

TABLE DES MATIÈRES

HISTOIRE DE L'HYPNOSE

1. Quelle définition pour l'hypnose ?.....	13
2. Depuis quand l'hypnose existe-t-elle ?	15
3. Depuis quand utilise-t-on le mot hypnose ?.....	17
4. Comment l'hypnose a-t-elle été acceptée par le monde médical ?....	20

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

5. Est-ce que l'hypnose est un don ?	25
6. Pourquoi parle-t-on d'état d'hypnose ?.....	26
7. Suis-je hypnotisable ?.....	28
8. Si je peux me mettre en hypnose, est-ce facile de faire de l'autohypnose ?.....	30
9. L'hypnose est-elle prouvée scientifiquement ?.....	32

COMMENT EST VÉCUE L'HYPNOSE ?

10. Est-ce que je vais m'endormir ?	37
11. Vais-je sortir de l'état d'hypnose ?	39
12. Vais-je réussir à lâcher prise ?	40
13. J'ai du mal à me détendre, êtes-vous sûr que je puisse être hypnotisé ?	42
14. Comment vais-je vivre l'état d'hypnose ?.....	43
15. Comment voyez-vous que je suis en état d'hypnose ?	45
16. Quels sont les effets secondaires de l'hypnose ?	47

QUELS SONT LES MÉTIERS DE L'HYPNOSE ?

17. En quoi l'hypnose spectacle est-elle différente ?.....	51
18. Qu'entend-on par hypnose médicale ?	53
19. Qu'est-ce qu'un hypnothérapeute ?.....	55
20. Quels sont les effets de l'hypnose sur la dimension psychologique ?	57
21. J'entends parler de l'hypnose ericksonienne : existe-t-il d'autres écoles d'hypnose ?.....	58

COMMENT TROUVER UN BON HYPNOTHÉRAPEUTE ?

22. Quelle est la formation pour devenir hypnothérapeute ?	63
23. Doit-on avoir un arrière-plan médical pour être accepté en formation d'hypnothérapeute ?	65
24. Existe-t-il une éthique et/ou une déontologie pour un hypnothérapeute ?	66
25. Est-ce qu'une thérapie utilisant l'hypnose est une thérapie brève ? ..	68

COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE D'HYPNOSE ?

26. Quelles sont les conditions pour entrer en hypnose dans le cadre d'une hypnothérapie ?	73
27. Comment entre-t-on en transe ?	75
28. Que se passera-t-il une fois que je serai hypnotisé ?	77
29. J'ai appris que l'hypnose utilisait des métaphores, à quoi cela sert-il ?	79
30. Qu'est-ce que les suggestions hypnotiques ?	81
31. J'ai entendu parler du renforcement du Moi en hypnose : que cache cette expression ?	83
32. Comment va-t-on me faire revenir de l'état d'hypnose ?	85
33. Peut-on communiquer sous hypnose ?	86
34. Une fois la séance d'hypnose terminée, les effets se prolongeront-ils ?	88

QUELS SONT LES EFFETS NATURELS DE L'ÉTAT D'HYPNOSE ?

35. Puis-je développer mon attention et ma concentration grâce à l'hypnose ?	93
36. L'hypnose permet-elle d'améliorer ma mémoire ?	95
37. Puis-je faciliter l'apprentissage grâce à l'hypnose ?	97

EST-CE QU'IL FAUT UNE OU PLUSIEURS SÉANCES ?

38. Est-ce que l'hypnose fonctionne comme un coup de baguette magique ?	101
39. Le nombre de séances est-il le même pour tous les problèmes ?	102
40. Quelles sont les spécificités de l'hypnose en thérapie ?	104
41. Est-ce que je peux résoudre mes traumatismes sous hypnose ?	106
42. Quand est-ce que je saurai que je n'ai plus besoin de séances d'hypnose ?	108

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE SOIGNE ?

- 43. Est-ce que l'hypnose me permettrait de mieux gérer mes émotions ? 113
- 44. Est-ce que l'hypnose me permettrait de faire disparaître des sensations corporelles gênantes ? 115
- 45. Comment est-ce que je pourrais me sortir de pensées envahissantes grâce à l'hypnose ? 117

COMMENT L'HYPNOSE PEUT M'AIDER À ME SENTIR MIEUX ?

- 46. L'hypnose me permet-elle de me reconnecter au corps ? 121
- 47. L'hypnose me permet-elle de me reconnecter aux autres ? 123
- 48. Et si je souffre de troubles psychosomatiques, est-ce que l'hypnose est une solution ? 125
- 49. L'hypnose est-elle efficace contre la dépression ? 126

EST-CE QUE L'HYPNOSE ME PERMETTRAIT DE MIEUX VIVRE MON PASSÉ ?

- 50. Comment me débarrasser de mon stress et de mon anxiété par l'hypnose ? 131
- 51. Je fais régulièrement des crises d'angoisses : est-ce que l'hypnose peut faire quelque chose pour moi ? 133
- 52. L'hypnose permet-elle de me libérer de liens trop fusionnels ? 135
- 53. Est-ce que cela peut aider à résoudre l'origine d'un problème ? 138
- 54. Quel est le rapport entre l'hypnose et la résilience ? 140

EST-CE QUE L'HYPNOSE ME PERMET DE SE SENTIR BIEN DANS MON CORPS ?

- 55. Je souffre d'énurésie : est-ce que l'hypnose peut aider ? 145
- 56. J'ai un problème de poids, comment l'hypnose peut m'accompagner ? 147
- 57. Puis-je retrouver le sommeil par l'hypnose ? 149

EST-CE QUE L'HYPNOSE PERMET DE RÉSOUDRE DES PROBLÈMES SEXUELS ?

- 58. J'ai des problèmes de libido, est-ce que l'hypnose peut faire quelque chose ? 153
- 59. Je n'ai jamais ressenti de plaisir au niveau sexuel : l'hypnose peut-elle m'aider à découvrir des sensations ? 155
- 60. Est-ce que l'hypnose me permettrait de retrouver une érection/ une sensation clitoridienne et/ou vaginale ? 157

61. Est-ce que l'hypnose peut m'éclairer quand j'ai des doutes sur l'orientation de ma sexualité ou si j'ai l'angoisse que mon (ma) conjoint(e) me trompe? 161
62. J'ai très souvent envie de faire l'amour et cela pose problème, qu'est-ce que l'hypnose peut pour moi?..... 164

EST-CE QUE L'HYPNOSE PEUT ME PERMETTRE DE RETROUVER DES SOUVENIRS ?

63. Est-ce que, pour un tribunal, un témoignage sous hypnose est recevable? 169
64. Comment puis-je retourner dans le passé sous hypnose? 170
65. L'hypnose agit-elle comme un sérum de vérité? 172

L'HYPNOSE EST-ELLE ADAPTÉE À TOUS LES ÂGES DE LA VIE ?

66. L'hypnose agit-elle pour tomber enceinte?..... 175
67. J'ai entendu dire que l'on peut accoucher sous hypnose: est-ce que ça marche vraiment?..... 177
68. À quel âge mon enfant peut-il faire de l'hypnose?..... 179
69. L'hypnose est-elle adaptée au grand âge? 181
70. Peut-on apprendre à accepter la mort sous hypnose? 182
71. J'ai adopté un enfant qui vit certains troubles liés à cette adoption: quelles solutions propose l'hypnose? 184

PUIS-JE ME LIBÉRER DE CERTAINES ADDICTIONS PAR L'HYPNOSE ?

72. Est-ce vrai que l'on peut se libérer du tabac sous hypnose?..... 189
73. Je consomme des drogues dures et/ou douces: l'hypnose me permettra-t-elle de faciliter le sevrage?..... 191
74. Est-ce que l'hypnose aide à ne plus être dépendant au sucre? 193
75. Est-ce que l'hypnose permet de sortir de l'addiction aux écrans? 196

PUIS-JE CHANGER MES COMPORTEMENTS PAR L'HYPNOSE ?

76. J'ai vu un reportage à la télé où une personne pouvait être guérie de ses phobies en deux séances: est-ce que c'est vrai?..... 201
77. Est-ce que l'hypnose me permet de guérir de tics?..... 202
78. Je suis atteint de troubles obsessionnels compulsifs, est-ce que l'hypnose peut faire quelque chose pour moi?..... 203
79. Mon fils a des troubles du comportement: des séances d'hypnose peuvent-elles changer les choses? 205

PUIS-JE RETROUVER DES CAPACITÉS SOUS HYPNOSE ?

80. J'ai vécu un AVC, l'hypnose est-elle une solution pour retrouver mes capacités perdues ? 209
81. À un moment donné de ma vie, j'avais certaines capacités que j'ai perdu depuis : est-ce que l'hypnose me permettrait de les retrouver plus facilement ? 211
82. Pour arriver à une nouvelle étape de ma vie, il me faut développer certaines capacités que je n'ai pas encore acquises : est-ce que l'hypnose faciliterait cet apprentissage ? 213
83. Je me sens parfois démuni face aux événements. Est-ce que l'hypnose me permettrait de trouver, ou de retrouver, des ressources permettant de faire face ? 215
84. Est-ce que l'hypnose aide pour retrouver confiance en soi ? 215
85. J'ai une basse estime de moi-même : en quoi l'hypnose peut améliorer cela ? 220
86. Est-ce que l'hypnose pourrait m'aider à reconstruire une image de moi-même positive ? 222
87. Je suis artiste et j'aimerais utiliser l'hypnose : serait-ce un plus ? 224
88. En tant que sportif, il me faut être au top le jour J : quel est l'apport possible de l'hypnose ? 225

HYPNOSE COMME COMPLÉMENT THÉRAPEUTIQUE

89. J'ai un traitement médicamenteux, est-ce que l'hypnose peut le remplacer ? 229
90. Je vais réaliser un jeûne thérapeutique, comment l'hypnose peut-elle m'accompagner ? 231

HYPNOSE ET MONDE DU TRAVAIL

91. Je sens que je suis à un tournant professionnel : est-ce que l'hypnose peut m'aider à construire un nouveau projet de vie ? 237
92. Est-ce que l'hypnose a sa place dans le monde de l'entreprise ? 239
93. L'hypnose est-elle un outil pour la prévention des risques psychosociaux ? 241

QUELLES SONT LES LIMITES DE L'HYPNOSE ?

94. Quels sont les effets secondaires de l'hypnose si une personne est psychotique ?	245
95. L'hypnose peut-elle favoriser l'enfermement sur soi ?	246
96. Est-ce que je peux contrôler une personne sous hypnose pour lui faire faire ce qu'elle ne veut pas ?	247
97. Serais-je dépendant de mon hypnothérapeute ?	248
98. Puis-je me souvenir de mes vies antérieures sous hypnose ?	249
99. L'hypnose a-t-elle un rapport avec le paranormal ?	251
100. Existe-t-il un rapport entre l'hypnose et l'hygiène de vie ?	252