

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Préface de Harold B. Crasilneck</b>	<b>1</b>
----------------------------------------	----------

<b>1. Introduction</b>	<b>5</b>
------------------------	----------

La philosophie thérapeutique sous-jacente : l'hypnothérapie intégrative	7
Remerciements	8

<b>2. La formulation des suggestions hypnotiques et post-hypnotiques</b>	<b>11</b>
--------------------------------------------------------------------------	-----------

Principes de la suggestion hypnotique	11
Les différents types de suggestions hypnotiques	26
Formulation des suggestions	36

<b>3. L'hypnose et la prise en charge de la douleur</b>	<b>43</b>
---------------------------------------------------------	-----------

## INTRODUCTION 43

Techniques hypnotiques de contrôle de la douleur, <i>Joseph Barber</i> ,	48
Modifier les qualités de la douleur : exemple d'une douleur de jambe, <i>M. Erik Wright</i> ,	51
Transformation de la douleur, <i>William L. Golden, E. Thomas Dowd, et Fred Friedberg</i> ,	51
Suggestions de Erickson pour le contrôle de la douleur, <i>Milton H. Erickson</i> ,	52
Principes généraux pour soulager une douleur persistante, <i>Ernest L. Rossi et David B. Cheek</i> ,	54
Imagerie religieuse de guérison universelle pour le renforcement du moi et la douleur, <i>M. Erik Wright</i> ,	56
La technique de « l'oreille compatissante » en cas de douleur chronique, <i>Barry S. Fogel</i> ,	56
Réactivation de souvenirs libres de douleur : intensification et soulagement de la douleur, <i>M. Erik Wright</i> ,	57
Syndrome de douleur chronique, <i>Richard B. Garver</i> ,	58
États mystiques déclenchés sous hypnose dans le traitement de la douleur physique et émotionnelle, <i>Paul Sacerdote</i> ,	61
Stratégie de contrôle actif en hypnothérapie de groupe pour la douleur chronique, <i>Timothy C. Toomey et Shirley Sanders</i> ,	63
Stratégies pour la douleur en fonction du niveau d'hypnotisabilité, <i>D. Spiegel et H. Spiegel</i> ,	65
Ré-interprétation de la douleur comme une protection, <i>Charles B. Mutter</i> ,	66
La technique de l'attelle pour le contrôle de la douleur, <i>Charles B. Mutter</i> ,	66
La technique de saupoudrage de Erickson pour la douleur,	66

- La métaphore du coucher du soleil pour la douleur, *Alexander A. Levitan*, 69
- La nourriture mexicaine : métaphore de l'adaptation du corps à la douleur, *D. C. Hammond*, 69
- Métaphore de la formation de callosités, *D. Corydon Hammond*, 69
- Suggestions pour les patients ayant des douleurs chroniques, *Lillian E. Fredericks*, 70
- Contrôle de la douleur, *Beata Jencks*, 70
- Les « lumières du corps » pour améliorer la douleur et l'inflammation, *Ernest L. Rossi, et David B. Cheek*, 73
- Suggestions pour les douleurs post-zostériennes (douleurs du zona), *Diane R. Stoler*, 74
- Suggestions pour la douleur après hémorroïdectomie, *Ernest W. Werbel*, 75
- Suggestions pour le contrôle de la douleur, *Don E. Gibbons*, 76
- L'hypnose pour les migraines, *Lillian E. Fredericks*, 78
- Suggestions pour les migraines, *J.A.D. Anderson, M. A. Basker, et R. Dalton*, 78
- Diminution plutôt qu'élimination des céphalées, *Irving I. Secter*, 79
- Suggestions de substitution de symptôme, *Gary R. Elkins*, 79
- La technique d'induction-approfondissement par anesthésie progressive, *D. C. Hammond*, 79

#### 4. Hypnoanesthésie et préparation à la chirurgie

81

##### INTRODUCTION 81

- Préparation à la chirurgie, *Lillian E. Fredericks*, 85
- Suggestions pour l'anesthésie et la chirurgie, *Bertha P. Rodger*, 86
- L'anesthésiste et l'hypnose, *John B. Corley*, 88
- Étapes résumées de l'hypnose préopératoire pour faciliter la guérison, *Ernest L. Rossi et David B. Cheek*, 90
- Approche éricksonienne en anesthésiologie, *Bertha P. Rodger*, 90
- Exemples de suggestions préopératoires, *Joseph Barber*, 94
- Préparation à la chirurgie, *Sandra M. Sylvester*, 94
- Éteindre les sens, *Bertha P. Rodger*, 97
- Induction rapide d'une analgésie, *Joseph Barber*, 98
- Suggestions pour la température suite à une intervention thoracique ou abdominale, *D. C. Hammond*, 101
- Analgésie chirurgicale et obstétricale, *Ernest L. Rossi et David B. Cheek*, 102
- Techniques en chirurgie, *William S. Kroger*, 102
- Suggestions pour la mise en place d'aiguilles ou pour des interventions brèves, *E. E. Bartlett*, 104

#### 5. Renforcement du moi : développer l'estime de soi, l'efficacité personnelle et la confiance en soi

105

##### INTRODUCTION 105

- Renforcement du moi, *Moshe S. Torem*, 106
- Un exemple de suggestions positives de bien-être, *S. C. Wilson et T. X. Barber*, 108
- Suggestions positives pour une vie réussie, *T. X. Barber*, 109
- Suggestions pour développer l'estime de soi, *T. X. Barber*, 114
- La méthode de la séquence d'acquiescement de Barnett pour le renforcement du moi, *Edgar A. Barnett*, 116
- Renforcement du moi : une technique en cinq étapes, *Harry E. Stanton*, 118
- Suggestions pour agir sur le perfectionnisme, *D. Corydon Hammond*, 120
- Suggestions dérivées de la thérapie rationnelle-émotive, *Harry E. Stanton*, 122
- Suggestions pour augmenter l'estime de soi, *Helen H. Watkins*, 123
- Suggestions pour faciliter la résolution de problème, *Don E. Gibbons*, 126
- Le lieu de la sérénité, *D. Corydon Hammond*, 126

- Suggestions de renforcement du moi, *Richard B. Garver*, 127  
 Le changement est inévitable, *Robert C. Mashman*, 128  
 Le changement est nécessaire au confort, *Robert C. Mashman*, 129  
 Une technique abstraite de renforcement du moi, *B. J. Gorman*, 129  
 Apprendre à se nourrir : un exemple de régression en âge vers des expériences de maîtrise, *D. Corydon Hammond*, 131  
 Construction de l'ego, *Joan Murray-Jobis*, 132  
 La métaphore du vilain petit canard, *Roy L. Rummel*, 134  
 La métaphore de l'arbre remarquable, *Alcid M. Pelletier*, 135  
 Les saisons de l'année : une métaphore de croissance, *Lawrence R. Gindhart*, 136  
 Développer la confiance, *H. E. Stanton*, 137  
 Développer la détermination : la boule de neige, *H. E. Stanton*, 138  
 Suggestions pour enrichir l'affectivité, *Don E. Gibbons*, 139  
 La technique du poing serré de Stein, *D. Corydon Hammond*, 140  
 Suggestions de renforcement du moi, *John Hartland*, 143  
 Suggestions de renforcement du moi, *Don E. Gibbons*, 144  
 Visualisation d'une image idéalisée de soi, *Maurice H. McDowell*, 144  
 Cycle de progrès, *Douglas M. Gregg*, 145  
 Une brève suggestion de renforcement du moi, *William T. Reardon*, 146  
 Une suggestion orientée vers l'avenir, *P. Oysttragh*, 146

## 6. Anxiété, phobies et problèmes dentaires

147

### INTRODUCTION 147

#### L'hypnose pour l'anxiété 150

- Technique d'induction ou d'approfondissement par relaxation progressive, *D. Corydon Hammond*, 150  
 Les techniques de traitement hypnotique de l'anxiété, *David Spiegel et Herbert Spiegel*, 151  
 Le refuge privé, *Selig Finkelstein*, 152  
 Scènes imaginaires pour faciliter la relaxation, *H. E. Stanton*, 153  
 L'île de la sérénité, *Edwin L. Stickney*, 153  
 Transe méditative profonde : l'approche de Ainslie Meares, 154  
 Méthode de respiration relaxée, *Beata Jencks*, 156  
 La poupée de chiffon autogène, *Beata Jencks*, 159  
 Suggestion/métaphore hypnotique pour commencer le recadrage, *Steven Gurgevich*, 161  
 Suggestions de thérapie rationnelle-émotive, *Albert Ellis*, 161  
 Transe de réduction du stress : une approche éricksonienne naturaliste, *Eleanor S. Field*, 164  
 La métaphore du tiroir fermé, *Brian M. Alman*, 166  
 Celui qui hésite est perdu : une métaphore pour la prise de décision, *Michael D. Yapko*, 166  
 Désamorcer la panique, *Marlene E. Hunter*, 167

#### L'hypnose pour les phobies 169

- Paradigme pour la phobie de prendre l'avion, *David Spiegel et Herbert Spiegel*, 169  
 Technique de recadrage pour la phobie de l'avion, *Peter A. Bakal*, 169  
 L'hypnose dans les réactions phobiques, *Don E. Gibbons*, 170  
 Suggestions pour les phobies simples et les phobies sociales, *Michael A. Haberman*, 172  
 Exemple de traitement d'une anxiété phobique à l'aide de cassettes préparées spécialement pour la personne, *M. Erik Wright*, 173  
 Traitement du manque de confiance et du trac, *David Waxman*, 175  
 Surmonter la peur de parler en public, *Don E. Gibbons*, 175

**Suggestions en hypnose dentaire 176**

- Suggestions pour l'articulation temporo-mandibulaire et le bruxisme, *Harold P. Golan*, 176  
 Suggestions pour l'articulation temporo-mandibulaire, *Ellis J. Neiburger*, 177  
 Suggestions de Erickson pour le bruxisme, *Milton H. Erickson*, 177  
 Articulation temporo-mandibulaire et céphalées de tension, *Dov Glazer*, 178  
 Suggestions pour faciliter l'utilisation du fil dentaire, *M. A. Kelly, H. R. McKinty, et R. Carr*, 178  
 Haut-le-cœur, *Harold P. Golan*, 179  
 Imagerie en cas de réflexe nauséux exagéré, *J. Henry Clarke et Stephen J. Persichetti*, 181  
 Problèmes de dentier et haut-le-cœur, *Donald R. Beebe*, 181  
 Suggestions pour les haut-le-cœur, *Irving I. Secter*, 182  
 Suggestions pour les haut-le-cœur, *William T. Heron*, 182  
 Contrôle de la salivation, *Irving I. Secter*, 182  
 Peurs et phobies en pratique dentaire, *Louis L. Dubin*, 182  
 Exemples de suggestions pour une extraction dentaire, *Selig Finkelstein*, 184  
 Hypnose dentaire, *Victor Rausch*, 185  
 Suggestions pour l'hypnodontie opérationnelle, *William S. Kroger*, 187  
 Le jeu du « faisons comme si », *Lawrence M. Staples*, 187  
 Abord du bruxisme chez les enfants selon Erickson, *Milton H. Erickson*, 188  
 Utilisation de l'imagination ou d'hallucinations pour les mouvements de poussée de la langue, *Irving I. Secter*, 188  
 Suggestions pour les mouvements de poussée de la langue, *Donald J. Rosinski*, 189

**7. L'hypnose chez les patients cancéreux****191****INTRODUCTION 191**

- Problèmes cliniques dans le contrôle des effets secondaires de la chimiothérapie, *William H. Redd, Patricia H. Rosenberger et Cobie S. Hendler*, 192  
 Suggestions et métaphores pour les nausées, *Alexander A. Levitan*, 193  
 Suggestions pour les patients en chimiothérapie, *Alexander A. Levitan*, 194  
 Suggestions et métaphores pour le soutien et le renforcement du moi chez les patients cancéreux, *Billie S. Strauss*, 195  
 Suggestions générales d'autoguérison, *Joan Murray-Jobsis*, 195  
 Suggestions hypnotiques en cas de cancer, *Jeffrey Auerbach*, 196  
 Suggestions hypnotiques chez les patients cancéreux, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 197  
 Images mentales pour contrôler les « effets secondaires » des traitements anticancéreux, *Simon W. Rosenberg*, 197  
 Cancer du sein : traitement par irradiation et guérison, *Diane Roberts Stoler*, 200  
 L'hypnose en appoint de la chimiothérapie des cancers, *Sidney Rosen*, 204  
 Répétition hypnotique de la mort, *Alexander A. Levitan*, 207

**8. L'hypnose et les problèmes médicaux****209****INTRODUCTION 209****L'hypnose et les problèmes dermatologiques 213**

- Traitement du prurit, *Michael J. Scott*, 213  
 Suggestion de Erickson pour recadrer le prurit, *Milton H. Erickson*, 214  
 Suggestions pour les démangeaisons, *Beata Jencks*, 215  
 Technique hypnotique pour le traitement des verrues, *H. B. Crasilneck et J. A. Hall*, 215  
 Suggestions pour les verrues (inspirées de Hartland), *Don E. Gibbons*, 216

- Suggestions pour des papillomes du vagin, *Diane Roberts Stoler*, 217
- Suggestions pour les condylomes vénériens (verruës génitales), *Dabney M. Ewin*, 218
- Suggestions pour les enfants immunodéficients qui ont des verrues, *M. F. Tasini et Thomas P. Hackett*, 218
- Évoquer des expériences utiles et des traitements médicaux du passé : exemple des éruptions cutanées, *M. Erik Wright*, 218
- Suggestions pour le prurit, *William S. Kroger et William D. Fezler*, 219
- Diminuer l'irritation de la peau, *D. Corydon Hammond*, 219
- L'hypnose pour les brûlures et les urgences 220
- Suggestions pour les brûlés, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 220
- Hypnose d'urgence pour les brûlés, *Dabney M. Ewin*, 220
- L'hypnose pour les brûlures douloureuses, *R. John Wakeman et Jerold Z. Kaplan*, 223
- Guérison idéomotrice pour les brûlures, *Ernest L. Rossi et David B. Cheek*, 224
- Suggestions d'urgence chez les patients dans un état critique, *E. L. Rossi et D. B. Cheek*, 225
- Suggestions pour utiliser les trances spontanées en situation d'urgence, *M. Erik Wright*, 226
- Infiltration indolore d'une plaie par une technique de confusion à deux doigts, *S. F. Bierman*, 227
- L'hypnose pour la guérison, les affections psychosomatiques et auto-immunes 229
- Abord général des symptômes physiques causés par le stress, *Carol P. Herbert*, 229
- La métaphore de la symphonie, *Marlene E. Hunter*, 230
- Imagerie pour guérir, *Marlene E. Hunter*, 231
- Suggestions pour les maladies auto-immunes, *Jeffrey Auerbach*, 233
- L'hypnose prolongée en médecine psychosomatique, *Kazuya Kuriyama*, 233
- Autres suggestions pour faciliter l'hypnose prolongée, *Stanislav Kratochvil*, 235
- Contrôle vasculaire grâce à l'hypnose, *Emil G. Bishay et Chingmuh Lee*, 236
- Suggestions pour le contrôle d'une hémorragie digestive haute, *Emil G. Bishay, Grant Stevens, et Chingmuh Lee*, 236
- Protocole pour l'irrigation sanguine, *Lawrence Earle Moore*, 237
- Suggestions pour le contrôle du saignement, *Milton H. Erickson*, 237
- Hypnose et problèmes neurologiques et ophtalmologiques 238
- Apprendre à l'autre côté du cerveau, *Marlene E. Hunter*, 238
- Ce qui a été appris une fois peut être réappris, *Marlene E. Hunter*, 239
- Hypnose et blépharospasme, *Joseph K. Murphy et A. Kenneth Fuller*, 241
- Hypnothérapie dans un cas de lagophtalmie, *Jean Holroyd et Ezra Maguen*, 242
- Suggestions pour des secousses musculaires involontaires, *Valerie T. Stein*, 243
- L'hypnose et la paralysie faciale, *Simon W. Chiasson*, 243
- Hypnose et troubles du sommeil 244
- Suggestions pour les troubles du sommeil, *Richard B. Garver*, 244
- Suggestions pour les troubles du sommeil, *Doris Gruenewald*, 244
- Visualisation pour traiter l'insomnie, *H. E. Stanton*, 245
- Techniques hypnotiques pour l'insomnie, *David Spiegel et Herbert Spiegel*, 246
- Suggestions pour l'insomnie, *Milton H. Erickson*, 246
- Le ronflement : une maladie de celui qui écoute, *Daniel A. Zelling*, 246
- Diverses applications médicales 247
- Techniques hypnotiques et suggestions pour des troubles physiques médicaux, *Beata Jencks*, 247
- Prescription paradoxale d'autohypnose en cas de rétention urinaire chronique ou « timidité vésicale », *Gerald J. Mozdierz*, 253
- L'hypnose en cas de rétention urinaire postopératoire, *Simon W. Chiasson*, 253

- Paradigme de la substitution hypnotique dans l'hypochondrie, *T. Deiker et D. K. Counts*, 255  
 Suggestions pour l'asthme, *Don E. Gibbons*, 256  
 Suggestions pour la prévention des allergies saisonnières, *Hans A. Abraham*, 256  
 Métaphore de Erickson pour les acouphènes, *Milton H. Erickson*, 256  
 Procédure pour les difficultés à avaler les comprimés, *Irving I. Sectar*, 257  
 Suggestions pour soulager le hoquet, *Gerald J. Mozdierz*, 257

## 9. L'hypnose en obstétrique et en gynécologie

259

### INTRODUCTION 259

#### L'hypnose en obstétrique : préparation à l'accouchement 261

- Entraînement à l'hypnose en groupe en obstétrique, *Simon W. Chiasson*, 261  
 Grandes lignes des suggestions hypnotiques en obstétrique, *Bertha P. Rodger*, 263  
 Suggestions pour un accouchement confortable, *Joseph Barber*, 265  
 Technique hypno-réflexogène en obstétrique, *A. Kenneth Fuller*, 267  
 Suggestions pour l'accouchement, *Larry Goldmann*, 268  
 L'entraînement prénatal à l'hypnose, *David Waxman*, 269  
 Les suggestions de Erickson pour la naissance, *Milton H. Erickson*, 271  
 Une approche éricksonienne de l'accouchement, *Noelle M. Poncelet*, 272  
 Script d'accouchement, *Diane Roberts Stoler*, 276  
 Préparation au travail obstétrical, *William S. Kroger*, 283

#### Travail prématuré, fausse couche et avortement 286

- Technique de relaxation hypnotique pour le travail prématuré, *Haim Omer*, 286  
 Suggestions pendant le travail pour des patientes sans entraînement, *Nicholas L. Rock, T. E. Shipley, et C. Campbell*, 286  
 Utilisation d'interventions d'urgence pour découvrir des facteurs émotionnels en cas de menace d'avortement, *David B. Cheek*, 289  
 Traitement du traumatisme d'un éventuel avortement, *Helen H. Watkins*, 291

#### Vomissements gravidiques et problèmes gynécologiques divers 292

- Intervention hypnotique pour les vomissements gravidiques, *Ralph V. August*, 292  
 Contrôler les vomissements gravidiques, *Larry Goldmann*, 293  
 Suggestions pour les vomissements, *William T. Heron*, 294  
 Technique d'anesthésie progressive pour les vomissements gravidiques, *D. C. Hammond*, 295  
 Suggestions pour les vomissements gravidiques, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 295  
 Suggestions pour les vomissements gravidiques, *David Waxman*, 295  
 Suggestions pour l'aménorrhée psychogène, *William S. Kroger*, 296  
 Suggestions pour les leucorrhées, *F. H. Leckie*, 296

## 10. L'hypnose et les troubles émotionnels et psychiatriques

299

### INTRODUCTION 299

#### Techniques de suggestion pour les troubles émotionnels 302

- Technique d'hypnothérapie pour traiter la culpabilité : la porte du pardon, *H. H. Watkins*, 302  
 Jeter les « déchets », *H. E. Stanton*, 303  
 La technique du ballon rouge, *D. Corydon Hammond*, 303  
 La technique de fusion des extrêmes de Edelman, *D. Corydon Hammond*, 305  
 Scènes pour faciliter la compréhension de soi, *H. E. Stanton*, 306

- Rencontre avec un conseiller intérieur, *David E. Bresler*, 307  
 La responsabilité d'une faute : métaphore en cas de responsabilité excessive, *M. D. Yapko*, 310  
 Les différentes parties : une métaphore, *Michael D. Yapko*, 311  
 Améliorer l'expérience affective et son expression, *Daniel P. Brown et Erika Fromm*, 312

## L'hypnose pour les patients gravement perturbés 313

- L'hypnose peut-elle être utile en cas de psychose ? *James R. Hodge*, 313  
 Reparentage : former un sens positif de l'identité et des liens affectifs, *J. Murray-Jobsis*, 315  
 Suggestions d'auto-maternalité créatif, *Joan Murray-Jobsis*, 317  
 Techniques d'hypnothérapie en cas d'instabilité émotionnelle, *Louis N. Gruber*, 318  
 Suggestions hypnotiques pour dissuader du suicide, *James R. Hodge*, 319  
 Hypnose et troubles affectifs bipolaires, *A. David Feinstein et R. Michael Morgan*, 321

## L'hypnose pour le stress post-traumatique ou les personnalités multiples 323

- Suggestions en salle d'urgence pour les patients victimes de violences physiques ou sexuelles, *Carol P. Herbert*, 323  
 Suggestions hypnotiques pour les victimes de viols, *Bruce Walter Ebert*, 323  
 Dire au revoir à l'enfant abusé : méthode pour les victimes d'abus infantiles et de traumatismes, *Ronald A. Havens*, 323  
 Recadrage des rêves dans le SPT, *Charles B. Mutter*, 324  
 Suggestions et métaphores pour le stress post-traumatique et le contrôle de la douleur, *Marlene D. de Rios, et Joyce K. Friedman*, 325  
 Rituel de fusion dans le traitement de personnalités multiples, *Richard P. Kluft*, 327  
 Un autre rituel de fusion, *Richard P. Kluft*, 329  
 Maîtriser la dysphorie en cas de personnalités multiples, *Richard P. Kluft*, 330  
 Renforcement du moi modifié pour les personnalités multiples, *Moshe S. Torem*, 330  
 Siège social de l'entreprise mentale, *Donald A. Price*, 331  
 Métaphores pour les personnalités multiples et les patients traumatisés, *D. C. Hammond*, 334  
 Technique de dépistage projectif idéomoteur pour aider à l'identification précoce des victimes d'abus rituels, *D. Corydon Hammond*, 334

## 11. L'hypnose dans les dysfonctions sexuelles et les problèmes relationnels

337

### INTRODUCTION 337

### L'hypnothérapie dans les dysfonctions sexuelles 342

- La technique de la salle de contrôle principal, *D. Corydon Hammond*, 342  
 Exemples de suggestions en sexothérapie, *Bernie Zilbergeld*, 344  
 Hypnothérapie et impuissance psychogène, *Harold B. Crasilneck*, 344  
 Suggestions pour réduire la position de spectateur et se centrer sur les sensations, *D. Corydon Hammond*, 346  
 Suggestions pour faciliter les fantasmes sexuels, *D. Corydon Hammond*, 348  
 Métaphore des changements de préférence, *D. Corydon Hammond*, 349  
 Métaphores de sortir dîner et de se gratter le dos, *D. Corydon Hammond*, 350  
 Métaphore de la transplantation d'organe, *D. Corydon Hammond*, 351  
 La métaphore de la timidité vésicale pour les dysfonctions sexuelles, *D. C. Hammond*, 352  
 Suggestion métaphorique et jeux de mots pour faciliter la lubrification, *D. C. Hammond*, 352  
 Suggestions pour l'inhibition éjaculatoire ou la dysfonction orgasmique, *D. C. Hammond*, 353  
 Suggestions pour l'érection et la lubrification, *D. Corydon Hammond*, 354  
 Suggestions pour l'induction de rêves érotiques, *D. Corydon Hammond*, 354  
 Suggestions pour l'impuissance et l'anorgasmie, *Leo Alexander*, 355  
 Suggestions pour les dysfonctions sexuelles, *Don E. Gibbons*, 356

Suggestions pour l'éjaculation précoce, *Milton H. Erickson*, 357

## Suggestions hypnotiques pour les relations interpersonnelles 359

Ré-entraînement à l'affirmation de soi, *David Waxman*, 359

« Fruits et légumes » : Une métaphore simple pour mieux comprendre les gens, *Gerald J. Mozdierz*, 360

Suggestions pour augmenter l'efficacité interpersonnelle, *Don E. Gibbons*, 361

Suggestions pour les difficultés relationnelles, *Kermit E. Parker, Jr.*, 361

La technique de l'écriture de la lettre symbolique imaginaire, *Mark S. Carich*, 362

La métaphore de l'orchestre de jazz pour les interactions familiales, *Philip Barker*, 363

La métaphore du golden retriever, *D. Corydon Hammond*, 364

La métaphore de Pygmalion, *D. Corydon Hammond*, 364

## 12. L'hypnose dans l'obésité et les troubles alimentaires

367

### INTRODUCTION 367

#### L'hypnose et l'obésité 368

Exemples de suggestions pour la réduction du poids, *S. C. Wilson et T. X. Barber*, 368

Suggestions hypnotiques pour le contrôle du poids, *T. X. Barber*, 371

Stratégies hypnotiques pour les envies irrésistibles, *D. Corydon Hammond*, 373

Contrôle du poids, *David Spiegel et Herbert Spiegel*, 375

Suggestions pour les patients ayant des problèmes d'obésité, *Joan Murray-Jobsis*, 376

La métaphore de l'ordinateur pour l'obésité, *Richard B. Garver*, 378

Suggestions pour réduire les apports alimentaires, *H. B. Crasilneck et J. A. Hall*, 378

La technique des repères historiques pour traiter l'obésité, *William C. Wester, II*, 379

L'hypnose et le contrôle du poids, *Herbert Mann*, 381

Suggestions pour le contrôle du poids, *Harry E. Stanton*, 383

Diverses suggestions pour le contrôle du poids, *William S. Kroger et William D. Fezler*, 383

Autres suggestions pour la prise en charge de l'obésité, *William S. Kroger*, 384

Les suggestions de Erickson pour l'obésité, *Milton H. Erickson*, 385

Accentuation négative : vivifier le négatif pendant la transe, *M. Erik Wright*, 385

Métaphore d'aversion pour les mangeurs de chocolat, *Marvin Stock*, 387

Imagerie symbolique : la technique du bouton de réduction, *Mark S. Carich*, 388

Le grenier du passé, *Eleanor S. Field*, 388

#### Traitement des troubles alimentaires 389

Suggestions pour modifier l'attitude corporelle, *E. J. Van Denburg et R. M. Kurtz*, 389

Modifier l'image du corps, *Hans A. Abraham*, 390

Suggestions pour augmenter les apports alimentaires, *H. B. Crasilneck et J. A. Hall*, 390

Suggestions pour les symptômes de l'anorexie mentale, *Meir Gross*, 391

Métaphores pour la boulimie et l'anorexie, *Michael D. Yapko*, 392

## 13. TABAGISME, DÉPENDANCES ET HABITUDES PATHOLOGIQUES

395

### INTRODUCTION 395

#### L'hypnose pour le tabagisme et les dépendances 397

Suggestions pour les fumeurs, *Joseph Barber*, 397

Suggestions hypnotiques pour arrêter de fumer, *T. X. Barber*, 399

Hypnose et tabac : une technique en cinq séances, *Helen H. Watkins*, 401



- Contrôle du tabac, *David Spiegel et Herbert Spiegel*, 403  
 Suggestions pour l'arrêt du tabac, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 404  
 Arrêt du tabac, *Richard B. Garver*, 404  
 Suggestions à propos du tabac, *Steven Gurgevich*, 406  
 Suggestions pour modifier le comportement de fumeur, *Harry E. Stanton*, 406  
 Suggestions applicables au tabac, à l'obésité et à d'autres dépendances, *D. Gruenewald*, 407  
 Suggestions de dialogue intérieur rationnel pour le tabac et d'autres dépendances, *D. Corydon Hammond*, 409  
 Suggestions pour l'arrêt du tabac, *William C. Wester, II*, 409  
 Métaphore d'aversion pour le tabac, *Marvin Stock*, 410  
 Stratégies générales pour surmonter les habitudes génératrices de plaisir, *M. E. Wright*, 412  
 Exemples de suggestions pour les fumeurs, *Paul Sacerdote*, 414  
 Une suggestion et un signal post-hypnotiques pour les fumeurs, *Brian M. Alman*, 415

## L'hypnose et les habitudes pathologiques 416

- L'hypnose et l'onychophagie, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 416  
 Les suggestions de Erickson pour l'onychophagie, *Milton H. Erickson*, 416  
 Suggestions pour l'onychophagie, *David Waxman*, 416  
 Suggestions pour l'onychophagie, *Don E. Gibbons*, 417  
 Suggestions pour la trichotillomanie, *Marianne Barabasz*, 417  
 Suggestions de sensibilité du scalp pour la trichotillomanie, *T. J. Galski*, 418

## 14. Concentration, performances intellectuelles et sportives

419

### INTRODUCTION 419

#### Améliorer les performances intellectuelles 422

- Suggestions pour améliorer les performances intellectuelles, *Don E. Gibbons*, 422  
 La banque de la mémoire, *Douglas M. Gregg*, 423  
 Suggestions pour les études intellectuelles, *Stanley Krippner*, 426  
 Suggestions pour la concentration, *William T. Reardon*, 426  
 Suggestions pour la concentration, *Brian M. Alman*, 426  
 Suggestions et images de succès pour les problèmes d'étude, *Jeannie Porter*, 426  
 Suggestions pour l'étude, la concentration et le trac des examens, *Richard B. Garver*, 431  
 Les suggestions de Erickson pour améliorer la vitesse d'apprentissage, *M. H. Erickson*, 432  
 Suggestions de transe éveillée pour la concentration et la lecture, *E.R. Oetting*, 432  
 Technique d'autohypnose éveillée pour améliorer la compréhension de la lecture, *David M. Wark*, 434  
 Suggestions avancées de compréhension pour la transe éveillée, *David M. Wark*, 435  
 Amélioration de la vitesse de lecture par l'hypnose, *Raymond W. Klauber*, 436  
 La technique de renforcement du moi de Gorman, adaptée à la lecture, *G. Gerald Koe*, 437  
 Suggestions pour l'étude des langues étrangères, *Don E. Gibbons*, 442  
 Suggestions pour les mathématiques ou les statistiques, *Robert M. Anderson*, 443  
 Panique des examens, *Milton H. Erickson*, 444  
 Suggestions pour la phobie des examens, *David Waxman*, 445  
 Suggestions pour améliorer la concentration et l'étude, et pour l'anxiété des examens, *Alcid M. Pelletier*, 445

#### Suggestions pour le raffinement esthétique 446

- Suggestions pour l'expression artistique, *Don E. Gibbons*, 446  
 Suggestions pour le goût et le plaisir esthétiques, *Don E. Gibbons*, 447

Suggestions pour améliorer les prestations musicales, *Don E. Gibbons*, 448

Suggestions pour améliorer les capacités d'écriture, *Don E. Gibbons*, 449

### Amélioration des performances sportives 450

Suggestions pour améliorer les performances sportives, *Keith P. Henschen*, 451

Amélioration des performances sportives, *Richard B. Garver*, 451

Métaphore pour la compétition sportive, *Richard R. Wooton*, 452

Métaphore pour faciliter la coopération et l'esprit d'équipe chez les sportifs, *R. R. Wooton*, 454

Suggestions pour la concentration, *Brian M. Alman*, 454

Une approche cognitivo-hypnotique de la performance sportive pour les haltérophiles,  
*W. Lee Howard et James P. Reardon*, 455

Suggestions pour les performances sportives, *Don E. Gibbons*, 456

Suggestions d'endurance pour les coureurs de fond, *J. Arthur Jackson, Gregory C. Gass et E. M. Camp* 457

## 15. Suggestions hypnotiques pour les enfants

459

### INTRODUCTION 459

Aider les parents à voir les avantages particuliers de l'hypnothérapie avec les enfants, *G. Gail Gardner*, 461

L'hypnose avec les enfants, *Daniel P. Kohen*, 463

### L'hypnose pour la douleur 465

Procédure hypnotique pour le soulagement de la douleur, *Valerie J. Wall*, 465

Techniques d'hypnoanalgésie, *Karen Olness et G. Gail Gardner*, 467

Injection dans une plaie chez l'enfant ; utilisation d'une technique de distraction visuelle,  
*Steven F. Bierman*, 470

Exemples de suggestions à utiliser en cas d'urgence en pédiatrie, *Daniel P. Kohen*, 472

### L'hypnose pour l'énurésie 473

Une approche hypnothérapique de l'énurésie, *Daniel P. Kohen*, 473

Suggestions pour l'énurésie, *Franz Baumann*, 476

Imagerie pour l'énurésie, *H. E. Stanton*, 477

Induction et métaphore de l'océan pour l'énurésie, *Valerie J. Wall*, 477

Les suggestions de Erickson pour l'énurésie, *Milton H. Erickson*, 480

Suggestions de la chaumière enchantée pour l'énurésie, *Don E. Gibbons*, 481

### Suggestions pour ceux qui suçent leur pouce 481

Les suggestions de Erickson pour la succion du pouce, *Milton H. Erickson*, 481

Suggestions avec un enfant de quatre ans qui suçait son pouce, *Lawrence M. Staples*, 481

### Divers problèmes en pédiatrie 482

Métaphore pour un garçon ayant des problèmes de comportement, *Norma P. Barretta et Philipp F. Barretta*, 482

Hypnose dans le traitement du syndrome de Gilles de la Tourette, *David N. Zahm*, 483

Nouvelle méthode hypno-comportementale pour le traitement du syndrome de Gilles de la Tourette chez l'enfant, *Martin H. Young et Robert J. Montano*, 484

Technique avec les enfants asthmatiques, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 486

Suggestions pour la dyslexie, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 487

Suggestions hypnotiques pour le bégaiement, *Harold B. Crasilneck et James A. Hall*, 487

Contes de fées personnalisés pour traiter l'insomnie des enfants, *Elaine S. Levine*, 488

Suggestions pour les phobies scolaires, *David Waxman*, 488

Technique d'imagerie fondée sur la science-fiction, *Gary R. Elkins et Bryan D. Carter*, 489

## 16. Réorientation dans le temps : régression en âge, progression en âge et distorsion du temps

491

### INTRODUCTION 491

#### Régression en âge et abréaction 499

Identification par signal idéomoteur suivie d'une régression partielle, *D. C. Hammond*, 499

Méthodes d'imagerie pour faciliter la régression en âge, *H. E. Stanton*, 501

Améliorer la qualité de la régression en âge, *Daniel P. Brown et Erika Fromm*, 500

Suggestions pour faciliter la revivification, *Eric Greenleaf*, 502

Méthode de revivification par confusion de Erickson, *Milton H. Erickson*, 504

Le pont des affects ou le pont somatique de Watkins, *John G. Watkins*, 504

Faciliter une abréaction complète, *D. Corydon Hammond*, 505

Une technique d'abréaction, *Richard P. Klufi*, 507

Une technique énergétique d'abréaction, *Richard P. Klufi*, 508

La technique d'abréaction fractionnée, *Richard P. Klufi*, 508

La technique de divulgation lente, *Richard P. Klufi*, 509

La technique d'abréaction silencieuse de Watkins, *Helen H. Watkins*, 511

Les techniques de Erickson pour la régression en âge, *Milton H. Erickson*, 512

La technique de la libération progressive et dissociée des affects, *D. C. Hammond*, 515

Métaphores de la maladie et de l'immunité, *D. Corydon Hammond*, 515

Métaphore de la blessure, de la croûte et de la guérison, *D. Corydon Hammond*, 517

Exemple de procédé analytique de recadrage, *E. A. Barnett*, 518

Désensibilisation : un exemple d'évocation rapide et répétitive de souvenirs, *M. E. Wright*, 521

Lignes directrices en hypnose légale : le « Modèle fédéral », *Richard B. Garver*, 523

#### Progression en âge 523

La technique de projection dans le temps de Erickson, *D. Corydon Hammond*, 523

La progression en âge pour contourner la résistance, *Richard B. Garver*, 526

Imagerie du résultat final, *Errol R. Korn et George J. Pratt*, 526

Répétition mentale : le bouclier protecteur, *Errol R. Korn et George J. Pratt*, 527

Répétition mentale de présentation et de vente, *Errol R. Korn et George J. Pratt*, 527

Suggestions à la suite d'une progression en âge pour parler en public, *Don E. Gibbons*, 528

Suggestions pour l'imagerie d'objectif, *Aldid M. Pelletier*, 528

Imagerie du résultat final pour la productivité commerciale, *Don E. Gibbons*, 529

La technique d'auto-suggestion de Erickson, *D. Corydon Hammond*, 530

#### Entraînement à la distorsion du temps 531

Entraînement des patients à l'expérience de la distorsion du temps, *Linn F. Cooper et Milton H. Erickson*, 531

Résumé des étapes suggérées dans l'entraînement à la distorsion du temps, *D. Corydon Hammond*, 536

### Bibliographie

541

### Liste des références, citations et emprunts

558

### Index des noms

567

### Index des sujets

572

### Table des matières

579