



TITRE :

Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose ainsi que l'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

SOMMAIRE.

Avant-propos. 21

Introduction. 23

- I. Comment mener une séance d'hypnose de A à Z.
- II. Une séance d'hypnose est un continuum.
- III. L'Hypnose une discipline millénaire.
- IV. L'inconscient malmené.
- V. L'hypnose moderne, l'hypnose avant-gardiste.

Chapitre I : Généralité 29

I. Qu'est-ce que l'hypnose ? 31

Quelques définitions de l'hypnose par :

- 1. Milton Erickson
- 2. Dave Elman
- 3. Léon Chertok
- 4. Jean Godin.
- 5. Professeur Daniel Araoz.
- 6. Professeur Hippolyte Bernheim
- 7. International society of hypnosis

II. Les présupposés 37

1. Les présupposés de l'hypnose.

Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

2. les présupposés concernant l'être humain.	
3. Les présupposés de la relation.	
III. Autohypnose	43
IV. Hypnose conversationnelle.....	45
V. Transe hypnotique	47
VI. Induction.....	49
VII. Suggestions et suggestibilité	51
1. Définition générale	
2. Un peu de poésie (Victor Hugo)	
3. Pour Milton Erickson.	
4. Suggestibilité	
VIII. À quoi sert l'hypnose ?	55
1. Action de l'esprit sur le corps	
2. Action de l'esprit sur l'esprit	
3. Action sur le fonctionnement inconscient	
IX Que peut-on faire avec l'Hypnose ?	57
1. Deux révolutions qui s'annulent	
2. Booster son système de défense et maintenir les équilibres.	
3. La prévention oubliée	
4. L'esprit guérit et rend malade (effet nocébo)	
5. L'hypnose, une approche complémentaire.	
X. Les différentes écoles d'hypnose.....	65
1. L'hypnose dite « traditionnelle »	
2. L'hypnose ericksonienne	
3. L'hypnose d'inspiration ericksonienne	
4. La nouvelle hypnose	
5. L'hypno-analyse	
6. L'hypno-sophrologie	

XI. Autres approches d'inspiration hypnotique.....	69
1. Le training autogène de Schultz	
2. La méthode Coué	
3. Sophrologie, lien avec l'hypnose	
XII. Petite histoire de l'Hypnose	71
1. Le magnétisme : l'hypnose avant l'hypnose	
2. L'hypnose moderne	
3. Quelques personnages célèbres	
4. L'éclipse de l'hypnose	
5. Renaissance de l'hypnose	
1) La BMA et l'AMA	
2) L'école soviétique	
3) Léon Chertok	
4) Milton Erickson	
5) Dave Elman	
XIII. Perspectives	81

Chapitre II : La séance d'hypnose de A à Z. 83

La séance d'hypnose de A à Z :

Les quatre points cardinaux de l'hypnose.....	85
1. L'espoir	
2. L'utilisation	
3. Les ressources	
4. Les résistances	

I. Première étape de la séance d'hypnose : 97

La relation.

1. L'alliance thérapeutique
2. Les mots
3. Le paraverbal : la façon de dire
4. La gestuelle et la posture
5. L'intentionnalité
6. Les émotions et la relation

7. La bienveillance
8. Chaque personne est unique
9. Adressez des marques d'attention
10. La relation lors de la deuxième séance

II. Deuxième étape de la séance d'hypnose : 113
Le questionnement.

1. Questionnement sur ce qui amène la personne
2. Questions sur le souvenir agréable
3. Questions sur la personne elle-même
4. Questionnement à la deuxième séance
5. À la fin du questionnement
6. Conclusion du questionnement

III. Troisième étape de la séance d'hypnose : 131
Explications et cadrage.

1. Expliquer à la personne
2. L'acceptation
3. La posture
4. La personne garde son libre arbitre
5. Rassurer encore et encore
6. Un exemple de cadrage
7. Quelques informations supplémentaires
8. Cadrage de la deuxième séance
9. Conclusion sur le cadrage/questionnement

Exercice

IV. Quatrième étape de la séance d'hypnose : 141
Relaxation d'inspiration hypnotique.

1. Relaxation d'inspiration hypnotique
2. Préparation de l'esprit
3. Relaxation
4. Un script possible
5. Phase de transition vers l'induction
6. Conclusion de la relaxation d'inspiration hypnotique
7. Exercice

V. Cinquième étape de la séance d'hypnose : 151
Induction hypnotique et approfondissement de la transe

1. L'induction hypnotique
2. Différents types d'induction
3. Capacité à développer pendant la transe
 - Capacités relationnelles
 - Observer avec attention le sujet
 - Utilisation de la voix
 - Utilisation appropriée du Milton Modèle
 - Induire des sensations externes
 - Avoir un accompagnement fluide
 - Intuition et lâcher-prise
 - L'intuition se développe
4. La voix : utilisation en hypnose de sa voix
5. Indicateurs de la transe
 - A - Perceptibles par le sujet
 - B - Perceptibles par l'opérateur
6. Manifestations physiologiques non perceptibles par l'opérateur
7. L'opérateur doit être hyperconnecté.
8. Communication avec le sujet
 - A - Communication verbale
 - B - Communication non verbale
 - 1) Signes
 - 2) Signaling
 - 3) Exercice
9. Différentes catégories d'inductions.
 - A - Induction : concentration sensorielle externe
 - B - Induction : concentration sensorielle interne
 - C - Induction par un lieu de sécurité
10. Les mots de liaison
11. Approfondissement de la transe
12. Inductions détaillées

VI. Sixième étape de la séance d'hypnose : 217
La phase de travail et les suggestions.

1. Généralité sur les suggestions	
2. Une suggestion efficace	
3. Unicité de la personne	
4. Acceptation/réalisation	
5. Prophétie autoréalisatrice	
6. Les différents types de suggestions	
VII. Septième étape de la séance de la séance :	273
La fin de transe : sortie de la transe	
1 ^{ère} étape : sortie progressive	
2 ^{ème} étape : retour complet à la réalité	
VIII. Huitième étape de la séance d'hypnose :	279
La fin de la fin de séance.	

Chapitre III - L'hypnose ericksonienne.....285

1. L'inimitable Milton Erickson
2. Milton Erickson
3. Milton Erickson : ses études
4. L'inconscient selon Milton Erickson
5. Faire confiance au patient
6. Chaque personne est singulière.
7. L'influence de Milton Erickson
8. Hypnose ericksonienne : grandes lignes
9. Utilisation
10. L'hypnose ericksonienne est orientée solution
11. L'inconscient ericksonien
12. La ruse
13. La créativité.
14. L'espoir
15. Utilisation et tâche à effectuer.
16. Conception pathologique
17. Milton Erickson parfois décrié.
18. Remarque : Hypnose conversationnelle

Chapitre IV - La Nouvelle Hypnose 317

1. Neurosciences, hypnose moderne, neurosciences
2. La plasticité cérébrale
3. Techniques d'activation de la conscience (TAC)
4. L'hypnose sur mesure
5. Le système de référence du sujet
6. Un accompagnement utilisant les 5 sens
7. Des métaphores utilisationnelles
8. Nouvelle hypnose et amnésie
9. Conclusion concernant la nouvelle hypnose

Hypnose d'inspiration Ericksonienne 327

Chapitre V - L'Hypnose Elmanienne 331

1. Elman, Erickson : deux histoires singulières.
2. Hypnose elmanienne : l'autre grand courant
3. Conscient, subconscient et inconscient selon Elman
4. Le facteur critique
5. Le logos en hypnose elmanienne
6. Le pretalk
7. Différence avec l'hypnose elmanienne
8. Le protocole de la séance elmanienne
9. La « to pretend induction »
10. Hypnose conversationnelle et Elman
11. Conclusion de l'hypnose elmanienne

Chapitre VI - Sujets traités. 363

I. Arrêt du tabac sous hypnose. 365

A- Généralités

1. Introduction

2. Déculpabiliser	
3. Les informations indispensables	
4. La technique hypnotique contre le tabagisme	
B - Séance point par point	
1. Clarification d'objectif	
2. Anecdotes, storytelling et métaphore	
3. Le choix du souvenir	
4. Induction hypnotique	
5. Catalepsie du bras	
6. Phase de travail	
II Le traitement de la douleur	393
A - Généralités	
1. La douleur est un symptôme	
2. Douleur aiguë et chronique	
3. Combattre la douleur, un défi de toujours	
4. Douleur et souffrance	
5. Les moyens de lutte contre douleur	
6. Comment l'hypnose agit sur la douleur	
7. Perception de la douleur	
B - Technique de contrôle de la douleur	
1. Anesthésie	
2. Analgésie	
3. Distraction	
4. Détente	
5. Dissociation	
6. Distorsion du temps	
7. Substitution sensorielle.	
8. Amnésie	
9. Modification des sensations	
10. Révocation de souvenirs non douloureux	
11. Déplacement de la douleur	
C - Reconnaître la douleur un préalable	
D - Exercices	

E - Conclusion

III Traitement du surpoids	421
1. Informations générales	
1) L'obésité est une maladie	
2) Êtes-vous en surpoids	
3) Conclusion	
2. traitement du surpoids	
1) Les suggestions	
2) Storytelling	
3) Scripts : modèle et anti-modèle	
IV L'insomnie	437
1. Généralité : le sommeil	
2. Traitement de l'insomnie	
1) Métaphores	
2) Métaphores imbriquées	
3) Exemple de script	
3. Conclusion	
4. Exercice	
V. Estime de soi et confiance en soi	449
1. Généralité	
2. Construction de la séance	
3. Conclusion	
4. Exercice	
VI. Hypnose chez l'enfant	459
1. Généralités	
2. Les indications	
3. Le monde de l'imaginaire et du plaisir	
4. L'autohypnose et l'enfant	
5. Protocole général chez l'enfant	
6. Énurésie chez l'enfant	
7. Énurésie, technique : préparation	
VII. Les phobies	479
1. Généralités	

1) Définition	
2) Exemples de phobies	
3) Cinq sous-types de phobie.	
4) Critères de diagnostic	
5) Les causes	
6) Différents traitements	
2. Traitement des phobies sous hypnose	
La double dissociation	
1) Principe	
2) La technique sous hypnose	
3. Conclusion	
4. Exercice	
VIII. Les techniques régressives	491
1. Avertissement.	
1) Définition des techniques régressives.	
2) Hypnose, névrose et psychose.	
2. Les techniques régressives.	
1) Généralités.	
2) Indications.	
3) Quelle est la réalité de nos souvenirs.	
4) Technique : approche générale.	
3. Technique : réinventer sa vie sous hypnose.	
1) La situation présente.	
2) Situations réelles du passé.	
3) Situations imaginaires du passé.	
4) Anecdotes, métaphores, le storytelling.	
5) Les suggestions.	
6) Rien n'est figé.	
4. Conclusion.	
Chapitre VII - Autohypnose.	507
Chapitre VIII – Hypnose conversationnelle.	527
Chapitre IX – Émile Coué.	537

Annexe : 545

- 1° Cerveau, neurosciences et hypnose.
- 2° Hypnose et manipulation.
- 3° Effet placebo.
- 4° Les abréactions.
- 5° Proxémie et hypnose.
- 6° Congruence et hypnose.
- 7° La créativité selon Henri Poincaré.
- 8° Synchronisation et hypnose.
- 9° Faut-il filmer les séances.
- 10° Le feedback.
 - 1) Les deux buts majeurs du feedback
 - 2) Les différentes étapes du feedback
 - 3) Le feedback dirigé
- 11° Exercice par groupe de trois.

CONCLUSION GÉNÉRALE 601

DU MÊME AUTEUR 603

Autoformation en PNL.

Tous les livres.

Formation en ligne.

- Praticien en hypnose
- Estime de soi confiance en soi.
- Autohypnose.

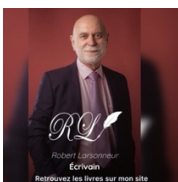
La chaîne vidéo du docteur Larsonneur.



[Commande du livre](#)

Du même auteur.

- 1° Autoformation à la PNL — 2^{ème} édition.
- 2° Formation PNL, niveau I — Tome 1 : Les bases de la PNL, l'art de la communication et de la relation humaine.
- 3° Formation à la PNL, niveau I — Tome 2 : Transformez votre vie avec la PNL.
- 4° Formation à la PNL niveau II : La gestion des émotions.
- 5° Formation à la PNL niveau III : Réparer son passé avec la PNL.
- 6° Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose (620 pages).
- 7° Rester jeune et même rajeunir et rester en bonne santé (551 pages).
- 8° Perdez du poids sans jamais en reprendre avec la nutrition et le mental.
- 9° Un roman : SOLEME
- 10° Développez votre estime et votre confiance en vous. La clé de votre épanouissement.
- 11° L'art de la communication, au cœur de la relation, au cœur d'une vie heureuse.
- 12° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfant/parents apaisée.
- 13° Retrouvez le sommeil. Techniques et méthodes pour un sommeil de qualité.
- 14° Aide-toi et prend les rênes de ta vie. Le livre du développement personnel.
- 15° Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.
- 16° Stop au tabac grâce à l'hypnose et l'autohypnose.
- 17° Stop à la douleur grâce à l'autohypnose et l'autohypnose guidée.
- 18° Les 7 clés pour réussir une séance d'hypnose.
- 19° Les 7 clés de votre santé et de votre longévité.



Site du Dr Robert Larssonneur



Vous découvrirez de
nombreuses vidéos sur la
PNL
et sur l'hypnose.
(200 vidéos).

Chaîne YouTube



I - Autoformation en PNL (535 pages).



Informations
et commande
(sur AMAZON)



II - Formation PNL niveau I - Tome 1 (284 pages).
L'art de la communication et de la relation humaine.
Les bases de la PNL.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

III - Formation PNL niveau I - Tome 2 (234 pages).
Transformez votre vie avec la PNL



Informations
et commande
(sur AMAZON)



IV - Formation PNL niveau II Gestion des émotions -
conflits internes.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



V - Formation PNL niveau III Réparer son passé avec la PNL.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

VI - Hypnose ericksonienne, elmanienne et nouvelle hypnose. (626 pages).



Informations
et commande
(sur AMAZON)



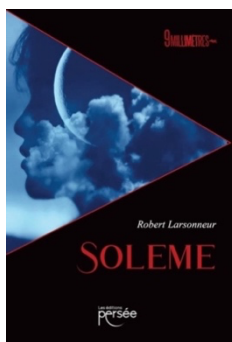
VII - Rester jeune et même rajeunir.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



VIII - Roman Soleme.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



IX - Estime de soi et confiance en soi. Épanouissement personnel.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



X - L'art de la communication au cœur de la relation et au cœur d'une vie heureuse.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



XI - Perdez du poids sans jamais en reprendre.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

XII - Éducation bienveillante pour l'épanouissement des enfants et des parents.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



XIII - Retrouvez le sommeil. Techniques et méthodes pour un sommeil de qualité.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



XIV - Aide-toi et prends les rênes de ta vie.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

XV -Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



XVI - Stop au tabac grâce à l'Hypnose et l'autohypnose.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



XVII - Stop à la douleur grâce à l'autohypnose et l'autohypnose guidée.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.

XVIII - Les 7 clés pour réussir une séance d'hypnose.



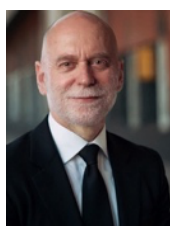
Informations
et commande
(sur AMAZON)



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Formations.



Séances
d'hypnose



Coaching



Ma chaîne
YouTube



Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.
L'Autohypnose et l'Hypnose conversationnelle.