

Christophe Chaumet

HYPNOTHERAPIE

Psychothérapie sous Hypnose

Edition PSYPLUS

Imprimé par lulu.com
Première édition - octobre 2010

© 2010 PSYPLUS – Les Chaberts 07200 Vesseaux
ISBN 978-2-9537479-0-4

Ce n'est pas, en premier lieu, pour éclairer un passé inchangeable qu'on a recours à la psychothérapie, mais parce qu'on n'est pas satisfait du présent et qu'on désire rendre meilleur son avenir.

Milton Erickson - préface du livre
« Changements : paradoxes et psychothérapie »
de Watzlawick, Weakland et Fisch.

La psychothérapie est interprétée comme un processus dans lequel le néocortex apprend à exercer un contrôle sur des systèmes émotionnels évolutivement anciens.

The emotional brain - Joseph Ledoux –
Professeur à l'Université de New York, principal
découvreur des circuits de la peur.

Table des matières

INTRODUCTION

OBJECTIF DE LA FORMATION

| | |
|---|----|
| Guérison ou amélioration ?..... | 16 |
| Changer..... | 17 |
| Causes et origines..... | 18 |
| Les troubles psychologiques..... | 18 |
| Les dépressions..... | 19 |
| Les troubles anxieux..... | 19 |
| Les troubles somatoformes..... | 20 |
| Le stress post-traumatique..... | 20 |
| Les troubles névrotiques..... | 20 |
| Les dysfonctionnements sexuels..... | 20 |
| Troubles du sommeil..... | 21 |
| Tabagisme..... | 21 |
| Le bégaiement, l'onychophagie..... | 21 |
| Les troubles alimentaires..... | 21 |
| Ce qui ne marche pas..... | 22 |
| L'hypnose ericksonienne..... | 22 |
| Chaque individu est unique..... | 22 |
| Chacun possède sa propre vision du monde..... | 23 |
| Prenez ce que vous apporte le patient..... | 24 |
| Donner au patient ce dont il a besoin..... | 25 |
| Plan général de la formation..... | 25 |

Première partie : COMMUNIQUER

LE METAMODELE

| | |
|---|----|
| Un modèle linguistique..... | 28 |
| Phrases bien formées..... | 29 |
| Ambiguïté..... | 29 |
| Index de référence..... | 29 |
| Présuppositions..... | 30 |
| Les erreurs courantes..... | 30 |
| Les omissions..... | 30 |
| Les comparatifs et les superlatifs..... | 30 |

| | |
|---|----|
| Sous-entendus..... | 31 |
| Opérateurs modaux..... | 31 |
| Les généralisations..... | 31 |
| Les quantificateurs universels..... | 32 |
| Les stratégies de réponses..... | 32 |
| Revenir au concret..... | 33 |
| Proximité..... | 33 |
| Les verbes incomplètement spécifiés..... | 34 |
| Les distorsions..... | 34 |
| La nominalisation..... | 34 |
| Les présuppositions..... | 35 |
| Les phrases sémantiquement mal formées..... | 35 |
| Cause et effet..... | 35 |
| X mais Y..... | 36 |
| La lecture de pensée..... | 36 |
| Le performatif manquant..... | 37 |
| Retourner au concret..... | 38 |
| VAKO – COMMUNICATION NON-VERBALE | |
| Image du monde..... | 39 |
| Systèmes de représentation..... | 39 |
| Le VAKO..... | 40 |
| Détection du canal préféré..... | 41 |
| Le langage..... | 41 |
| Les mouvements oculaires..... | 41 |
| Tester le canal préféré..... | 42 |
| Utilisation du canal préféré..... | 43 |
| La communication non verbale..... | 44 |
| Les émotions..... | 44 |
| Détecter les Incongruences..... | 45 |
| Entraînement quotidien..... | 47 |
| Exercices d'applications..... | 48 |
| Le conciliant..... | 48 |
| Le blâmeur..... | 49 |
| Le calculateur..... | 49 |
| L'amuseur..... | 50 |
| La synchronisation..... | 50 |
| Position et non-verbal..... | 51 |
| Synchronisation et langage..... | 51 |
| S'entraîner à la synchronisation..... | 51 |
| Un cas extrême d'Erickson..... | 52 |
| La proxémie..... | 52 |

LE LANGAGE DU CHANGEMENT

| | |
|--|----|
| Les suggestions indirectes..... | 54 |
| L'orientation indirecte sur des processus associatifs..... | 55 |
| Les questions qui orientent, suggèrent et renforcent..... | 55 |
| Liens et doubles liens thérapeutiques..... | 56 |
| Truismes utilisant des processus idéomoteurs..... | 56 |
| Les suggestions composées..... | 57 |
| Deux affirmations connectées dont la première est un truisme..... | 57 |
| Implication logique entre deux propositions dont on sait que la première va se faire..... | 58 |
| Prédiction d'un comportement, tempéré d'une variable temporelle, qui augmente le degré de liberté apparent du patient..... | 58 |
| Une suggestion est subordonnée à un comportement en cours ou à venir..... | 58 |
| Autres modèles..... | 59 |
| Directives implicites..... | 59 |
| Les suggestions ouvertes..... | 59 |
| Suggestions couvrant toutes les possibilités de réponse..... | 60 |
| Apposition des contraires..... | 60 |
| Dissociation et surcharge cognitive..... | 61 |
| Utilisation des préférences sensorielles..... | 62 |
| Le Milton-modèle..... | 63 |
| Être non spécifique..... | 63 |
| Cause et effet, Implications..... | 64 |
| Présuppositions..... | 64 |
| Liaisons..... | 64 |
| Être permissif..... | 65 |
| Ne pas savoir, ne pas faire..... | 66 |
| La séquence d'acceptation..... | 66 |
| Le saupoudrage..... | 66 |
| N'est-ce pas ?..... | 67 |
| Le Recadrage verbal..... | 67 |
| Intention..... | 69 |
| Redéfinition..... | 69 |
| Conséquences..... | 69 |
| Chunk down..... | 70 |
| Chunk up..... | 70 |
| Analogie..... | 70 |
| Taille du cadre..... | 71 |
| Autre but..... | 71 |
| Modèle du monde..... | 71 |
| Stratégie de réalité..... | 71 |
| Contre-exemple..... | 72 |
| Hiérarchie des critères..... | 72 |
| Auto-application..... | 72 |

| | |
|------------------|----|
| Méta-niveau..... | 72 |
|------------------|----|

Deuxième partie : COMPRENDRE

EXERCICES D'ANALYSE DU DISCOURS DES PATIENTS

| | |
|-------------------------|----|
| Premier exemple..... | 74 |
| Deuxième exemple:..... | 75 |
| Troisième exemple..... | 78 |
| Quatrième exemple:..... | 81 |
| Cinquième exemple..... | 83 |
| Sixième exemple..... | 84 |
| Septième exemple..... | 86 |
| Conclusions..... | 88 |

LA DETERMINATION DES OBJECTIFS

| | |
|---|----|
| Principes généraux..... | 90 |
| Schéma de questionnement..... | 91 |
| Utiliser le Métamodèle..... | 93 |
| Ne pas se contenter des apparences..... | 93 |
| Exemples..... | 93 |
| Cas n°1..... | 94 |
| Cas n°2..... | 94 |
| Cas n°3..... | 94 |
| Cas n°4..... | 94 |
| Cas n°5..... | 95 |
| Cas n°6..... | 95 |
| Cas n°7..... | 95 |
| Cas n°8..... | 95 |
| Cas n°9..... | 96 |
| Cas n°10..... | 96 |
| Cas n°11..... | 96 |
| Cas n°12..... | 96 |
| Cas n°13..... | 96 |
| Cas n°14..... | 97 |
| Cas n°15..... | 97 |
| Cas n°16..... | 97 |
| Cas n°17..... | 97 |
| Cas n°18..... | 98 |
| Cas n°19..... | 98 |
| Cas n°20..... | 98 |
| Conclusions..... | 98 |

Troisième partie : INDUIRE L'ETAT D'HYPNOSE

L'HYPNOSE

| | |
|---|-----|
| Qu'est-ce que l'hypnose? | 100 |
| La preuve par l'imagerie médicale..... | 100 |
| Un état naturel..... | 101 |
| Profondeur de transe..... | 102 |
| Propriétés de l'hypnose | 104 |
| Les phénomènes hypnotiques..... | 104 |
| La catalepsie..... | 104 |
| La lévitation..... | 105 |
| L'hypermnésie et l'amnésie..... | 105 |
| La dissociation..... | 106 |
| L'analgésie et l'anesthésie..... | 106 |
| Variabilité des phénomènes hypnotiques..... | 106 |
| Les signes de transe et tests de l'état hypnotique..... | 106 |
| Expérience subjective du patient..... | 107 |
| Hypnotisabilité..... | 108 |
| Les mythes de l'hypnose..... | 109 |
| Hypnose et suggestions..... | 110 |
| Rassurer les patients..... | 110 |

L'INDUCTION – Première partie

| | |
|---|-----|
| Les principes généraux..... | 112 |
| 1 - La fixation de l'attention..... | 112 |
| 2 – La désactivation des cadres conscients..... | 113 |
| 3 – Recherche inconsciente..... | 114 |
| 4 – Déclenchement de processus inconscients..... | 114 |
| Tester l'état..... | 115 |
| S'adapter au patient..... | 115 |
| Exercices d'application..... | 116 |
| Les questions qui orientent : | 116 |
| Premier modèle: | 116 |
| Deuxième modèle: | 117 |
| Troisième modèle: | 117 |
| Les doubles liens. | 118 |
| Premier modèle: | 118 |
| Deuxième modèle: | 119 |
| Les truismes utilisant des processus idéomoteurs, | 119 |
| Les suggestions composées..... | 119 |
| Premier modèle: | 119 |
| Deuxième modèle: | 120 |
| Troisième modèle: | 121 |
| Recette de cuisine..... | 122 |

EXEMPLES D'INDUCTION

| | |
|---|-----|
| Exemple 1 : Association..... | 123 |
| Exemple 2 : Certitude de changer..... | 128 |
| Exemple 3 : Une relaxation rapide..... | 134 |
| Exemple 4 : Mon induction n°1..... | 136 |
| Exemple 5 : Descente du bras..... | 145 |
| Exemple 6 : Lévitiation du bras..... | 146 |
| Exemple 7 : Confusion et dissociation..... | 148 |
| Exemple 8 : Ici et là-bas..... | 150 |
| Rappel de la structure d'une induction..... | 152 |

L'INDUCTION - Deuxième partie

| | |
|--------------------------------|-----|
| Exercice d'application..... | 153 |
| Résistance à l'induction..... | 155 |
| Rassurer les patients..... | 156 |
| Confusionner les patients..... | 156 |
| Processus inconscients..... | 158 |
| Approfondissements..... | 158 |
| L'abréaction..... | 159 |
| L'Induction rapide..... | 159 |

Quatrième partie : CHANGER

LES CROYANCES

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Valeurs et critères..... | 162 |
| Croyances limitantes..... | 162 |
| Croyance et vision du monde..... | 163 |
| Les prédictions qui se réalisent..... | 163 |
| Premier exemple:..... | 164 |
| Deuxième exemple:..... | 164 |
| Troisième exemple:..... | 164 |
| Quatrième exemple:..... | 164 |
| Cinquième exemple:..... | 164 |
| Sixième exemple:..... | 165 |
| Septième exemple:..... | 165 |
| Huitième exemple:..... | 166 |
| Neuvième exemple..... | 166 |
| Dixième exemple..... | 166 |
| Onzième exemple..... | 166 |
| Les pièges classiques..... | 167 |
| Le hareng rouge..... | 167 |
| L'écran de fumée..... | 167 |

| | |
|---|-----|
| Le poisson dans les rêves..... | 168 |
| Changer des croyances..... | 169 |
| Conclusions..... | 169 |
| LES SOUS-MODALITES | |
| Définition..... | 171 |
| Utilisation..... | 172 |
| La technique du Swish..... | 173 |
| Application pour les phobies..... | 174 |
| Technique pour les contenus auditifs..... | 175 |
| Créer ou changer une croyance..... | 176 |
| Limitations..... | 176 |
| METAPHORES ET CONTES | |
| Les contes..... | 178 |
| Construire un conte thérapeutique..... | 180 |
| Quelques exemples classiques..... | 182 |
| Le Phare..... | 182 |
| Marche en montagne..... | 182 |
| Fées et magiciens..... | 182 |
| Les contes traditionnels..... | 183 |
| La métaphore du chemin de vie..... | 183 |
| La place dans le monde..... | 184 |
| La Bibliothèque..... | 185 |
| Le Coffre-fort..... | 185 |
| Le Lac magique..... | 186 |
| L'enfant perdu dans la forêt..... | 186 |
| Questions / Réponses..... | 187 |
| Quand vous racontez un conte, faites-vous une transition avec autre chose ou vous arrêtez-vous là?..... | 187 |
| Le conte doit-il avoir une chute ?..... | 187 |
| Quelques métaphores d'Erickson..... | 188 |
| Anorexie et nourriture..... | 188 |
| Douleurs chroniques..... | 188 |
| Pipi au lit..... | 189 |
| Peur des examens..... | 189 |
| Métaphore d'apprentissage..... | 190 |
| Métaphore pour préparer la thérapie..... | 190 |
| Autre métaphore d'apprentissage..... | 191 |
| Métaphore pour l'oubli..... | 191 |
| Variabilité du temps..... | 192 |
| Apprentissage inconscient..... | 192 |
| Croyance erronée..... | 193 |
| L'état d'hypnose..... | 193 |
| Croyances de l'enfance..... | 193 |

COMMUNICATION AVEC L'INCONSCIENT

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Les canaux de communication..... | 196 |
| Communication à double sens..... | 196 |
| Le langage de l'inconscient..... | 197 |
| Les symboles..... | 197 |
| Les métaphores..... | 197 |
| Mise en place..... | 198 |
| Le signaling..... | 198 |
| Les mouvements inconscients..... | 199 |
| Les images et les rêves éveillés..... | 200 |
| La métaphore du cinéma..... | 200 |
| Le Guide intérieur..... | 201 |
| Rêveries..... | 202 |

TECHNIQUES DE CHANGEMENT

| | |
|---|-----|
| Le changement en thérapie..... | 203 |
| Intention positive..... | 203 |
| Outils d'investigation..... | 204 |
| Pont des affects..... | 204 |
| Abréaction..... | 205 |
| Signaling et questionnement..... | 206 |
| Autres techniques..... | 207 |
| Le Recadrage..... | 207 |
| Travail sur les parties..... | 209 |
| Exploration..... | 209 |
| Fusion des parties..... | 210 |
| L'image du monde, les croyances, les souvenirs..... | 211 |
| Ré-empreinte..... | 211 |
| L'enfant en soi – le double..... | 212 |
| Les sous-modalités..... | 213 |
| Futurisation..... | 213 |
| Les niveaux logiques..... | 214 |

STRATEGIES

| | |
|---|-----|
| Les dépressions..... | 216 |
| La technique de deuil..... | 219 |
| Le pessimisme..... | 221 |
| Les troubles anxieux..... | 223 |
| Cas général..... | 226 |
| Les angoisses, les attaques de panique..... | 227 |
| Les phobies..... | 229 |
| L'agoraphobie..... | 231 |
| Les changements de comportement..... | 232 |
| Le recadrage des moyens..... | 232 |
| Le modèle ou générateur de comportements..... | 233 |

| | |
|--|-----|
| Arrêt du tabac..... | 233 |
| L'estime de soi, la confiance en soi..... | 235 |
| Le Géant..... | 236 |
| La Cérémonie..... | 237 |
| Comment faire pour se protéger des patients ?..... | 238 |

ETUDE DE CAS

| | |
|------------------|-----|
| Cas n°1..... | 240 |
| Cas n°2..... | 243 |
| Cas n°3..... | 245 |
| Cas n°4..... | 245 |
| Cas n°5..... | 247 |
| Cas n°6..... | 249 |
| Cas n°7..... | 251 |
| Cas n°8..... | 253 |
| Conclusions..... | 255 |

AUTOHYPNOSE

| | |
|---------------------------------|-----|
| Principes généraux..... | 257 |
| Des techniques spécifiques..... | 258 |
| Arrêter les pensées..... | 258 |
| La spirale sensorielle..... | 259 |

ANNEXES

ANNEXE 1 - LA DOULEUR

| | |
|------------------------------|-----|
| Le signal d'alarme..... | 262 |
| Métaphore personnelle..... | 263 |
| La dissociation..... | 264 |
| Localiser la douleur..... | 265 |
| Déplacer la douleur..... | 266 |
| Dissoudre la douleur..... | 266 |
| Surprise..... | 266 |
| Analgésie..... | 267 |
| La contraction du temps..... | 268 |
| Conclusion..... | 269 |

ANNEXE 2 - SCRIPTS

| | |
|-----------------------------|-----|
| Relaxation progressive..... | 270 |
| Relax rapide..... | 274 |
| Lévitacion du bras..... | 275 |
| Imaginer..... | 277 |
| Induction Plage..... | 279 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Induction Lieux Merveilleux..... | 281 |
| La catalepsie du bras..... | 284 |
| Ressentir le froid..... | 286 |
| Ressentir le chaud..... | 288 |
| Un signal de l'inconscient..... | 289 |
| Signaling..... | 291 |
| Guide intérieur..... | 294 |

ANNEXES 3 – PROTOCOLES

| | |
|--|-----|
| Recadrage de moyens..... | 297 |
| Mettre en place un nouveau comportement..... | 298 |
| Le Swish..... | 298 |
| La Ré-empreinte..... | 299 |
| Désensibilisation rapide..... | 300 |
| Le Deuil..... | 300 |
| Fusion des parties..... | 301 |

BIBLIOGRAPHIE

| | |
|----------------------|-----|
| Milton Erickson..... | 303 |
| Sur Erickson..... | 303 |
| Les autres..... | 304 |