

Table des matières

Table des matières	1
Histoire de l'hypnose	9
Hypnose et suggestion.....	10
Suggestions endogènes/suggestions exogènes.....	10
Les principes utilisés dans la suggestion induite (exogène).....	11
Doit-on dire alors que l'hypnose est « manipulation » ?.....	12
La suggestion au quotidien	15
Les leviers d'intentions.....	15
Brève histoire de l'hypnose	17
La période occulte et ésotérique	19
La séparation des courants : La théorie du fluide animal.....	19
La transe somnambulique	20
La disparition de la pensée magique	21
Les hommes modernes et l'Hypnose.....	23
James Braid	23
Charcot et l'Ecole de la Salpêtrière	23
Liébaux	24
Bernheim.....	25
Freud et la psychanalyse	25
Puis en 1900.....	27
Hypnose aujourd'hui.....	29
Les caractéristiques cérébrales de l'hypnose.....	29
Dans le domaine médical.....	30
Dans le domaine du divertissement	31
Dans le domaine de l'apprentissage	31
Les concepts de base de l'hypnose	32
Le processus de dissociation.....	33
La confiance, l'attente positive.....	34
La relaxation physique et le lâcher-prise	34
Le contournement du facteur critique, la ratification.....	35
Langage et émotions	37

La répétition.....	37
Individualisation	37
Interactivité.....	38
Les approximations	38
Suggestions positives.....	39
Les différents types de communication	40
Communication verbale	40
Communication non-verbale.....	40
Communication para-verbale et infra-verbale	41
Les méta-modèles.....	43
Les généralisations	43
Les principales généralisations	44
Les analogies et comparaisons.....	45
Les hypothèses assistées ou guidées	45
Les distorsions /omissions.....	45
Les omissions.....	46
Les méta-programmes	48
Les indications selon les styles de réception.....	48
Hypnose et apprentissage	50
Déroulement d'une séance.....	51
Quatre moments.....	51
L'hypnose comme régulateur du stress et de l'activité cérébrale	52
L'hypnose comme moteur de l'hyperfocalisation	52
Fondements et parti-pris méthodologiques.....	55
La posture du Praticien AOR.....	56
L'originalité du processus des AOR	56
L'empathie.....	57
Zone proximale de développement	58
Les contenus optimisés : le matériel cognitivo-sensoriel.....	60
L'image.....	60
L'ancrage olfactif.....	61
Le mot	61
Hypnose et le dialogue avec le système sensoriel.....	63

Mémoire et ancrage	65
Mémoire de travail /Mémoire à longs termes.....	65
La mémoire en tant qu'instrument de la cognition : des neurosciences à l'hypnose.....	65
La mémoire immédiate ou mémoire à court terme ou mémoire de travail.....	65
La mémoire à long terme	66
VAKOG et Ancrage.....	70
Kinesthésique	70
Auditifs.....	70
Visuels	71
Olfactifs.....	71
Gustatifs.....	73
Les concepts de base de la communication	74
Coopérer - Synchronisation.....	75
Les autres outils de la synchronisation.....	75
Contourner le facteur critique	77
Absorption.....	77
Confusion.....	77
Saturation.....	77
Liaisons	78
Machine à phrases.....	78
Différents types d'inductions	79
Inductions avec les 4 étapes.....	79
Induction comme si.....	79
Crane de cristal	80
Induction pour les auditifs.....	81
Induction pour les kinesthésiques.....	82
Inductions pour les visuelles.....	83
Milton Erickson.....	85
Métaphores.....	85
Négation.....	86
Choix illusoire	86
Milton Modèle.....	86
Dave Elman	87

Pre-talk.....	87
Catalepsie Oculaire.....	88
Détente du corps	88
Fractionnement.....	88
Test du bras.....	89
Amnésie suggérée (nombres ou alphabet).....	89
Approfondissement : descente en escalator (en option).....	89
Approfondissement : lâcher prise.....	90
Ancrage pour retrouver facilement cet état d'hypnose	90
Gaston Brosseau	91
L'axiome d'impossibilité	91
L'axiome d'englobement.....	91
L'axiome de la ponctuation.....	92
L'axiome de la double nature de la communication	92
Les pratiques complémentaires et connexes.....	93
La cohérence cardiaque	95
Les effets physiologiques.....	95
Yoga Nidra	97
Origines du Yoga Nidra : Shivaïsme et Vedanta.....	97
Yoga Nidra : un état de relaxation.....	97
Yoga Nidra : bénéfiques pour la santé.....	97
Training Autogène	99
Origines du training autogène.....	99
Définition et objectif de la méthode	99
Le training autogène de Schultz se compose de cinq étapes, nommées « expérience ».....	99
Pour qui ?.....	100
Les étapes d'une séance	100
Pré-talk	102
Tests de suggestibilités	104
Test des doigts collés	104
Test du livre et des ballons.....	104
Anamnèse.....	106
1 - Que puis-je faire pour vous aider ?.....	106

2 - Pourquoi est-ce important pour vous ?	106
3 - Qu'est-ce qui vous a empêché de réussir avant ?	107
4- Qu'est ce qui pourrait vous aider ?.....	107
5 - Est-ce qu'il n'y a que des avantages à réussir ?.....	107
6 - Visualisez-vous dans le futur avec ces nouveaux avantages ?.....	107
Pré-induction et Induction.....	108
Pré-induction.....	108
Principe de l'induction	108
Approfondissement et Retour.....	110
Le fractionnement.....	110
Le décompte.....	110
La saturation	111
Le kinesthésique.....	111
Le silence.....	111
Endroit agréable.....	111
Retour ou réassociations.....	112
PNL - Programmation Neuro-Linguistique.....	113
Définition et origine de la méthode PNL.....	113
Les présupposés de la PNL	115
1 - La carte n'est pas le territoire	115
2 - Chaque comportement part d'une intention positive	115
3 - Il est impossible de ne pas communiquer.....	115
4 - L'acte n'est pas la personne	116
5 - Le corps et l'esprit sont liés.....	116
6 - L'échec n'existe pas.....	116
7 - On fait toujours de son mieux.....	116
8 - Les ressources sont en nous	116
9 - Les mots ne sont pas la chose elle-même.....	116
10 - Le sens de la communication est donné par la réponse que l'on obtient.....	117
Les objectifs	118
L'objectif sur base de mes les valeurs.....	118
Mes valeurs aujourd'hui	118
Le modèle SMART	119

Le premier pas.....	121
Récapitulatif des questions :	121
La visualisation créatrice.....	121
Prendre de conscience de son mode de fonctionnement.....	123
Les principes d'une communication efficace	124
Mise en pratique	124
Pourquoi la communication est parfois difficile ?.....	126
Qu'est-ce que la communication ?	126
Les rites d'interaction / la gestion de la face.....	126
Perdre la face ou faire bonne figure.....	127
La tenue et la déférence.....	129
L'embaras	130
L'implication / Le détachement.....	130
L'égoïsme.....	130
Le repli sur l'interaction	131
Le repli sur autrui	131
La répercussion du détachement.....	131
L'engagement simulé	131
Ce que l'on peut retenir.....	131
Un petit exercice.....	132
Qu'est-ce que la communication non violente ?.....	133
Principe	133
1 - Observer	133
2 - Exprimer ses sentiments.....	133
3 - Chercher le besoin.....	134
4 - Demander : des actes concrets.....	134
Le méta-modèle.....	135
Les généralisations	135
Les principales généralisations	136
Les distorsions.....	137
Les omissions.....	137
Les systèmes de représentation sensorielle	139
Détection de votre système de Représentation sensorielle	139

Votre représentation sensorielle et les mots.....	142
Les sous-modalités ou sub-modalités	144
Les sous-modalités sensorielles visuelles	144
Les sous-modalités auditives.....	145
Les sous-modalités kinesthésiques.....	146
Exercice pour développer ses représentations sensorielles.....	146
L'ancrage.....	147
Les conditions d'un bon ancrage.....	147
Les différents types d'ancrages	148
Effectuer un auto-ancrage.....	148
Désactiver un ancrage.....	148
La dissociation	150
La synchronisation.....	151
Les 3 étapes de la synchronisation.....	151
Les autres outils de la synchronisation.....	153
Le niveau de langage.....	153
L'écoute active ou bienveillante : la reformulation	153
La Carte du Monde.....	153
Position basse ou position haute ?	153
La calibration	154
En conclusion.....	154
Les différents blocages.....	155
La tenue et la déférence.....	155
L'embarras	156
L'implication / Le détachement.....	156
L'égoïsme.....	156
Le repli sur l'interaction	156
Le repli sur autrui	156
La répercussion du détachement.....	156
L'engagement simulé	157
Conclusion.....	158
Ce que l'on peut retenir.....	158
Un petit exercice.....	158

Histoire de l'hypnose

Parler d'hypnose, c'est un peu comme utiliser le mot « fleur » : sous un même vocable générique, on trouve en réalité des approches différentes tant dans la forme que dans les objectifs. Lorsqu'il s'agit, par exemple, de divertissements télévisuels à grande audience, régulièrement diffusés sur les chaînes nationales, on cherche à donner de l'hypnose une vision réductrice, partielle qui laisse à penser que le *fascinateur* disposerait d'un pouvoir surnaturel.

En réalité, nous savons tous que son seul pouvoir consiste à faire croire qu'il en est doté ! Ce côté débilisant et peu respectueux ravit le grand public, à l'instar des jeux du cirque en d'autres temps mais consterne les hypnopraticiens sérieux.

Il ne s'agit pas de proscrire l'usage de cet art dans le divertissement mais nous apporterons à son sujet quelques éclairages techniques. Et bien que ces pratiques ne soient que du divertissement, pas toujours du meilleur goût, il faut quand même souligner que paradoxalement, elles contribuent à l'intérêt croissant que suscite l'hypnose dans d'autres perspectives.

Les applications médicales, constituent l'autre image exposée dans les médias. Après une histoire tumultueuse et une succession de rapprochements et de ruptures, depuis quelques années, grâce à l'imagerie médicale notamment, l'hypnose a trouvé des usages légitimés dans le cadre médical.

Les médecins lui reconnaissent différentes vertus : ils l'utilisent pour accompagner le dialogue avec les patients (hypnose conversationnelle) et pour améliorer la prise en charge de la douleur aiguë et/ou chronique (hypno-analgésie) L'hypnose cependant ne se résume pas à ces deux pratiques du devant de la scène.