

Hypnothérapie - Traitements

Introduction : la philosophie thérapeutique sous-jacente : l'hypnothérapie intégrative

Dr D. Corydon Hammond, vice président de l'*American Society of Clinical Hypnosis* (fondée par Milton H. Erickson), in "*Métaphores et suggestions hypnotiques*" Éditions Satas, Bruxelles 2004

Ce travail reflète certainement en partie ma philosophie de la psychothérapie, qui repose sur un large éventail de traitements éclectiques. Il apparaît trop souvent que ceux qui ne se fient qu'à un petit nombre de méthodes et qu'à une seule approche thérapeutique sont les thérapeutes les moins expérimentés (Auerbach & Johnson, 1977; Fey, 1958 ; Parloff, Waskow & Wolfe, 1978 ; Strupp, 1955; Wogang & Norcross, 1985). En effet, la recherche a montré que ce sont les thérapeutes plus expérimentés qui souscrivent à une approche éclectique (Norcross & Prochaska, 1982; Smith, 1982), refusant de se limiter eux-mêmes par l'adhésion à une seule orientation. Actuellement 30 à 54 % des psychothérapeutes de différentes disciplines se définissent eux-mêmes comme éclectiques (Norcross, 1986).

Je crois, pour ma part, que tous les patients n'ont pas besoin de la même chose. Vous allez donc trouver une très grande diversité dans les suggestions présentées dans ce livre. En fait, tout indique que des effets néfastes ont toutes les chances de se produire quand les thérapeutes appliquent de manière rigide la même approche avec tous les patients (Lieberman, Yalom & Miles, 1973).

Dans le domaine spécialisé de l'hypnothérapie, nous commençons à assister à une évolution semblable à celle qui a eu lieu dans le champ de la psychothérapie en général, où d'innombrables écoles et sectes thérapeutiques ont vu le jour. Diverses orientations en hypnose ont ainsi commencé à se développer. Malheureusement, nous voyons maintenant certains cliniciens qui commencent à fonctionner à partir de l'hypothèse que leur approche particulière de l'hypnose est "la seule vérité".

Tout comme Erickson, je refuse d'être limité par une théorie ou une orientation uniques, que ce soit en psychothérapie ou dans l'utilisation de l'hypnose. J'apprécie et encourage l'ouverture d'esprit qui permet d'apprendre de tous les milieux. Je suis redevable à bien des maîtres différents en clinique et en hypnothérapie, avec des styles tout à fait divergents, qui ont enrichi mon travail de voies auxquelles je ne serais jamais parvenu si je m'en étais tenu à une approche unique.

Je définis donc ma façon d'aborder l'hypnothérapie comme étant une *Hypnothérapie intégrative* (Hammond & Miller, à paraître). Il s'agit d'une orientation éclectique et multidimensionnelle qui cherche à être complète et incorpore des méthodes issues de beaucoup d'approches de l'hypnose.

Elle fait partie de la tendance qui émerge actuellement en psychothérapie, et qui trouve ses racines dans le travail de pionniers comme Thome (1967), Wolberg (1954, 1967, 1987), Lazarus (1981), et plus récemment Beutler (1983), Prochaska & DiClemente (1984), Norcross (1986) et Hammond & Stanfield (1977).

En fonction du patient, on pourra employer des techniques directes, indirectes, métaphoriques ou orientées vers l'insight, pour modifier le comportement, les affects, les processus physiologiques, l'imaginaire, les perceptions, les cognitions, et le dialogue interne des patients. L'hypnose est utilisée pour explorer des fonctions préconscientes et inconscientes, résoudre des problèmes du passé comme du présent, et utiliser les ressources inconscientes.

Cette façon de travailler s'appuie sur le principe général de l'éclectisme technique (Lazarus, 1981 ; Hammond & Stanfield, 1977), qui encourage l'utilisation de techniques consacrées par l'usage en fonction d'indications et de contre-indications fondées sur l'empirisme et la validation expérimentale plutôt que sur des théories. Malheureusement, nous manquons bien trop souvent de recherches sur l'efficacité et les critères validés expérimentalement n'existent en général pas pour les indications, les contre-indications, et l'adéquation entre les techniques et les variables propres au patient.

La sélection des stratégies et des techniques demeure donc en général implicite et se guide avant tout sur des preuves empiriques et sur l'expérience clinique. L'hypnothérapie, comme la psychothérapie, est encore plutôt du domaine de l'art et son développement scientifique n'est qu'embryonnaire. Des lignes directrices expérimentales et cependant systématiques et explicites doivent voir le jour à propos du choix des stratégies et des techniques avec différents patients, et ce processus est actuellement en cours de développement (Hammond & Miller, 1992).

Une limite évidente de ce livre est qu'il s'intéresse principalement à ce que l'on appelle l'hypnose suggestive. Celle-ci est parfois la seule nécessaire pour traiter un problème clinique donné. Cependant, dans certains cas, les problèmes et les symptômes sont liés à des facteurs historiques (par exemple, un traumatisme), ou bien ont des fonctions adaptatives ou servent des objectifs qui échappent à la perception consciente. Dans de tels cas, les suggestions et métaphores hypnotiques seront surtout efficaces après un travail d'exploration et de régression en âge (travail psychodynamique et d'abréaction).

Une approche intégrative complète de l'hypnose comporte donc l'utilisation de techniques hypnotiques exploratoires et orientées vers la compréhension intérieure (insight). Il est par contre beaucoup plus difficile de donner des modèles de ces interventions dans un espace relativement limité et c'est pourquoi le lecteur n'en retrouvera que rarement dans ce livre. On pourra étudier ces méthodes (formation 60) ou en se reportant aux livres de Hammond et Miller (à paraître), Rossi & Cheek (1988), Brown & Fromm (1986) ou Watkins (à paraître).

Enfin, je voudrais souligner que l'hypnose est souvent encore plus efficace quand on la combine à d'autres interventions (non hypnotiques). En outre, l'éthique nous impose de n'utiliser l'hypnose que pour traiter des problèmes pour lesquels nous sommes qualifiés. Quand on n'a pas reçu de formation supérieure spécialisée et de supervision pour exercer avec des enfants ou s'engager dans des régressions, il semble contraire à l'éthique de se servir de l'hypnose pour travailler dans ces domaines. La seule formation à l'hypnose ne nous rend pas aptes à travailler dans des domaines spécialisés qui sont en dehors de nos compétences. De même, apprendre simplement quelques inductions hypnotiques et chercher ensuite à appliquer des suggestions glanées dans un livre comme celui-ci ne peut être considéré comme une démarche correcte.

Le lecteur qui souhaite s'engager dans la pratique professionnelle est donc encouragé à chercher à se former et à recevoir de la supervision en hypnose.

... Aider les personnes normales à régler les problèmes normaux...

Traitements "Adultes".

Affirmations

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Alcool (éviter)
Amplification
Ancrer des moments de détente
Angoisse (gérer)
Arguments pour une première visite
Bien-être en général et succès
Changements (faire face aux)
Coincé
Examen du corps
Exercice (Aimer)
Guérir le corps et l'esprit
Jeunesse
Mémoire (améliorer)
Parler en public
Passé (abandonner)
Poids (Mon nouveau corps)
Poids sain
Santé & guérison
Sortie
Anxiété et crainte (gérer)
Carrière
Confiance
Doute
Pardon

Alcool & Drogues

Alcool session # 1
Alcool session # 2
Alcool session # 3
Alcool session # 4
Cesser de boire du vin, de la bière, de l'alcool
Défi et alcool comme béquille
Drogues
Drogues + PTSD
Induction pour l'intoxiqué
Se libérer de l'alcool

Stress (Gérer)
Timidité
Suggestions Post-Hypnotiques
(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)
Détente (ancrer des moments)
Eau (paix et relaxation)
Hypnose (retrouver)
Insomnie
Paix
Paix
Rouge (Soutenir la motivation)
Stress
Vert (Crainte)
Vert
Visualiser (Chacun est capable de)

Assertions Supplémentaires

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)
Inconscient et ressources
Source du problème original
Régression (conduite)
Sommeil
Santé (améliorer)

Stress, défis vitaux et alcool comme béquille

Anxiété, Craintes, Paniques, Stress & Phobies

Abus et stress – Rester au-dessus de tout cela Agoraphobie et voyages
Allergies
Anxiété en tant qu'objet
Anxiété
Anxiété, panique et crainte
Attaques d'anxiété et de panique (ou craintes et phobies)
Bruits extérieurs, aboiements -
Calme : jardin privé
Chiens
Chute
Claustrophobie
Claustrophobie, agoraphobie & voyages

Conduite auto
 Crainte et anxiété
 Crainte
 Craintes et phobies
 Craintes sociales
 Culpabilité et honte
 Hauteurs
 Insectes
 Neige, vent, espaces ouverts, insectes & natation
 Panique (Attaques)
 Panique
 Panique et confiance dans la vie 2
 Perte
 Peur du terrorisme & stress post-traumatique
 Reptiles
 Stress & anxiété 1
 Stress
 Stress & soulagement de l'anxiété
 Stress (Gestion)
 Stress (Réduction)
 Stress (Soulagement), patience, qualité de la vie
 Stress (Travail)
 Tract
 Vertige
 Vol en avion

Autohypnose

Découverte du conseiller intérieur
 Appel du conseiller intérieur
 Conseiller intérieur : dialogue

Confiance En Soi, Estime De Soi

Changer les étiquettes. Construire son estime de soi en créant une nouvelle histoire personnelle
 Confiance en soi
 Confiance et concentration
 Crainte de confiance en soi
 Ego Hartland
 Ego Heap
 Ego étiquettes
 Habilitation au centre
 Hypnothérapeute : soyez professionnel

Je pourrais si je voulais
 Liberté de devenir une personnalité formidable
 Poursuivre le voyage de développement
 une solide estime de soi
 Ramener vos pouvoirs
 S'aimer, s'accepter et croire en sa capacité de réussite
 Se réintéresser à sa vie
 Suggestions pour confiance et succès
 Thérapie des nombres
 Timidité et manque de confiance

Dépression & Peines

Dépression #1
 Dépression, c'était hier
 Deuil
 Gérer la dépression
 Soulagement de la peine et de la perte (deuil, séparation)
 Séparation, divorce
 Supporter séparation masculin
 Supporter la dépression
 Tristesse

Développement Personnel

Activez votre succès personnel (y.c. induction)
 Amélioration de la vie : Mémoire, argent et succès
 Amélioration de la vie
 Approcher la lumière
 Atteindre son objectif
 Bien-être
 Colère et rémission
 Confiance en soi et harmonie de vie
 Créativité
 Déterminer votre destin
 Élimination des excès
 Enlever la crainte du risque
 Exercice de motivation : levez-vous et faites-le
 Extras
 Nouveaux débuts : le courage de faire face aux changements
 Grandir et avancer

Image de fond
Jardin de l'arc-en-ciel
La caverne, la lumière, le lac : destin
La confiance dans la vie et l'appui divin
Magnétisme - croyance dans vous-même
Maître de votre réalité et de votre vie
Motivation pour le succès
Motivation
Motivation, relaxation, équilibre et guérison
Néglativité et tristesse
Pensée en paix
Programmer des suggestions
Prospérité #
Prospérité #
Réparations et motivations de l'existence
Résolution de problèmes
Santé mentale
Sérénité, énergie
Succès - thérapie de confiance
Suggestion de rappel
Suggestions pour la paix, l'harmonie et l'équilibre
Suggestions pour l'abondance et la prospérité
Procrastination #
Temporisation
Thérapie des énergies

Études : Moyens & Améliorations

Performance académique
Activation
Amélioration des facultés d'étude – Extras
Anxiété des examens
Concentration
Confiance
Créer des capacités
Définir et atteindre ses objectifs
Dyslexie
Élargissement des perspectives en libérant l'esprit
Enlever les blocages mentaux
Études (Secrets de bonnes habitudes)

Études et travail à domicile
Études, tests et examens
Étudiant confiant
Examen oral
Frayeurs scolaires
Lire plus vite
Mémoire
Maintenir la confiance dans sa performance
Parler en public pour les professeurs
Performances dans l'organisation
Rappel de mémoire à volonté
Rappel de mémoire
Récupération de sa langue maternelle ou d'enfance
Récupération de sa langue maternelle ou d'enfance – Confiance
Tests et examens - Mémoire

Habitudes, Tocs

Bruxisme
Bruxisme
Colère, timidité et calme
Conduite automobile agressive
Conduite automobile agressive, confiance en soi et pardon
Défi et alcool comme béquille
Dermatillomanie
Manger des légumes
Onychophagie
Réponse anti-nauséuse à l'ingestion de pilule
Réponse anti-nauséuse au travail dentaire
Retrouver une chose perdue
Rougir
Se débarrasser d'habitudes nerveuses
Stress, défis vitaux et alcool comme béquille
Supprimer des habitudes
Temps d'aller au lit, fin de journée
TOC /
Trichotillomanie
Thérapie des nombres
Vous êtes sur le point de percer

Lâcher Prise sur le Passé

“Couper les rubans” – Une technique de lâcher-prise
“Valises” - Une technique de lâcher-prise
Abandon des traumatismes passés (voiture)
Apport de la guérison au passé #
Apport de la guérison au passé #
Autres méthodes de se décharger du passé
Blessures et traumatismes passés
Démasquer le passé
Effacer quelqu'un de votre mémoire
Jeter les sacs de sable
La cascade purificatrice
L'enfant anxieux de l'âge adulte #
L'enfant anxieux de l'âge adulte #
Les rituels légers (pour libérer des esprits terre à terre)
L'incendie du bateau
Problème et processus de résolution
Recadrer le passé
Renforcement du bouclier aurique
Scène de la bibliothèque
Session avec Vanya
Thérapie du pardon
Travailler avec des sources inconnues (Contexte)

Parler en Public

Bégayer
Construire la confiance de parler en public
Professionnellement
Gérer le trac et la crainte des interviews
Succès dans les médias
Téléphone
Parler, trac
Parler

Poids

Affirmations pour contrôler son poids

Affirmations pour un corps mince
Améliorations générales pour le contrôle du poids
Atteindre votre but par le contrôle de l'estomac
Chocolat / Sucre - Addiction
Clés qui permettent d'accélérer la perte de poids
Contrôle
Émotions et nourriture (Stress)
Motivation
Motivation
Poids Névrotique I
Nourriture saine
Perte
Poids – Guide de contrôle
Poids - Réduction
Poids – Thérapie de perte
Poids & amélioration de la vie
Poids & exercice
Poids, eau et motivation
Programme annuel
Questionnaire idéomoteur pour localiser la source de problèmes poids
Réalité illimitée et perte de poids
Réduction
Rejet des couches : une fable pour libérer le blindage
Vivre avec un programme de gestion de poids

Profession

Motivation de personnels de vente
Parler en public
Programme de formation de carrière réussie
Succès pour Day Traders
Ventes et courtiers

Relations

“La poupée perdue” – Laisser aller une relation passée
“La scène du show de notre vie”- Guérir un cœur brisé

Colère / Tempérance cf. –
Étendre la capacité d'aimer
Implorations
Jalousie
Meilleurs parents
Membre de la famille à problèmes
Partir ou rester
Peurs de l'infidélité de l'épouse
Ronfleur/euse
Séparation, divorce
Séparation, divorce (Masculin)
Thérapie des nombres
Thérapie des relations

Sexe

Abus – Dialoguer avec l'agresseur
Abus – Libérer l'adulte et l'enfant
Abus passés – Anxiété & stress
Activation de la fertilité féminine
Dysfonction sexuelle masculine
Enrichissement tranquille
Érection primaire
Frigidité
Orgasme féminin et relaxation
Sexualité masculine
Vaginisme
Viol

Sommeil

Insomnie & repas tardif
Insomnie et maladie de Parkinson
Insomnie
Insomnie
Insomnie, soucis et famille
Réveil programmé
Ronfler & Insomnie
Ronfler et voisinage
Sommeil : suggestions

Sources

“La porte” Variation pour régression
“L'autoroute” Variation # pour régression

“Le brouillard” - Préparation pour régression
“L'île aux souvenirs” Variation pour régression
Induction de résolution de problème (Pour clients déjà en thérapie)
Notes sur le travail de régression
Pont affectif pour régression
Pont affectif
Problème et solution – Recherche d'un processus
Questionnaire idéomoteur pour localiser la source de problèmes
Régression (vie antérieure quand on y croit)
Régression flamme
Retrouver un objet perdu
Thérapies des vies passés (Quand on y croit)

Sports

Arts martiaux : devenir le meilleur
Athlète : augmenter ses capacités
Athlète : améliorer les qualités athlétiques
Athlète : amélioration générale
Athlète : confiance
Athlète : lâcher les blocages
Athlète : la meilleure performance
Athlète : le meilleur possible
Athlète : maintenir la confiance
Attitude sportive
Baseball : devenir formidable
Baseball : améliorer son lancer
Baseball : la position du joueur
Baseball : attitude sportive
Baseball : jouer en équipe
Basket : être un grand joueur
Billard : devenir le meilleur
Billard : devenir le meilleur
Course à pieds : améliorer sa performance
Esprit d'équipe
Golf : améliorer son jeu
Golf : confiance
Golf

Golf : stance, swing, putting sont parfaits
Golf avec Ben Hogan
Golf avec Tiger Wood
Golf : un swing qui épargne le dos
Gymnastique
Gymnastique : surmonter ses craintes
Natation : améliorer sa performance
Sports
Sports : être bon
Tir : précision
Divers formulaires : questions pour athlètes

Tabac

“Fumer et chiquer du tabac : conséquences”
Affirmations pour le chiqueur qui souhaite arrêter
Affirmations pour le fumeur qui souhaite arrêter
Arrêter de fumer
Dernière cigarette
Fumeur névrotique
La lumière blanche purificatrice
Programme de base (fumer ou chiquer) du tabac
Propulser à l'abandon de la fumée
Propulser à l'abandon de la chique
Rester un non-chiqueur
Rester un non-fumeur

Stop-Tabac (chiquer) sans prendre du poids
Stop-Tabac
Supplément
Thérapie du fumeur
Transformation en non-fumeur
Vaincre le tabac

Traitements Diverss & Gestion des Douleurs

Accouchement
Allaitement
Allergies, asthme
Anesthésie dentaire
Dentiste
Douleurs diverses
Douleurs fantômes
Cancer
Encourager le corps à guérir
Énergie guérissante
Gant anesthésique
Lumière guérissante
Hoquet
Migraines et céphalées
Poitrine : augmentation ou réduction
Sida
Tremblements, tics nerveux, etc.

Inductions "Enfants"

Une nouvelle façon de dormir
Histoire magique
Cache-cache dans la garde-robe
Camper dans les bois
Gonfler un ballon
Identification au chêne
Identification à la pièce de monnaie lancée
Identification aux mains collées
La bougie
La prairie

L'ascenseur
Le bord de mer
L'escalier (approfondissement)
L'étang de la forêt tropicale
L'étoile, l'arbre et le jardin
Idem, pour petits
Le signal de l'eau
Pendule
Pingouins
Pendule
Inductions diverses

Le pendule - La spirale - Le bout du doigt - Le mur magique
La marionnette

Inductions pour petits enfants

Traitements "Enfants"

Affirmations

Ancrer une scène relaxante
Bien-être général
Faire face au changement
Outils pour l'imaginaire enfantin
Paix
Présenter l'hypnose à un groupe d'enfants
Suggestion : le vert

Addictions

Alcool et drogues

Anxiété, Craintes, Paniques, Stress & Phobies

Anxiété Les clowns
Anxiété La danse magique
Anxiété Fées et lutins
Anxiété Les Pirates
 Crainte
Gérer la crainte
Noir - peur
Stress post-traumatique
Stress

Confiance En Soi, Estime De Soi, Image De Soi

Petits scripts pour estime de soi et confiance
Affirmer sa confiance
Aspect physique
Buts et objectifs - établir-
Changer les étiquettes : créer une nouvelle histoire personnelle

Confiance en soi
Construire la confiance en soi
Courage et confiance
Devenir le meilleur que vous puissiez être
Estime de soi et confiance
Estime de soi
Profiter de la vie
Racontars
Recevoir l'estime de soi et la confiance en soi en cadeau
Vilain petit canard - syndrome

Études & Performances Scolaires

Trucs pour réussir ses examens
Aimer un entraînement (musique)
Améliorer sa capacité d'étude #
Améliorer sa capacité d'étude #
Anxiété des tests et examens - les surmonter
Anxiété des tests et examens - les surmonter
Anxiété des tests et examens
Apprendre par la lecture
Concentration - améliorer
Conduite à l'école, concentration
Développer ses capacités d'apprentissage
Développer ses capacités d'apprentissage
Développer ses capacités d'apprentissage
Devenir un étudiant confiant qui aime l'étude
Devoirs à domicile
Devoirs à domicile
Dyslexie et amélioration
Dyslexie et amélioration
École et travail à domicile dans la bonne humeur

École et travail à domicile dans la bonne humeur
Écriture
Étudier avec confiance et plaisir
La bulle de lecture dans la bibliothèque d'apprentissage
Lecture
Lecture - concentration et capacité
Lire mieux
Lire mieux - affirmations
Mémoire et attention
L'ordinateur de mémoire
Notes
Rencontre avec le magicien qui apprend à lire mieux
Spécialement pour terminer à temps ses travaux à domicile
Travail à domicile
TDA/H - Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Habitudes

Changement de conduite
Cheveux - tirer ou arracher (trichotillomanie)
Désobéir
Énurésie
Jouer avec la nourriture
Énurésie - Questions
Énurésie
Énurésie - Méthode Winkler
Mangeur méticuleux #
Mangeur méticuleux #
Mentir-
Obsession/compulsion - habitudes nerveuses
Ongles - ronger (Onychophagie)
Ongles - ronger (Onychophagie)
Pouce - succion
Pouce - succion
Retards
Temporisation
Tricher
Voler

Lâcher Le Passé

Aider à gérer un problème
Arbre à soucis
Autres méthodes de "vider" le passé
Ballons rebondissant
Briser les chaînes
Cape magique et magicien
Couper les rubans
Incendie du bateau: se débarrasser d'un problème
Jeter des notes au feu
Jeter des pierres à la mer
Jeter les valises
La boîte à problèmes
La cape magique du magicien
Lâcher les ballons
L'arbre à soucis
Localiser et résoudre un problème : amener un changement
Localiser la cause d'un problème
Se débarrasser des craintes et des fardeaux
Souffler des bulles
Techniques de laisser aller (Suggestions) additionnelles
Une histoire pour guérir une perte

Parler en Public

Bégayer
Parler lentement
Parler moins fort

Poids

Façons de se sentir bien sans manger exagérément
Amélioration générale
Changer anciennes habitudes et attitudes
Début du contrôle du poids
Eau et motivation
Exercice
Gain de poids
Image visuelle pour le contrôle du poids

Insertions spéciales
Manger d'une façon saine
Manger pour prendre du poids
Mon nouveau corps
Perte de poids
Sucreries
Vivre avec un plan de gestion

Relations, Adéquation Sociale &Personnelle

Aptitudes sociales - développer
Attitude positive
Bouger plus vite
Conduite à la maison, concentration
Confiance
Confiance, créativité, travail en équipe, self-control
Divorce
Embarras dû aux parents
Exprimer sa pensée et ses désirs
Faire son chemin dans une vie meilleure
Instabilité d'humeur
Jalousie
Maladie scolaire
Mentir
Respect
Rupture - gestion
Amitiés magnifiques
Participer aux groupes
Solitude
Se faire des amis
Surmonter l'anxiété de séparation
Survivre à un divorce
Tyrannie d'un pair
Voler

Santé, Bien-être (avec un traitement médical)

Affirmations de santé et de guérison
Affirmations de santé et de guérison pour le petit enfant
Affirmations de santé et de guérison - la chute d'eau, la grotte, etc.
Allergies
Améliorez votre santé

Asthme - la petite baleine
Asthme - Visualisation et autres techniques
Cancer - gérer
Céphalée
Contrôle de la douleur #
Dermatologie
Douleur - Visualisation
Douleur - calmer
Diabète
Hyperactivité
La cascade
Métaphore pour migraines
Parties du corps douloureuses
Maladie scolaire
Migraines
Obsession/compulsion
Respiration - problèmes
Santé et bien-être
Spécialement pour céphalées
Visualisation de la douleur

Sommeil

Assurer un bon sommeil
Cauchemars
Cauchemars
Dormir dans son propre lit
Dormir paisiblement
Frayeurs nocturnes
Habitudes au coucher
Insomnie

Source à Rechercher

Aider un enfant à articuler ce qui ne va pas
(Gérer un divorce ou d'autres problèmes familiaux)
Chercher une cause
Examiner un problème à sa racine (Questionnaire idéomoteur)
Examiner un problème à sa racine: impliquer un changement
Lâcher les ballons

Localiser et résoudre le problème
(Enfant plus âgé)
Localiser et résoudre le problème
(Enfant plus jeune)

Sports & Performances

Améliorer les qualités athlétiques
Attitude sportive
Basket : être un grand joueur
Baseball
Blocages athlétiques
Bon en sport

Coordination
Esprit d'équipe
Gymnastique
Sports de balle
Sports en général
Voir aussi les traitements "adultes"

Tabac

Aider à quitter
Arrête de fumer
Stop-tabac
Ne commence pas à fumer

Textes "Adolescents"

Induction

L'étoile, l'arbre et le jardin

Retour

Retour

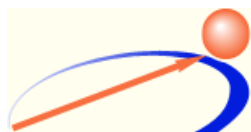
Traitements – Scripts

Confiance et estime de soi

Changement de conduite
Énurésie

Voir aussi...
Scripts enfants, inductions et scripts
adultes référencés et qui peuvent
convenir

Informations complémentaires :



<http://hypnose-pratiques.ch> – www.ngh.net

☎ 00 41 (0)27 481 62 45

Coaching – Traitements



Formations aux techniques :

n° 10 : Auto-hypnose.

n° 20 : Techniques de base et techniques avancées de l'hypnose thérapeutique.

n° 30 : Pédo-hypnose : adéquation des techniques hypnotiques aux enfants et adolescents.

n° 40 : Gestion de la douleur, de l'obstétrique et de l'accouchement, des traitements lourds (cancer, sida,...) des deuils, des décès.

n° 50 : Formation et certificat NGH pour hypnothérapeute ayant suivi une autre formation.

n° 60 : Réorientation temporelle : régression en âge et dans les temps, hypno-analyse psychodynamique.