

# **Le Grand Livre de l'HYPNOTHÉRAPIE**



*Sous la direction de*  
**ÉVELYNE JOSSE**

*Préface de Roxanna ERICKSON-KLEIN et Dan SHORT*

# **Le Grand Livre de l'HYPNO- THÉRAPIE**

**APPLICATIONS EN SANTÉ MENTALE  
ET PHYSIQUE**

**DUNOD**

Suivi éditorial : Nathalie Le Brun

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :

-  Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.
-  Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.
-  Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.
-  Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-085861-3

---

# PRÉFACE

## La nature coopérative de l'exploration en hypnose

Nous ouvrons ce volume, *Le Grand Livre de l'hypnothérapie*, en espérant que son contenu contribuera durablement à faire comprendre aux professionnels tout ce qu'il est possible de réaliser avec l'hypnose. Nous, Roxanna Erickson-Klein et Dan Short, sommes des cliniciens expérimentés pour qui l'hypnose a joué un rôle essentiel dans nos carrières respectives. Grâce à nos efforts individuels et à notre collaboration, nous avons été tous deux reconnus au sein des forums internationaux pour nos modestes accomplissements dans le travail clinique, la formation des professionnels et nos contributions écrites.

Nous, les auteurs de cette préface, avons été fortement influencés, tant sur le plan personnel que professionnel, par Milton H. Erickson (1901-1980). Roxanna, une des huit enfants d'Erickson, a d'abord absorbé les enseignements de son père de manière fortuite, informelle et indirecte, complétés plus tard par un enseignement individuel plus structuré. Dan, qui a travaillé pendant deux ans comme archiviste à la Fondation Milton H. Erickson à Phoenix (Arizona), a également glané des informations directement auprès d'Erickson. Il a eu l'occasion de s'immerger dans mille cinq cents heures d'enseignement enregistrées par Erickson à un moment de sa carrière où il possédait une grande expérience professionnelle lui permettant d'analyser ce matériel de manière critique et constructive. Nos deux approches présentent à la fois des similitudes et des différences, créant une représentation holographique des perspectives explorées dans ce volume.

Parfois appelé « le père de l'hypnose moderne », Erickson a mené des études novatrices pendant plus d'un demi-siècle. Durant cette période, il a opéré un virage décisif en réorientant l'hypnose de l'état d'esprit du XIX<sup>e</sup> siècle, caractérisée par une influence mécaniste et unilatérale, vers des concepts plus modernes de co-créativité. Son approche met l'accent sur la nature dynamique et itérative de la communication hypnotique et sur l'utilisation de la suggestion permissive comme fondement d'un changement auto-organisé. Incontestablement,

son influence novatrice s'est étendue largement et durablement (Erickson-Klein et Short, 2024).

Comme nous l'avons déclaré ailleurs, « certaines des contributions les plus marquantes d'Erickson pour la pratique de l'hypnose continuent de germer dans le champ de la conscience collective. Alors que la plupart de ceux qui étudient l'hypnose ericksonienne sont familiarisés avec la notion d'ensemencement (exposition graduelle et élaboration ultérieure de nouvelles idées avant de les utiliser à des fins thérapeutiques), peu d'entre eux apprécient pleinement la valeur de l'incubation – la pratique stratégique qui consiste à attendre patiemment que les idées se développent en dehors du champ du conscient. Ces deux concepts sont liés à l'élément temps, une composante essentielle de la croissance et de la maturité » (Erickson-Klein et Short, 2024, p. 64). En conséquence, la compilation de travaux présentés dans cet ouvrage, attendue patiemment par les cliniciens et les chercheurs en hypnose, reflète le développement des idées semées non seulement par Erickson, mais aussi par d'autres personnalités célèbres. Les idées et les approches, incubées au cours du siècle passé et des dernières décennies, sont à présent formulées par les contributeurs de ce livre. Leurs idées clarifient aujourd'hui ce qui n'avait pas été saisi hier, tout en stimulant les recherches futures dans le cadre de notre quête mutuelle pour comprendre l'hypnose.

*Le Grand Livre de l'hypnothérapie* est un recueil essentiel ; il met en valeur différentes approches rassemblées grâce à un travail de collaboration. Les idées divergentes donnent matière à des discussions approfondies et à des débats animés. Dirigé par Évelyne Josse, soutenu par l'éditeur Dunod et riche de multiples contributions, cet ouvrage s'impose comme le leader dans le domaine de l'hypnose. Il rapproche les intérêts et les engagements de toutes celles et ceux qui sont concernés par le développement de la pratique clinique, de la formation et de la recherche en hypnose. En regroupant des points de vue variés, ce livre constitue une véritable mine de connaissances pour les experts chevronnés comme pour les personnes désireuses d'apprendre.

La diversité des points de vue présentés dans cet ouvrage est essentiellement le fait d'Européens francophones, ce que nous tenons à souligner. Un jour, Patrick Bellet, l'un des auteurs de ce volume, a partagé ses réflexions avec Dan qui, à l'époque, était au début de sa carrière clinique. Par une remarque amusée, Bellet a souligné le rôle central de la France dans le développement de l'hypnose : « Vous savez... notre passé est votre avenir ». Le fait que la France ait cultivé l'hypnose moderne à ses débuts est significatif et a son importance.

Nous entrons maintenant dans une ère où les idées partagées peuvent être entendues dans le monde entier. Alors que nous nous efforçons de saisir et d'améliorer la richesse de la sagesse cultivée ici, nous reconnaissons que les arts, les idées et les sciences n'émergent pas de

manière isolée, mais dans le cadre d'un *zeitgeist*<sup>1</sup> culturel. Les penseurs et les éducateurs des siècles passés vivaient dans un milieu culturel très différent de celui d'aujourd'hui. En plongeant dans les racines philosophiques et mystiques millénaires, ainsi que dans les conceptions émergentes de l'hypnose, nous discernons comment ces premiers courants de pensée continuent d'influencer aujourd'hui encore notre conception de l'hypnose.

Pour mieux comprendre le contexte actuel, rappelons qu'il y a plus d'un siècle, la culture française a largement contribué à faire avancer les connaissances dans de nombreux domaines, y compris celui de l'hypnose. L'ouverture du milieu intellectuel parisien a attiré de nombreuses personnalités. Franz Mesmer, l'abbé Faria, Sigmund Freud et d'autres ont souhaité étudier en France où ils ont rencontré des Français, notamment Ambroise-Auguste Liébeault, Hippolyte Bernheim, Jean-Martin Charcot, Alfred Binet, Émile Coué et Pierre Janet, et parfois travaillé avec eux. Ces rencontres historiques ont donné naissance à des concepts clés que nous continuons aujourd'hui encore à explorer. Janet a notamment été le pionnier de l'utilisation de la régression et de la reconsolidation de la mémoire dans le traitement des traumatismes, de l'utilisation de la suggestion indirecte et de nombreuses autres innovations hypnothérapeutiques (Short, 2021). Nombre de leurs idées, questions et désaccords continuent à être débattus.

L'environnement propice de la France offrait un havre de sécurité, un berceau où une méthodologie naissante pouvait s'épanouir. Malgré les critiques et les controverses, chacune de ces personnalités, ainsi que de nombreuses autres, ont sondé les subtilités de l'hypnose grâce à leur approche unique. Tous ces grands personnages, et d'autres encore, ont joué un rôle essentiel dans l'évolution de l'hypnose telle que nous la connaissons aujourd'hui. Quel que soit le domaine d'étude, ce sont tout autant les conceptions convergentes que divergentes qui favorisent une compréhension plus profonde.

Les origines de *l'International Society of Hypnosis* (ISH) remontent au premier congrès international d'hypnotisme expérimental et thérapeutique qui s'est tenu à Paris en 1889. Parmi les éminents participants se trouvaient Bernheim, Freud et Liébeault (Linden, 2013). Les perspectives divergentes de Liébeault, Bernheim et Charcot s'inscrivent dans l'histoire de l'hypnose moderne, illustrant les divisions importantes qui peuvent exister même entre individus brillants qui se consacrent à la compréhension de l'hypnose. Les schismes entre les chercheurs persistent encore aujourd'hui et continueront probablement à l'avenir.

Dix ans plus tard, en 1900, les organisateurs parisiens ont accueilli un deuxième congrès international. Puis, en 1964, Jean Lassner, médecin anesthésiste à Paris, a entrepris la planification d'un troisième grand congrès international. Sa stratégie reposait sur la coopération et le soutien de différentes sociétés professionnelles internationales. Durant de longs mois,

---

1. « Esprit du temps » (note d'Évelyne Josse).

Lassner et Erickson ont échangé en vue du congrès de Paris. Leur correspondance reflète des espoirs partagés et une programmation stratégique. Dans une lettre privée à Erickson, Lassner commente : « La tentative d'organiser une conférence sur l'hypnose à Paris dans les circonstances actuelles est en quelque sorte un pari. Si l'entreprise était couronnée de succès, elle aiderait l'hypnose à retrouver son statut d'outil médical légitime, non seulement en France, mais aussi dans la plupart des pays d'Europe continentale » (Lassner, 1964). Une correspondance ultérieure entre ces deux planificateurs clés précise l'importance de la participation internationale tout en « gardant les contours souples pour promouvoir l'échange fructueux d'idées ». Erickson a accepté le rôle de président du groupe d'experts sur la douleur et l'hypnose, ce qui a catalysé son influence internationale dans la promotion de l'étude de l'hypnose.

Le congrès international de 1965 sur l'hypnose et la médecine psychosomatique a réussi à rassembler plus de cent présentations individuelles et de groupes de spécialistes, dont un grand nombre est décrit dans les actes du congrès (Lassner, 1967/2012). Cinquante-neuf ans se sont écoulés depuis que la France a accueilli ce congrès qui a initié une série de rencontres internationales. Sous l'égide de l'ISH, ces réunions internationales continuent d'avoir lieu tous les deux ou trois ans dans les grandes villes du monde.

Si les progrès de la technologie numérique ont considérablement amélioré la communication internationale, certains domaines n'ont guère progressé. Les personnalités d'aujourd'hui sont toujours aux prises avec des divergences de points de vue qui ont peu changé par rapport aux différends qui opposaient les anciens. La méthodologie de l'hypnose peut varier considérablement, les cliniciens cherchant à répondre de manière créative aux besoins individuels de leurs clients. Malgré des efforts constants pour établir une définition universelle et précise de l'hypnose, il n'existe toujours pas de consensus.

Ces derniers temps, la conception dominante est que l'hypnose est plus proche d'un ensemble de compétences – un processus qui éveille des capacités latentes d'une manière qui n'est pas entièrement comprise. Pour saisir la nature dynamique de l'hypnothérapie d'aujourd'hui, Hill et ses collègues (2024) définissent l'hypnose comme la pratique d'un art et d'une science visant à déclencher des processus de guérison innés qui sont par nature génératifs.

Au fur et à mesure que les efforts de collaboration convergent, nous progressons en direction d'une science mature. *Le Grand Livre de l'hypnothérapie* et ses contributeurs ont fait collectivement un grand pas, un pas de géant, vers l'établissement de l'hypnose en tant qu'outil reconnu pour améliorer les soins de santé. Cette avancée est vraiment remarquable !

---

## RÉFÉRENCES

---

- ERICKSON, M. H. (1965). An introduction to the study and application of hypnosis for pain control. In E. L. ROSSI, R. ERICKSON-KLEIN, et K. ROSSI (éd.), *The Collected Works of Milton H. Erickson*, vol. 7: *Basic Hypnotic Induction and Suggestion* (éd. 2010, p. 95–104). Milton H. Erickson Foundation Press.
- ERICKSON-KLEIN, R. et SHORT, D. (2024). The Contributions of Milton Erickson to Modern Clinical Hypnosis. In J. H. LINDEN, G. DE BENEDITTIS L. I. SUGARMAN et K. VARGA (éd.), *The Routledge International Handbook of Clinical Hypnosis* (p. 57–73). Routledge.
- HILL, R., SHORT, D., ROSSI, K. L., ERICKSON-KLEIN, R. et SUGARMAN, L. I. (2024). Hypnotic Horizons. In J. H. LINDEN, G. DE BENEDITTIS L. I. SUGARMAN et K. VARGA (éd.), *The Routledge International Handbook of Clinical Hypnosis* (p. 904–919). Routledge.
- INTERNATIONAL SOCIETY OF HYPNOSIS (ISH). Past Congresses. <https://www.ishhypnosis.org/about-ish/past-congresses/>, viewed March 18, 2024.
- LASSNER, J. (March 2, 1964). Unpublished letter to Milton Erickson.
- LASSNER, J. (1967/2012). Hypnosis and Psychosomatic Medicine: Proceedings of the International Congress for Hypnosis and Psychosomatic Medicine / Mémoires du Congrès International d'Hypnose et de Médecine Psychosomatique / Beiträge zum Internationalen Kongreß für Hypnose und Psychosomatische Medizin. Springer Science & Business Media.
- LINDEN, J. (2013). History of ISH. ISH website : <https://www.ishhypnosis.org/about-ish/history-of-ish/>
- SHORT, D. (2021). *De William James à Milton Erickson. Prendre soin de la conscience humaine*. SATAS.



---

# LES AUTEURS

## Direction d'ouvrage

### ► **Évelyne Josse**

Évelyne Josse est psychologue clinicienne, psychothérapeute et psychotraumatologue, chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz) et chargée de cours en formation continue à l'Université libre de Bruxelles (ULB). Elle a fondé le premier certificat interuniversitaire européen en hypnose thérapeutique en Belgique, à l'Université libre de Bruxelles, en collaboration avec l'université de Metz et le premier certificat universitaire en EMDR en Belgique à l'ULB. Elle enseigne l'hypnose aux professionnels de la santé en Belgique, en France et en Suisse. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur des thèmes tels que le traumatisme psychique, le deuil et l'hypnose, dont *Le pouvoir des histoires thérapeutiques* paru en 2007 chez Desclée de Brouwer. Elle est la webmaster du site Résilience PSY<sup>1</sup> et gère la chaîne YouTube Résilience Psy<sup>2</sup> dédiée à la psychologie.

## Contributeurs

### ► **Virginie Adam**

Virginie Adam est psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute. Elle exerce au sein du Service interdisciplinaire de soins de support pour patients en oncologie

- 
1. <https://www.resilience-psy.com/>
  2. <https://www.youtube.com/@resiliencepsy>

(SISSPO) de l'Institut de cancérologie de Lorraine (ICL) à Nancy et en libéral. Elle est co-gérante de l'institut de formation en hypnose IPNOSIA Nancy pour lequel elle enseigne l'hypnose aux professionnels de santé. Elle est également chargée de cours à l'université de Lorraine en master de psychologie à Nancy. Elle a participé à différents ouvrages dans le champ de la psycho-oncologie, de l'hypnose et de la communication thérapeutique.

### ► Isabelle Bargelé

Isabelle Bargelé est sage-femme praticienne en hypnose. Elle a exercé au CHU de Toulouse pendant de nombreuses années. Elle a été détachée au conseil départemental de Haute-Garonne pour des missions de prévention et de soins auprès de femmes en grande précarité physique et psychique. Elle travaille en réseau avec les équipes de psychiatrie périnatale des maternités. Elle a participé à l'élaboration d'un livret sur la prévention de la dépression du post-partum. Depuis 2009, elle collabore avec Armelle Touyarot en libéral et accompagne les femmes à tous les âges de la vie.

### ► Jonathan Bel Legroux<sup>1</sup>

Diplômé d'un master STAPS, Jonathan Bel Legroux quitte la voie des expéditions d'alpinisme pour le chemin de la préparation mentale. Il se forme à l'hypnose à l'Arche, où il enseigne, puis auprès de Richard Bandler et de Bill O'Hanlon. Également formé en préparation mentale et en accompagnement psychologique du sportif, il est basé à Paris, où il dirige l'Institut de la préparation mentale<sup>2</sup>. Il accompagne des athlètes, intervient dans les formations de diplômés d'État et pour l'École nationale de danse du Canada.

### ► Patrick Bellet

Patrick Bellet est médecin acupuncteur, auteur, enseignant et éditeur tout d'abord de Phoenix Éditions en 1989, première revue professionnelle d'hypnose née en 1910, qui n'existe plus aujourd'hui, puis des Éditions de l'Arbousier<sup>3</sup> pour publier les actes des deux premiers forums de la Confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves (CFHTB)<sup>4</sup> dont il est le président-fondateur, rédacteur en chef-fondateur d'*Hypnose et thérapies brèves* et membre du comité éditorial de *La Revue de l'hypnose et de la santé*. Auteur d'ouvrages

---

1. [jonathan-bel-legroux.com](http://jonathan-bel-legroux.com)
2. [ipmsport.com](http://ipmsport.com)
3. [www.hypnose-clinique.com](http://www.hypnose-clinique.com)
4. <https://www.cfhtb.org/>

chez Odile Jacob, il coordonne le DU Hypnose et prise en charge de la douleur à l'université de Strasbourg et enseigne en milieu hospitalier.

### ► **Olivier Benarroche**

Le docteur Olivier Benarroche dirige l'école OB1 FORMATIONS<sup>1</sup>. Il exerce en tant que chirurgien-dentiste et hypnopratricien. Il s'est passionné pour l'hypnose médicale et spécialisé dans ce domaine il y a une quinzaine d'années, à la fois pour améliorer la prise en charge de ses patients et travailler à son propre développement personnel. Auteur de plusieurs ouvrages, *La modélisation hypnotique, réveillez le génie qui dort en vous !* (2021), *Manuel clinique des inductions directes* (2022), et *Hypnose et neurosciences* (2024), il est formateur dans divers instituts et intervient comme conférencier lors de congrès spécialisés.

### ► **Jean-Marc Benhaïem**

Le docteur Jean-Marc Benhaïem est ancien praticien en centres de traitement de la douleur, à l'hôpital Cochin (Paris) et Ambroise Paré (Neuilly-sur-Seine). Il dirige depuis 2001, le premier diplôme universitaire d'hypnose médicale à Paris VI (Pitié-Salpêtrière)<sup>2</sup> et a publié plusieurs livres autour de la pratique de l'hypnose dans le soin chez Odile Jacob – (*Une nouvelle voie pour guérir* en 2023 et *L'Hypnose ou les portes de la guérison*, en 2020, avec François Roustang) et chez Flammarion (*Hypnose-toi toi-même*, 2022).

### ► **Antoine Bioy**

Antoine Bioy est professeur des universités en psychologie clinique et psychopathologie à l'université de Paris 8, où il est directeur adjoint du laboratoire LPPC. Ses recherches et enseignements universitaires concernent essentiellement les phénomènes de trances (dont l'hypnose), les processus de changement, et la psychopathologie du somatique. Sa pratique est très essentiellement hospitalière, actuellement à l'Institut de médecine intégrative et complémentaire (IMIC) du CHU de Bordeaux, avec une orientation prédominante en psychologie humaniste et existentielle. Antoine Bioy est responsable scientifique du centre de formation en hypnose Ipnosia, (ipnosia.fr) et de l'Agence des médecines complémentaires adaptées (A-MCA). Enfin, il est auteur ou coordinateur de plusieurs dizaines d'ouvrages sur ses thèmes de prédilections ; le plus récent étant *Le Grand livre des Trances* (Dunod).

---

1. ob1formations.com

2. <https://www.hypnose-medicale.com/>

### ► **Barbara Briqmane**

Briqmane Barbara est psychologue et praticienne en hypnose clinique et en thérapie brève, elle est formatrice depuis 25 ans et auteure du livre *Hypnose pour la confiance en soi : la maison intérieure*, publié chez Satas. Spécialisée dans le traitement des traumatismes et des deuils pathologiques, elle se passionne pour l'intérêt de l'hypnose en tant qu'outil de développement personnel.

### ► **Isabelle Célestin-Lhopiteau**

Isabelle Célestin-Lhopiteau est psychologue clinicienne et hypnothérapeute. Créatrice et responsable du DU Hypnose et Anesthésie ainsi que du DIU Pratiques psychocorporelles et santé intégrative à l'université Paris-Saclay, elle a également créé et coordonne le DU Coordonnateur de parcours en santé au CNAM à Paris. Fondatrice de l'Institut français des pratiques psychocorporelles ([www.ifppc.eu/](http://www.ifppc.eu/)), elle enseigne l'hypnose aux professionnels de la santé en France et dans de nombreux pays. Fondatrice et présidente de l'association Health United pour la santé intégrative<sup>1</sup>, elle est aussi membre du bureau du Collège universitaire des médecines intégratives et complémentaires (CUMIC) et de la Société francophone d'oncologie intégrative (SFOI). Elle est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'hypnose tels que l'aide-mémoire *Hypnoalgésie et Hypnosédation*, Dunod, 2020, ainsi que sur la santé intégrative comme *l'Éloge du vivant*, HarperCollins, 2019 ou encore *Ma bible de la méditation*, Leduc, 2022.

### ► **Justine Chevance**

Justine Chevance est psychologue clinicienne, hypnothérapeute au sein de l'unité sanitaire de la maison d'arrêt de Besançon et du centre ressources pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles de Franche-Comté (CRIA-VS-FC). Elle est doctorante au laboratoire Psychopathologie et processus de changement (LPPC, université Paris 8).

### ► **Bruno Dubos**

Le docteur Bruno Dubos est médecin psychiatre, psychothérapeute et thérapeute systémique familial. Il exerce en pratique libérale depuis plus de trente ans. Enseignant et superviseur en hypnose ericksonnienne pour divers instituts français et européens, il est

---

1. <https://www.healthunited.care/>

l'auteur de nombreux articles pour des revues spécialisées ainsi que de plusieurs ouvrages sur les troubles alimentaires et le concept des « âges clandestins ».

### ► Rémi Étienne

Rémi Étienne est infirmier et hypnopraticien. Il exerce en équipe mobile de soins palliatifs au sein du Service interdisciplinaire de soins de support pour les patients en oncologie (SISSPO) de L'Institut de cancérologie de Lorraine (ICL) à Nancy. Il est également coordinateur de différents projets de recherche clinique en lien avec l'hypnose au sein de son établissement. Il est co-gérant du centre de formation en hypnose Ipnosia Nancy pour lequel il enseigne l'hypnose aux professionnels de santé. Il a coordonné différents ouvrages sur le thème des soins supports en oncologie et de l'hypnose pour les professionnels de santé.

### ► Kevin Finel

Kevin Finel est un spécialiste de l'hypnose et de l'autohypnose. Il dirige depuis 2002 l'Arche, école d'hypnose d'accompagnement et centre de recherche (neurosciences et psychologie cognitive) et enseigne l'hypnose à différents corps de métier. Créateur de l'application *Psychonaute*, qui permet de vulgariser l'autohypnose auprès d'un large public, il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet et mène régulièrement des « cabinets publics », où sont proposées des démonstrations d'hypnose commentées. On retrouve ses actualités sur le site de l'Arche<sup>1</sup> ou sur la chaîne YouTube Arche formation<sup>2</sup>.

### ► Gérard Fitoussi

Médecin généraliste, formé à la sexologie, à l'hypnose et aux thérapies brèves, titulaire d'un master en philosophie, le docteur Fitoussi est engagé dans l'organisation de la pratique de l'hypnose dans l'espace francophone et européen, comme président de l'*European Society of Hypnosis*. Il est, par ailleurs, attaché à la consultation douleurs de l'hôpital H. Mondor, formateur, auteur du *Dictionnaire encyclopédique d'hypnose*, Anfortas, 2021 et a participé à de nombreux ouvrages d'hypnose, dont le *Handbook of Clinical Hypnosis* (à paraître en 2024, Routledge).

---

1. [arche-hypnose.com](http://arche-hypnose.com)

2. <https://www.youtube.com/@Archehypnoseformation>

### ► Marie Floccia

Marie Floccia est médecin gériatre et algologue, praticien hospitalier et cheffe du service « Douleur et médecine intégrative » au CHU de Bordeaux. Elle a exercé dans divers services de gériatrie (court séjour, soins de suite et réadaptation, équipe mobile de gériatrie aux urgences). Elle fait désormais des consultations pour des patients présentant des douleurs ou des troubles du comportement dans le cadre d'une pathologie neurocognitive. Elle enseigne l'hypnose dans différents diplômes universitaires (DU) et interuniversitaires (DIU), ainsi que dans des formations médicales et paramédicales hospitalières ou en institut. Elle est l'auteur de deux ouvrages sur le thème de l'hypnose en gériatrie.

### ► Géraldine Franzetti

Géraldine Franzetti est spécialisée en médecine générale, a une capacité d'évaluation et de traitement de la douleur, une formation en hypnose erickskonienne, en HTSMA (TMLR)<sup>1</sup> et un diplôme universitaire de sexologie clinique. Elle exerce en clinique dans un centre de douleur chronique à Toulouse en équipe pluridisciplinaire et dans un cabinet de ville.

### ► Muriel Fuks<sup>2</sup>

Muriel Fuks est psychologue clinicienne et psychothérapeute en pratique privée auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de familles (Bruxelles). Elle intervient dans le certificat interuniversitaire européen d'hypnose thérapeutique à l'Université libre de Bruxelles, en collaboration avec l'université de Metz. Formatrice en hypnose en Belgique, en France et en Suisse plus particulièrement dans l'accompagnement de l'enfant, et superviseur.

### ► Arnaud Gouchet

Arnaud Gouchet est médecin anesthésiste. Il assure la consultation d'hypnose du Centre d'évaluation et traitement de la douleur de l'hôpital de Saint-Brieuc. Il est l'auteur de la *Boîte à outils de l'hypnose en anesthésie réanimation* et a contribué à l'ouvrage *Construire la communication thérapeutique avec l'hypnose*, tous deux aux éditions Dunod. Il enseigne l'hypnose et la communication thérapeutique aux professionnels de santé du GHT d'Armor ; il intervient également comme formateur à Ipnosia et dans plusieurs DU ou DIU d'hypnose.

---

1. Hypnose, thérapie stratégique et mouvements alternatifs (Thérapie des liens et des mondes relationnels).

2. <https://www.murielfuks.be/>

### ► **Bénédicte Gourdon**

Bénédicte Gourdon est docteur en psychologie, hypnothérapeute RHACINE<sup>1</sup> au CHU de Bordeaux dans le pôle de pédiatrie, sur les unités de néphrologie et de chirurgie et spécialisée dans la prise en charge du psycho-trauma aigu à l'hôpital des enfants. Elle a travaillé 20 ans dans l'unité d'accueil et de soins des personnes sourdes du CHU de Bordeaux.

Sa pratique du soin psychique en langue des signes française l'a conduite naturellement à s'adapter, et à adapter l'hypnose à destination des personnes sourdes signantes et à apporter une touche de nouveauté dans la pratique de l'hypnose.

Elle a publié de nombreux articles sur le thème de l'hypnose et de la surdité et est l'auteur de plusieurs livres à destination de la jeunesse ainsi que de bandes dessinées.

### ► **Aude Jacquin**

Travailleuse sociale pendant 15 ans, Aude Jacquin a œuvré dans le champ de l'action sociale, de l'insertion et de la formation. Sophrologue et hypnothérapeute confirmée, elle accompagne, depuis 12 ans, les personnes avec une approche intégrative. Elle s'est spécialisée notamment dans trois domaines d'intervention : les enfants et les adolescents, les traumatismes et les angoisses, le HPI et l'hypersensibilité. Auteure du *Guide pratique de la préparation psycho émotionnelle aux épreuves d'examens* (publication indépendante), elle apporte notions et éclaircissements sur les thérapies brèves et la connaissance de soi via son site Internet<sup>2</sup>. Elle a dédié la chaîne YouTube *Les chemins invisibles de l'inconscient au cheminement* et à l'épanouissement personnel, familial et professionnel.

### ► **Charles Jousselein**

Charles Jousselein, médecin des hôpitaux et docteur en philosophie (sujet de thèse de philosophie : se plaindre de douleur) est président du conseil scientifique de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB)<sup>3</sup>. Il est co-fondateur et président d'honneur de l'Association française d'hypnose (AFYP)<sup>4</sup> et fondateur des conférences et entretiens *hypnocafé*<sup>5</sup>. Ancien chef de service de soins palliatifs au CHU Bichat-Claude

---

1. Ressources hypnotiques pour l'accompagnement de la cicatrisation psychique et l'intégration d'un nouvel équilibre.

2. <https://audejacquin.fr/>

3. <https://www.cfhtb.org/>

4. <https://afhyp.org/>

5. <https://charles-jousselein.fr/accueil/hypnocafe>

Bernard à Paris, il a été président de la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs (SFAP)<sup>1</sup>.

### ► **Otman Kerkeni**

Otman Kerkeni est anesthésiste au CHU Sud Réunion. Il crée en 2009 la première consultation publique d'hypnose à l'hôpital de Saint-Pierre. Formateur en hypnose pour divers instituts d'études en santé, il est responsable scientifique du DU d'hypnose médicale et clinique à l'université de La Réunion, ainsi que coordinateur pédagogique du DIU des pratiques psychocorporelles et de santé intégrative. Engagé pour une médecine globale, il est membre du comité scientifique de Health United<sup>2</sup>. Il a participé à des ouvrages collectifs sur le thème de l'hypnose en anesthésie.

### ► **Étienne Lajous**

Étienne Lajous est anesthésiste réanimateur et fondateur de la consultation douleur de la Clinique du Parc à Toulouse.

### ► **Brice Lemaire**

Brice Lemaire est docteur en chirurgie dentaire, praticien libéral, auteur, conférencier, formateur en hypnose, créateur et formateur principal du D.U. d'hypnose dentaire opératoire de la faculté de Nice, créateur du *Dave Elman Hypnosis Institute France*<sup>3</sup>, créateur de la Société française d'hypnose dentaire.

### ► **Claude Michel**<sup>4</sup>

Après des études approfondies en sciences humaines, Claude Michel s'est orienté vers la psychothérapie. Formé à la psychothérapie analytique, à l'approche systémique et finalement à l'hypnothérapie, il a exercé les fonctions de psychothérapeute en institution à Mortain dans la Manche, puis en cabinet libéral à Flers, dans l'Orne. Il s'est spécialisé dans le traitement des patients souffrant de TOC en utilisant l'hypnose. Il a publié deux

---

1. <https://www.sfap.org/>

2. <https://www.healthunited.care/>

3. <https://www.elmanhypnosis-france.fr/>

4. <http://www.claude-michel-psy.com/>

ouvrages, produit des communications et conduit des formations sur ce thème. Il poursuit actuellement ses recherches sur la croyance thérapeutique.

### ► **Gérard Ostermann**<sup>1</sup>

Gérard Ostermann est professeur de thérapeutique, spécialiste en cardiologie, angiologie et en médecine interne et diplômé de pharmacologie. Il est psychothérapeute-analyste, diplômé de thérapie cognitivo-comportementale, praticien EMDR-Europe, formé en HTSMA<sup>2</sup> et thérapie narrative. Il est administrateur de la Société française d'alcoologie, président de l'Institut des conduites alimentaires de Bordeaux, membre du Collège universitaire interdisciplinaire de médecines intégratives et complémentaires (CUMIC)<sup>3</sup>. Il est également membre du conseil scientifique et rédacteur pour *Transes : la revue de l'hypnose et de la santé* et la revue *Hypnose et thérapies brèves*.

### ► **Marion Perrot**

Marion Perrot est docteure en psychologie, psychologue clinicienne, hypnothérapeute au Service médico-psychologique régional (SMPR) de Metz et membre associée au laboratoire Psychopathologie et processus de changement (LPPC, université Paris 8).

### ► **Olivier Perrot**

Olivier Perrot est psychologue et psychothérapeute. Il dirige l'Association française de nouvelle hypnose (AFNH)<sup>4</sup>, fondée par le docteur Jean Godin dont il est l'héritier spirituel. Son expérience de plus de trente ans d'hypnothérapie lui permet d'enseigner son art en France, Belgique et Suisse depuis vingt ans. Des milliers de praticiens ont bénéficié de son enseignement présenté dans son livre *Le Charlatan éthique*, préfacé par Jeffrey Zeig.

### ► **Alexandre Prouteau**

Alexandre Prouteau est psychomotricien DE/TE, titulaire d'un master, président des psychomotriciens libéraux de France. Il enseigne dans des écoles de psychomotricité, est chargé de cours aux facultés de médecine de la Salpêtrière à Paris et Paul Sabatier à

---

1. <https://www.gerardostermann.fr/>

2. *Hypnose, thérapies stratégiques et mouvements alternatifs*.

3. <https://www.cumic.fr/>

4. <https://hypnoses.org/>

Lyon. Il forme en hypnose au sein de l'AFNH et de Réa-active. Il est président et cofondateur de l'Association pour la recherche thérapeutique en psychologie et psychomotricité (ARPM)<sup>1</sup> et, depuis 30 ans, accompagné d'une vingtaine de praticiens, il œuvre pour des thérapies adaptées. Dans ce cadre, les nombreux patients concernés par des troubles des apprentissages bénéficient d'une approche spécifique en hypnose.

### ► **Jean-Luc Roquet**

Jean-Luc Roquet est infirmier, tabacologue (diplômé de la faculté de médecine de Bordeaux), hypnothérapeute, détenteur d'un mastère en thérapie brève stratégique. Il enseigne l'hypnose thérapeutique dans son propre centre de formation à Niort<sup>2</sup>, et intervient dans plusieurs autres écoles en France et en Belgique. Chargé de cours en formation continue à l'Université libre de Bruxelles et à l'université de Lorraine (Metz), il transmet « L'art de la métaphore » aux professionnels de santé, pour le DIU d'hypnose thérapeutique. Par ailleurs auteur, il partage son expérience dans de nombreux ouvrages, sur des thèmes tels que le sevrage tabagique, les métaphores thérapeutiques et l'autohypnose.

### ► **Catherine Roumanoff**<sup>3</sup>

Psychopraticienne et hypnothérapeute Catherine Roumanoff-Lefavre exerce en cabinet privé à proximité d'Angers. Elle est l'auteur de 7 ouvrages, dont un consacré à la perte de poids. Elle est formatrice en hypnose à l'AFNH. (Association française de la nouvelle hypnose). Elle anime l'émission *Les virtuoses de l'hypnose*<sup>4</sup>, disponible sur YouTube, dédiée aux champs d'application de l'hypnose.

### ► **Valérie Roumanoff**

Valérie Roumanoff est hypnothérapeute en présentiel à Chartres et en visio dans (presque) le monde entier. Elle dirige l'organisme de formation Pam Formations<sup>5</sup>, qui propose des spécialisations en hypnose enfant/ado, PNL et Clean Langage.

Elle a également écrit de nombreux ouvrages à destination du grand public qui traitent d'hypnose et qui montrent notamment comment on peut l'utiliser avantageusement dans

---

1. <https://arpm.fr/>

2. <https://www.jeanluc-roquet.fr/>

3. <https://www.hypnotherapie-angers.com/>

4. [https://www.youtube.com/playlist?list=PLEkB8\\_22UNxnL\\_CMO\\_Hqj6vjpDUIUGg8C](https://www.youtube.com/playlist?list=PLEkB8_22UNxnL_CMO_Hqj6vjpDUIUGg8C)

5. <https://www.pamformation.com/>

l'éducation des enfants. Vous pouvez aussi la retrouver sur scène dans *Ce n'est pas de votre faute*<sup>1</sup>, un spectacle aussi thérapeutique qu'humoristique.

### ► **Christiane Steffens-Dhaussy**<sup>2</sup>

Christiane Steffens-Dhaussy est psychologue, psychothérapeute, formatrice et superviseure. Elle enseigne l'hypnose et la psychologie énergétique® à l'Institut Milton H. Erickson de Luxembourg (IMHEL)<sup>3</sup> et dans des congrès internationaux. Elle intervient dans différents hôpitaux européens et dans la formation médicale à l'université du Luxembourg. Elle est l'auteure du livre *Accompagner la mort et le deuil. Une approche pratique pour le milieu hospitalier* publié chez Satas.

### ► **Armelle Touyarot**

Armelle Touyarot est sage-femme libérale à Toulouse depuis 1987. Formée pendant de longues années à l'hypnose et aux thérapies brèves jusqu'à l'obtention d'un master en thérapie ericksonienne à Mexico en 2001, puis la soutenance d'une thèse sur la *Prévention de la dépression du post-partum par une préparation à la naissance inspirée des principes ericksoniens et de l'orientation vers la solution*. Elle a alors élargi sa pratique à la psychothérapie. Elle est enseignante et formatrice en hypnose orientée vers la solution auprès de divers instituts ericksoniens en France et hors frontières, et intervient dans différents DU. Elle est l'auteure de *Pas à pas, guide d'auto-préparation à l'accouchement par l'hypnose*, paru chez Satas en 2006 pour sa première édition. Elle a coécrit avec Teresa Robles *Hypnose ericksonienne en groupe pour en finir avec les dépendances*, Satas, 2017. Elle est traductrice de nombreux ouvrages consacrés à l'hypnose et aux thérapies brèves.

### ► **Djayabala Varma**

Docteur en psychologie clinique et docteur ès lettres, Djayabala Varma est le directeur de l'Institut Sakti d'hypnose clinique (ISHC)<sup>4</sup>. Enseignant au département de psychologie à l'université Paris-Nord (1994-2004), il assure des formations en hypnothérapie intégrative® et en psychologie énergétique. Il exerce comme psychothérapeute (ARS) à Malakoff (92). D. Varma est l'auteur de nombreux articles et livres sur l'hypnose. Président de l'Association

---

1. <https://www.cenestpasdevotrefaute.com/>

2. <https://www.re-sourcen.eu/>

3. <https://www.imhel.lu/>

4. <https://www.institutsaktivarma-hypnose.com/>

européenne des praticiens d'hypnose (AEPH)<sup>1</sup>, il a également édité les actes des onze premiers congrès de cette association parus aux éditions L'Harmattan. Conférencier et formateur en hypnose dans différents centres de formation, D. Varma assure des formations dans le cadre du DU d'hypnose médicale à l'université de Grenoble (38).

### ► David Vergriete

David Vergriete est psychologue. Il pratique les thérapies brèves plurielles et l'hypnose au sein du service d'addictologie de la clinique de la Mitterrie située à Lomme (59). Il est titulaire du DU d'addictions comportementales de l'université Paris Sud et il est certifié HTSMA. Formateur au DU d'hypnose médicale de la faculté de médecine à Lille, il enseigne également auprès de l'Espace du Possible<sup>2</sup> à Tournai.

### ► Pascal Vesproumis

Pascal Vesproumis est spécialiste en médecine générale, praticien hospitalier, addictologue (DESC), membre de la Société française d'alcoologie, en possession d'un DIU du TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) à tous les âges, membre de la Coordination nationale du TDAH adulte, hypnothérapeute, conférencier en hypnose à l'AFEHM (Association française pour l'étude de l'hypnose médicale – Groupe Pitié-Salpêtrière), président (fondateur) de l'Atelier clinique de la confusion hypnotique (ACCH-formations à l'hypnose)<sup>3</sup> et de la chaîne YouTube *Au Carrefour du Soin et de la Vie*<sup>4</sup>. Il a été chef de service de l'unité sanitaire de la maison d'arrêt de Saint-Brieuc de 2015 à 2019.

### ► Éric Vidal

Docteur en médecine, Éric Vidal est responsable de l'Unité d'évaluation et traitement de la douleur à la clinique La Phocéenne à Marseille. Titulaire des DIU d'acupuncture, de médecine manuelle et ostéopathie et d'une capacité d'évaluation et de traitement de la douleur, il y pratique, conjointement, l'hypnose dont il est diplômé de l'Institut Milton H. Erickson d'Avignon-Provence.

---

1. <http://www.aep-hypnose.com/>

2. <https://espacedupossible.pro/>

3. <https://acchhypnose.fr/>

4. <https://www.youtube.com/channel/UCVqooFgCHr72HV45ZRzSo8g>

---

# AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS

*Ma petite histoire dans la grande histoire de l'hypnose...*

## ■ Le début de l'aventure

1995. J'exerce en qualité de psychologue dans le service d'oncologie pédiatrique d'un centre hospitalier universitaire à Bruxelles. J'ai pour rôle de soutenir enfants et parents dans la douloureuse épreuve qu'ils traversent, depuis l'annonce de la maladie cancéreuse jusqu'à la guérison ou, malheureusement parfois aussi, jusqu'à la mort. Les angoisses, les peurs, les phobies, la peine, le chagrin, les opérations, les greffes, la chimiothérapie, la radiothérapie, l'isolement en chambre stérile, la rémission, la rechute, les espoirs, les déceptions, l'agonie, les douleurs, les nausées, les vomissements, les diarrhées, les hoquets, les aphtes, la fatigue, la perte des cheveux, des sourcils et des cils, sont leur quotidien..., sont mon quotidien.

Je suis formée à la psychothérapie dynamique d'inspiration psychanalytique. Que puis-je faire sinon être à leurs côtés et les écouter ? Si ma présence peut rassurer petits et grands, que peut-elle face aux douleurs qui résistent à la morphine et aux vomissements irrépessibles que les antiémétiques les plus efficaces ne parviennent pas à contrôler ?

Mais un jour...

Un jour, une femme d'une trentaine d'années se présente dans le service et demande à effectuer un stage d'hypnose auprès des enfants. Psychologue en entreprise, elle voulait renouer avec la clinique et s'était engagée dans une formation en hypnose. À l'époque, les écoles de formation à l'hypnothérapie exigeaient de leurs apprenants qu'ils accomplissent un stage pratique s'ils n'avaient pas de patientèle. Mon patron m'a laissée libre d'accéder à sa proposition ou de la refuser. Et c'est avec enthousiasme et une impatiente curiosité que je l'ai acceptée. Ma fonction n'était pas, évidemment, de la superviser dans cette matière à laquelle je ne connaissais rien, mais bien de l'encadrer et de la guider dans les méandres de cet univers si particulier de l'oncologie, impliquant le respect de prescriptions d'hygiène très strictes.

Voilà donc cette jeune stagiaire au chevet des patients. Dans la chambre n° 3, un adolescent souffre de douleurs rebelles à la jambe que la morphine à hautes doses ne parvient pas à soulager. Une seule séance suffit à dissiper miraculeusement sa souffrance. Dans la chambre n° 7, c'est un adolescent dont la qualité de vie est considérablement altérée par des vomissements chimio-induits incoercibles qui l'attend. Une seule séance et le malade est quitte de ses difficultés. Il ne m'en fallait pas davantage pour me convaincre des vertus de l'hypnose. Cette jeune femme, c'est Muriel Fuks, une des contributrices de cet ouvrage. Qu'elle soit ici remerciée pour tout ce qu'elle m'a apporté, car c'est à elle que je dois de m'être lancée dans cette fabuleuse aventure de l'hypnose.

### ■ La transmission

2013. De l'eau a coulé sous les ponts depuis 1995. Depuis, je me suis formée à l'hypnothérapie dans deux instituts, je me suis fait superviser assidûment pendant quelques années par plusieurs praticiens renommés, j'ai pratiqué l'hypnose avec mes patients de façon intensive et j'ai publié un ouvrage sur l'hypnose, *Le pouvoir des histoires thérapeutiques* (Josse, 2007). C'est à ce livre que je dois d'être invitée en ce mois de juin 2013, à Paris, par Olivier Perrot, le président de l'Association française de nouvelle hypnose (AFNH), un des contributeurs de cet ouvrage, pour donner un séminaire sur les métaphores. La joie des stagiaires à se retrouver et le plaisir qu'ils ont à revoir Olivier sont visibles, palpables. J'avais déjà eu l'occasion de présenter ce cours dans d'autres instituts, mais je n'avais pas connu une telle atmosphère de gaieté et de bienveillance. Le lendemain, je propose à Olivier de créer une école à Bruxelles où nous nous partagerions les journées de cours. Cette antenne belge de l'AFNH voit le jour en 2014, à peine un an plus tard, et connaît un succès immédiat. 2014 sera aussi l'année où Olivier me demandera de collaborer avec lui sur les formations qu'il donne en France.

Je dois à Olivier ce nouveau tournant dans mon aventure hypnotique, celui de la transmission. Je le remercie ici du fond du cœur de m'avoir offert une place de collaboratrice ; personne ne l'avait fait avant lui. Ma reconnaissance est d'autant plus profonde qu'il m'a laissée enseigner l'hypnose à ma manière, tant sur le fond que sur la forme, sans jamais me brider de quelque façon que ce soit. Bien au contraire ! Depuis 2016, grâce à son soutien, je lui dois d'enseigner ma pratique thérapeutique peu conformiste des contacts induits avec les défunts en hypnose.

2018. Voilà deux ans que Cyril Tarquinio, professeur à l'université de Lorraine à Metz, m'a fait l'immense honneur de m'offrir un poste de maître de conférences associée. À l'approche du terme de cette mission, je lui propose de monter un DU en hypnose. Je sou mets la même proposition à Isabelle Duret, professeur à l'Université libre de Bruxelles. Grâce à la confiance qu'ils m'ont accordée, en 2018, le diplôme inter-universitaire européen voit le jour dans ces deux établissements universitaires. Je tiens à leur témoigner ma gratitude pour avoir offert à l'hypnose ses lettres de noblesse académique.

■ L'ouvrage

2023. Cela faisait quelques années que je caressais l'idée de rassembler autour d'un ouvrage des hypnopraticiens d'horizons divers afin qu'ils partagent leur savoir, chacun dans son domaine d'expertise. Quelle joie lorsque les éditions Dunod ont accepté de me suivre dans ce projet dont la concrétisation se trouve aujourd'hui entre vos mains ! Que les éditions Dunod en soient remerciées, et particulièrement mon éditrice, Madame Le Rey, pour son soutien indéfectible et ses précieux conseils. Ma profonde reconnaissance va également à Antoine Bioy, pour son aide aussi discrète qu'efficace, ainsi qu'à tous les contributeurs qui ont accepté de relever le défi de produire ce livre de référence en hypnothérapie.

Évelyne JOSSE



# Table des matières

<i>PRÉFACE</i>	V
Références	IX
<i>LES AUTEURS</i>	XI
<i>Évelyne Josse, XI • Virginie Adam, XI • Isabelle Bargelé, XII • Jonathan Bel     Legroux, XII • Patrick Bellet, XII • Olivier Benarroche, XIII • Jean-Marc Benhaiem, XIII     • Antoine Bioy, XIII • Barbara Briqmane, XIV • Isabelle Célestin-Lhopiteau, XIV •     Justine Chevance, XIV • Bruno Dubos, XIV • Rémi Étienne, XV • Kevin Finel, XV •     Gérard Fitoussi, XV • Marie Floccia, XVI • Géraldine Franzetti, XVI • Muriel Fuks, XVI •     Arnaud Gouchet, XVI • Bénédicte Gourdon, XVII • Aude Jacquin, XVII • Charles     Joussellin, XVII • Otman Kerkeni, XVIII • Étienne Lajous, XVIII • Brice Lemaire, XVIII     • Claude Michel, XVIII • Gérard Ostermann, XIX • Marion Perrot, XIX • Olivier     Perrot, XIX • Alexandre Prouteau, XIX • Jean-Luc Roquet, XX • Catherine     Roumanoff, XX • Valérie Roumanoff, XX • Christiane Steffens-Dhaussy, XXI • Armelle     Touyarot, XXI • Djayabala Varma, XXI • David Vergriete, XXII • Pascal Vesproumis, XXII     • Éric Vidal, XXII</i>	
<i>AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS</i>	XXIII
<i>INTRODUCTION</i>	1
L'histoire	1
Sommes-nous pour autant ericksoniens ?	1

Le champ d'application de l'hypnose thérapeutique	2
Un ouvrage-ressource	3
Bibliographie	3

## 1

---

### SANTÉ MENTALE

#### PREMIÈRE PARTIE

---

#### RENFORCEMENT DU MOI

<b>1. Les multiples façons de traiter la confiance en soi avec l'hypnose clinique</b>	9
Barbara Briqmane	
Confiance en soi et estime de soi	9
<i>Qu'est-ce que la confiance en soi ?, 9 • Le développement de l'estime de soi, 11 •</i>	
<i>Croyances limitantes et confiance en soi, 12</i>	
La boîte à outils	14
<i>L'hypnose classique vs l'hypnose ericksonienne, 15 • L'hypnose conversationnelle pour</i>	
<i>induire une transe, 16 • L'hypnose symbolique, 19 • Le transfert d'apprentissage, 21 •</i>	
<i>L'hypnose orientée solution, 22</i>	
Bibliographie	23
<b>2. Hypnose et préparation psycho-émotionnelle aux épreuves d'examens</b>	25
Aude Jacquin	
Le stress	26
<i>Le stress en action, 26 • Le stress : repérer les symptômes, 27 • La prise en charge du</i>	
<i>stress, 27</i>	
La perte de confiance en soi	32
<i>Qu'est-ce que la confiance en soi ?, 32 • Comment évaluer la confiance en soi chez</i>	
<i>l'étudiant, 32 • Comment améliorer la confiance chez l'étudiant ?, 34</i>	
Le besoin de se mettre en mode « pause »	35
<i>L'effervescence cérébrale, 35 • Que faire pour apaiser le cerveau ?, 35</i>	
Quelles perspectives pour la vie future ?	37
<i>Quelques insécurités vécues par les étudiants, 37 • Comment prendre en charge les</i>	
<i>insécurités ?, 39</i>	
Bibliographie	40

<b>3. Hypnose et sport</b>	41
Jonathan Bel Legroux	
L'état d'hypnose du sportif	41
<i>Introduction, 41 • Un mot qui en cache d'autres, 42 • Le flow comme état d'hypnose « cible » du sportif, 43 • La préparation mentale et la place de l'hypnose, 44</i>	
Les techniques d'hypnose en préparation mentale	46
<i>Techniques hypnotiques d'induction les plus courantes, 46 • Techniques de changement et de développement de l'individu, 48</i>	
Les grands domaines d'application	49
<i>À l'entraînement, 49 • En compétition, 51</i>	
Bibliographie	56

## DEUXIÈME PARTIE

### DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES

<b>4. Hypnose et burn-out</b>	59
Olivier Benarroche	
L'épuisement professionnel ou burn-out	59
Trois pistes pour nous guider	61
<i>Le trépidé du burn-out : épuisement/dépersonnalisation/échec, 61</i>	
Identifier les facteurs de risques psychosociaux	62
Développer les ressources	62
<i>L'hygiène de vie comme premier rempart, 62 • L'intelligence émotionnelle, 65 • Le renforcement du soi, 66 • La protection empathique, 67 • Le recadrage des attentes, 69</i>	
En guise de conclusion : 5 stratégies pour prévenir et éviter le burn-out	70
<i>Aider le patient à reconnaître les signes du stress chronique et du burn-out, 71 • Aider le patient à identifier les facteurs de stress et ses vulnérabilités, 71 • Aider le patient à identifier ses ressources disponibles et à les développer, 71 • Prescrire des séances d'autohypnose, 72 • Aider le patient à faire face aux symptômes associés, 73</i>	
Bibliographie	74
<b>5. Accompagner le deuil</b>	75
Évelyne Josse	
Le processus de deuil	75
Les scénarios réparateurs	76

Les histoires thérapeutiques	77
Le contact avec un défunt (CAD) induit en état hypnotique	81
<i>L'intérêt des CADs, 82 • Lignes directrices pour mener un CAD, 83 • Les formes de CAD, 85 • Les messages des défunts, 86 • Les effets des CAD, 86</i>	
Bibliographie	87
<b>6. Hypnose en soins palliatifs</b>	89
Christiane Steffens-Dhaussy	
Introduction : faut-il une hypnose spécifique pour les soins palliatifs ?	90
L'accompagnement en soins palliatifs	90
<i>Traiter la frustration du bilan de vie, 92 • Face aux pertes multiples, 93 • Parler de la mort à un enfant, 94 • La peur de la mort, 94 • La question de la mort : exemples de cas avec des patients spirituels, 95</i>	
Les interventions courtes en fin de vie	96
<i>La pratique de l'hypnose en fin de vie, 97 • Accompagner la question de l'euthanasie, 98</i>	
Le soutien des proches	99
<i>Accompagner les proches en post-décès, 100</i>	
Le soutien de l'équipe pluridisciplinaire	101
<i>Techniques de protection, 103</i>	
Bibliographie	105
<b>7. Quand l'hypnothérapie s'adapte au milieu carcéral</b>	107
Justine Chevance, Marion Perrot et Antoine Bioy	
L'expérience carcérale	107
<i>La carcéralité, 108 • L'espace-temps carcéral, 108</i>	
Une réanimation du corps grâce à l'hypnose	110
Remettre du mouvement dans le psychisme	111
La transe musicale en milieu carcéral	112
<i>L'induction sonore : « à la recherche de l'hymne de ma souffrance », 112 • Victor, un musicien en prison, 113 • L'hypnothérapie avec Victor, 115</i>	
Bibliographie	117