_Toc63201839)

[Jeannot Hoareau (1950-) 60](#_Toc63201840)

[Gaston Brosseau (1940-) 60](#_Toc63201841)

[Claude Virot (1957-) 61](#_Toc63201842)

[Patrick Bellet (1953-) 61](#_Toc63201843)

[Olivier Lockert (1970-) 61](#_Toc63201844)

[Kevin Finel (1983-) 61](#_Toc63201845)

[Jean Emmanuel Combe (1986-) 62](#_Toc63201846)

[Philippe Miras (1957-) 62](#_Toc63201847)

[Evelyne Josse (1963-) 62](#_Toc63201848)

[Jacques Quélet (1932-1999) 62](#_Toc63201849)

[Guy Chédeau (1949-) 62](#_Toc63201850)

[Satas, Libraire 63](#_Toc63201851)

[Thierry Zalic (1955-) 63](#_Toc63201852)

[Quatrième âge d’or : le XXIe siècle ? 63](#_Toc63201853)

[Mon témoignage sur 30 ans d’évolution de l’hypnose 63](#_Toc63201854)

[Influence de Jean Godin sur l’hypnose française 67](#_Toc63201855)

[La Nouvelle Hypnose 69](#_Toc63201856)

[Quelques mots sur l’hypnopraxie 71](#_Toc63201857)

[L’hypnose quantique 72](#_Toc63201858)

[L’hypnose Humaniste 81](#_Toc63201859)

[L’hypnose conversationnelle 84](#_Toc63201860)

[Apprendre l’hypnose selon Jean Godin 88](#_Toc63201861)

[Stratégie pédagogique 88](#_Toc63201862)

[Les soucis du thérapeute 89](#_Toc63201863)

[Le souci de l’autre : les mots flous 89](#_Toc63201864)

[Le souci de cheminement : introduction et terminaison 91](#_Toc63201865)

[Le souci de communication : les rétroactions 93](#_Toc63201866)

[La guêpe qui ne trouvait plus la sortie 95](#_Toc63201867)

[La facilitation du mode de fonctionnement hypnotique 95](#_Toc63201868)

[Le souci d’harmonie : parler sur sa respiration 97](#_Toc63201869)

[Le souci de communication : le signaling 99](#_Toc63201870)

[Stimuler l’inconscient : la catalepsie 100](#_Toc63201871)

[Le souci de cheminement : le plan de la séance 102](#_Toc63201872)

[Le souci de non-intrusion : les suggestions ouvertes. 107](#_Toc63201873)

[Les subtilités de langage 109](#_Toc63201874)

[Les suggestions indirectes 109](#_Toc63201875)

[La suggestion négative paradoxale 111](#_Toc63201876)

[La suggestion inversée 112](#_Toc63201877)

[La séquence d’acceptation 112](#_Toc63201878)

[La séquence de négation 113](#_Toc63201879)

[Le choix illusoire 113](#_Toc63201880)

[La suggestion par absence de citation 114](#_Toc63201881)

[Suggestion composée 114](#_Toc63201882)

[L’implication 115](#_Toc63201883)

[Le questionnement 115](#_Toc63201884)

[Suggestion par apposition des contraires 116](#_Toc63201885)

[Suggestion intercontextuelle 116](#_Toc63201886)

[Le truisme 117](#_Toc63201887)

[Suggestion non verbale 117](#_Toc63201888)

[L’anticipation et la généralisation 118](#_Toc63201889)

[Suggestion liée au temps 118](#_Toc63201890)

[La directive impliquée 118](#_Toc63201891)

[La suggestion tacite 119](#_Toc63201892)

[Analogie 119](#_Toc63201893)

[Les suggestions ouvertes 119](#_Toc63201894)

[La métaphore 120](#_Toc63201895)

[La pause 120](#_Toc63201896)

[Travailler avec la résistance 121](#_Toc63201897)

[Résister, c’est hypnotique 125](#_Toc63201898)

[La régression en âge 125](#_Toc63201899)

[Les faux souvenirs 127](#_Toc63201900)

[Des techniques de régression en âge. 131](#_Toc63201901)

[Les inductions 134](#_Toc63201902)

[Les transes 134](#_Toc63201903)

[La transe de tous les jours 134](#_Toc63201904)

[La transe amplifiée ou ericksonienne 135](#_Toc63201905)

[La transe somnambulique 135](#_Toc63201906)

[La dépotentialisation du conscient 135](#_Toc63201907)

[Les inductions les plus courantes 136](#_Toc63201908)

[L’induction spontanée, les transes spontanées 136](#_Toc63201909)

[Induction par évocation 137](#_Toc63201910)

[L’induction par ennui, par saturation 137](#_Toc63201911)

[Les inductions par fixation de l’attention 137](#_Toc63201912)

[Une induction sur la respiration 137](#_Toc63201913)

[Induction par séquence d’acceptation 139](#_Toc63201914)

[Induction par confusion 139](#_Toc63201915)

[Induction par récapitulation : fixation du pouce 140](#_Toc63201916)

[L’induction par questionnement de Jacques Quélet 145](#_Toc63201917)

[Le Butterfly avec chute 146](#_Toc63201918)

[La chute simple 146](#_Toc63201919)

[Le Rossi comme induction 147](#_Toc63201920)

[L’induction par lévitation de la main 150](#_Toc63201921)

[Les nano-inductions de Gaston Brosseau 154](#_Toc63201922)

[Le 5, 4, 3, 2, 1 ou spirale sensorielle 155](#_Toc63201923)

[L’induction par les 5 sens 156](#_Toc63201924)

[Le troisième œil 159](#_Toc63201925)

[Le crâne de verre 160](#_Toc63201926)

[Les Shadocks... 160](#_Toc63201927)

[La main attirée par le visage 161](#_Toc63201928)

[Shake hand et ses variantes 161](#_Toc63201929)

[L’induction ne rien faire de Gaston Brosseau 162](#_Toc63201930)

[L’escalier hypnotique 163](#_Toc63201931)

[Fixation d’un point tracé, la croix 171](#_Toc63201932)

[L’induction d’Elman 174](#_Toc63201933)

[Le Swan 178](#_Toc63201934)

[Le Schultz 182](#_Toc63201935)

[Autohypnose 190](#_Toc63201936)

[Auto-signaling 193](#_Toc63201937)

[Quelques indications 195](#_Toc63201938)

[Le tabac 195](#_Toc63201939)

[Déroulement en une seule séance 195](#_Toc63201940)

[Recadrage sur le tabac selon Allen Carr 196](#_Toc63201941)

[La séance d’hypnose antitabac 200](#_Toc63201942)

[Les phobies 211](#_Toc63201943)

[Peurs normales ? Peurs pathologiques ? 211](#_Toc63201944)

[La suggestion négative paradoxale, une autohypnose négative 213](#_Toc63201945)

[Les phobies situationnelles. La phobie fait tache d’huile 215](#_Toc63201946)

[Par où fuir ? Au cas où ??? (Spielberg... Ils se font des films) 217](#_Toc63201947)

[Les phobies simples 219](#_Toc63201948)

[Les trois mamelles de la phobie 220](#_Toc63201949)

[Le mécanisme de la phobie, ses causes profondes 221](#_Toc63201950)

[L’origine réelle la phobie 223](#_Toc63201951)

[Platon ou Prozac ? 226](#_Toc63201952)

[La souffrance n’est pas dans la chose, mais dans la considération que nous en avons. 226](#_Toc63201953)

[Tant qu’il n’y a pas de problème, alors il n’y a pas de problème. 228](#_Toc63201954)

[Il y a trois façons d’aller mal 229](#_Toc63201955)

[Ce qui dépend de toi, change-le, ce qui ne dépend pas de toi, accepte-le, et trouve la sagesse de faire la distinction entre les deux. 230](#_Toc63201956)

[Le principe de l’exposition progressive 231](#_Toc63201957)

[Le Phobique respire à l’envers 234](#_Toc63201958)

[La pause de Salem 235](#_Toc63201959)

[Et l’hypnose dans tout ça ? 235](#_Toc63201960)

[Hypnothérapie d’une phobie des piqûres 236](#_Toc63201961)

[Hypnothérapie d’une phobie des araignées 240](#_Toc63201962)

[Hypnothérapie des phobies de l’avion ou des vertiges : le mille-feuille 244](#_Toc63201963)

[Risque de rechute ? 249](#_Toc63201964)

[La confiance en soi 251](#_Toc63201965)

[La sclérose en place 251](#_Toc63201966)

[Pourquoi manque-t-on de confiance en soi ? 252](#_Toc63201967)

[Dessine-moi un pillon. 255](#_Toc63201968)

[Les moules, c’est pour les tartes 257](#_Toc63201969)

[Un test d’intelligence 259](#_Toc63201970)

[Les méfaits de la pression 263](#_Toc63201971)

[Les trois cerveaux 263](#_Toc63201972)

[Les ingrédients de la confiance en soi 266](#_Toc63201973)

[La confiance en nos capacités 266](#_Toc63201974)

[L’estime de soi 267](#_Toc63201975)

[L’amour de soi 269](#_Toc63201976)

[La persévérance 271](#_Toc63201977)

[Avlocardyl (indéral) ou hypnose (ancrage) 271](#_Toc63201978)

[Les quatre accords toltèques 272](#_Toc63201979)

[Aime ton prochain comme toi-même 277](#_Toc63201980)

[L’égoïsme est la condition de la générosité 278](#_Toc63201981)

[Fixation du poing, les 3 C, Calme, Confiance, Courage 278](#_Toc63201982)

[Les TCA (Troubles du Comportement Alimentaire) 287](#_Toc63201983)

[L’anorexie 288](#_Toc63201984)

[La boulimie 291](#_Toc63201985)

[Autres TCA : Pica et mérycisme 292](#_Toc63201986)

[La demande d’aide à la perte de poids 292](#_Toc63201987)

[Le contrat des 33 grammes. 293](#_Toc63201988)

[Qu’est-ce que je vais laisser dans l’assiette ? 293](#_Toc63201989)

[L’hypnose pour la satiété 294](#_Toc63201990)

[Anneau gastrique virtuel 295](#_Toc63201991)

[Visualisation du processus de fonte du corps 296](#_Toc63201992)

[Régression et progression en âge 296](#_Toc63201993)

[La statue 298](#_Toc63201994)

[Le grain de raisin 300](#_Toc63201995)

[Un petit gastro ? 302](#_Toc63201996)

[Les petites phrases 302](#_Toc63201997)

[La gestion de la douleur 304](#_Toc63201998)

[La douleur n’est pas une fatalité 304](#_Toc63201999)

[1 - La bise de la jument 306](#_Toc63202000)

[2 - La relaxation et l’hypnose sèche 308](#_Toc63202001)

[3 - La psychothérapie de la douleur 309](#_Toc63202002)

[4 - L’évasion temporo-spatiale 310](#_Toc63202003)

[5 - La dissociation 310](#_Toc63202004)

[6 - Le relais par le simple imaginaire, la suggestion semi directe 311](#_Toc63202005)

[7 - La suggestion directe 311](#_Toc63202006)

[8 - La réification externe 312](#_Toc63202007)

[9 - La réification interne 312](#_Toc63202008)

[10 - Les submodalités : la couleur 315](#_Toc63202009)

[11 - Les sensations se transforment 315](#_Toc63202010)

[12 - Les sensations se déplacent 315](#_Toc63202011)

[13 - La substitution 316](#_Toc63202012)

[14 - Le gant magique 316](#_Toc63202013)

[15 - Changement de matière 317](#_Toc63202014)

[16 - L’anesthésie locale 317](#_Toc63202015)

[17 - La confusion 317](#_Toc63202016)

[18 - La distorsion temporelle 317](#_Toc63202017)

[19 - La régression en âge 318](#_Toc63202018)

[20 - La progression en âge 318](#_Toc63202019)

[21 - L’amnésie de la douleur 318](#_Toc63202020)

[22 - Le Marchand de Tapis 318](#_Toc63202021)

[23 - Les dessins 319](#_Toc63202022)

[24 - La métaphore du patient 319](#_Toc63202023)

[Ce que mes patients m’ont appris 320](#_Toc63202024)

[Oser. Dans hypnose, on entend ose... 320](#_Toc63202025)

[La télécommande à sentiments 320](#_Toc63202026)

[Sylvain et le magicien du tabac 322](#_Toc63202027)

[L’hypnose, c’est la réalisation des idées que nous avons en tête 322](#_Toc63202028)

[Le charlatan éthique 323](#_Toc63202029)

[Le patient chargé à 999 grammes 325](#_Toc63202030)

[Si, Si ! C’est un orgasme… 325](#_Toc63202031)

[Une mort prématurée du nourrisson 326](#_Toc63202032)

[Annexes 329](#_Toc63202033)

[Annexe 1 : Le nom des phobies 329](#_Toc63202034)

[Annexe 2 : la fable du paysan chinois 331](#_Toc63202035)

[Annexe 3 : La banque du temps 334](#_Toc63202036)

[Annexe 4 : Milgram 337](#_Toc63202037)

[Contacts et références 339](#_Toc63202038)

[Bibliographies 342](#_Toc63202039)

[Bibliographie hypnose historique 342](#_Toc63202040)

[Bibliographie hypnose contemporaine 345](#_Toc63202041)

[Bibliographie psychothérapie générale 353](#_Toc63202042)