

Docteur Grégory **TOSTI**

# LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE

**Du magnétisme  
animal  
à l'hypnose  
ericksonienne**

**Les rouages :  
à la frontière  
du corps  
et de l'esprit**

**L'hypnose  
pour guérir :  
applications  
et autohypnose**



© Groupe Eyrolles, 2015  
ISBN : 978-2-212-55904-0

**EYROLLES**

# Table des matières

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Préface.....      | VII |
| Introduction..... | IX  |

## Première partie

### HISTORIQUE DE L'HYPNOSE, UNE PRATIQUE « CAMÉLÉON »

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 1 : Le magnétisme animal.....</b>            | <b>2</b>  |
| La puissance du fluide .....                             | 3         |
| Un succès grandissant.....                               | 3         |
| Quand les adeptes se multiplient .....                   | 5         |
| Des critiques tenaces.....                               | 6         |
| <b>Chapitre 2 : Naissance de l'hypnotisme .....</b>      | <b>8</b>  |
| Différents états.....                                    | 8         |
| Tout est dans la suggestion.....                         | 10        |
| Le marchand de bonheur.....                              | 10        |
| La grande névrose hypnotique.....                        | 12        |
| La méthode cathartique .....                             | 13        |
| La recherche continue.....                               | 14        |
| <b>Chapitre 3 : Le renouveau.....</b>                    | <b>15</b> |
| Une grande découverte .....                              | 16        |
| À chaque patient son hypnose .....                       | 18        |
| L'apport de François Roustang.....                       | 19        |
| L'hypnose, réhabilitée .....                             | 21        |
| <b>Chapitre 4 : Les apports de Milton Erickson .....</b> | <b>23</b> |
| L'observation du patient .....                           | 24        |
| L'inconscient comme réservoir de ressources .....        | 25        |
| L'approche utilisationnelle .....                        | 27        |
| <i>Le mode de représentation .....</i>                   | <i>28</i> |
| <i>La nécessité d'une thérapie individualisée .....</i>  | <i>29</i> |
| <i>Faire tout ce qu'il faut.....</i>                     | <i>31</i> |
| <i>L'approche indirecte .....</i>                        | <i>33</i> |

## Deuxième partie

DÉFINITIONS ET ROUAGES DE L'HYPNOSE :  
À LA FRONTIÈRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Chapitre 5 :</b> Une définition qui prête à confusion .....                 | 36 |
| Un état ?.....                                                                 | 37 |
| Une expérience ? .....                                                         | 38 |
| <b>Chapitre 6 :</b> Compréhension du phénomène dans l'Histoire .....           | 40 |
| Une pratique polymorphe .....                                                  | 41 |
| <i>Le thérapeute dirige</i> .....                                              | 41 |
| <i>Le thérapeute guide</i> .....                                               | 42 |
| Une aptitude propre au vivant .....                                            | 43 |
| <i>Un potentiel réorganisateur</i> .....                                       | 43 |
| <i>Un potentiel d'homéostasie</i> .....                                        | 45 |
| <b>Chapitre 7 :</b> Le processus hypnotique : une définition organisatrice.... | 47 |
| Deux modes de perception .....                                                 | 48 |
| Une modélisation du processus hypnotique .....                                 | 49 |
| <i>L'hypnose, un processus</i> .....                                           | 49 |
| <i>Le schéma du processus hypnotique</i> .....                                 | 50 |
| Intérêt de l'expérience hypnotique.....                                        | 51 |
| <i>Défaire ses liens pour en créer de nouveaux</i> .....                       | 51 |
| <i>Une juste utilisation du contrôle</i> .....                                 | 53 |
| <i>Faire l'expérience de la sensorialité</i> .....                             | 54 |
| Quand le virtuel devient réel.....                                             | 56 |
| <i>Même pas mal !</i> .....                                                    | 57 |
| <i>La force de la sensorialité première</i> .....                              | 58 |
| <b>Chapitre 8 :</b> Les phases de l'hypnose.....                               | 60 |
| Se laisser transformer .....                                                   | 60 |
| Quand le changement devient possible.....                                      | 61 |
| Illustration du processus hypnotique.....                                      | 63 |
| <b>Chapitre 9 :</b> Première étape : créer l'alliance thérapeutique .....      | 69 |
| Le contexte.....                                                               | 70 |
| Le consentement du patient .....                                               | 74 |
| <i>La détermination d'objectif et la démystification de l'hypnose</i> .....    | 78 |
| L'accordage : le premier temps du processus hypnotique.....                    | 83 |
| <i>Le diagnostic médical en hypnose</i> .....                                  | 84 |
| <b>Chapitre 10 :</b> Deuxième étape : l'induction.....                         | 87 |
| Techniques d'induction .....                                                   | 90 |
| <i>Induction visuelle</i> .....                                                | 93 |

|                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Induction kinesthésique.....                                               | 96         |
| La relaxation comme induction kinesthésique .....                          | 98         |
| Induction auditive.....                                                    | 101        |
| Induction olfactive ou gustative.....                                      | 103        |
| Les inductions complexes ou composées .....                                | 103        |
| Induction par un souvenir agréable .....                                   | 105        |
| Induction par une activité agréable .....                                  | 110        |
| Induction par souvenir d'une transe précédente .....                       | 111        |
| Induction par confusion .....                                              | 112        |
| Faire comme si.....                                                        | 113        |
| <b>Chapitre 11 : Troisième étape : la dissociation .....</b>               | <b>121</b> |
| La dissociation dans l'hypnose.....                                        | 121        |
| La dissociation dans la pathologie .....                                   | 124        |
| <b>Chapitre 12 : Quatrième étape : la perceptude.....</b>                  | <b>126</b> |
| Les signes de la transe.....                                               | 127        |
| L'hypnose sèche .....                                                      | 128        |
| Les exercices d'hypnose dans la perceptude.....                            | 129        |
| Les suggestions .....                                                      | 131        |
| L'imagination dans l'hypnose .....                                         | 132        |
| Les phénomènes hypnotiques .....                                           | 140        |
| Les distorsions sensorielles .....                                         | 141        |
| La catalepsie .....                                                        | 141        |
| La lévitation.....                                                         | 142        |
| La dissociation.....                                                       | 142        |
| La désorientation .....                                                    | 142        |
| La régression en âge.....                                                  | 143        |
| La progression en âge .....                                                | 144        |
| L'amnésie.....                                                             | 144        |
| L'hypermnésie.....                                                         | 148        |
| Les techniques idéomotrices et idéosensorielles .....                      | 149        |
| La résistance .....                                                        | 150        |
| L'implication du thérapeute .....                                          | 152        |
| Le transfert en hypnose.....                                               | 154        |
| Le « réveil ».....                                                         | 154        |
| Vérifier l'efficacité de l'intervention .....                              | 156        |
| <b>Chapitre 13 : La suggestibilité et la profondeur de l'hypnose .....</b> | <b>159</b> |
| La suggestibilité.....                                                     | 159        |
| Exemple de tests de suggestibilité : échelle en 10 items.....              | 160        |
| La profondeur de transe .....                                              | 164        |
| Les échelles de profondeur de la transe .....                              | 166        |

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 14 : Comment ça marche : neurosciences .....</b>  | <b>170</b> |
| Que se passe-t-il dans le cerveau pendant l'hypnose ? .....   | 172        |
| Quand la science rejoint l'empirisme ? .....                  | 174        |
| Le cas du placebo .....                                       | 176        |
| <i>Quelques mots d'histoire.....</i>                          | <i>180</i> |
| <i>À substance inerte, puissance variable.....</i>            | <i>180</i> |
| <i>Effet placebo et effet nocebo.....</i>                     | <i>181</i> |
| <i>Voies d'action du placebo.....</i>                         | <i>182</i> |
| <i>L'hypnose est-elle un placebo ? .....</i>                  | <i>185</i> |
| <b>Chapitre 15 : La technique hypnotique.....</b>             | <b>188</b> |
| Une méthodologie du parler hypnotique .....                   | 189        |
| La technique hypnotique comme catalyseur du changement .....  | 193        |
| Quelques principes de la technique hypnotique .....           | 194        |
| <i>La détermination d'objectif.....</i>                       | <i>194</i> |
| <i>Les canaux de communication .....</i>                      | <i>194</i> |
| <i>Le principe de l'expectation positive.....</i>             | <i>197</i> |
| <i>La ratification.....</i>                                   | <i>200</i> |
| La communication à plusieurs niveaux.....                     | 204        |
| <i>Le langage verbal.....</i>                                 | <i>205</i> |
| <i>Le langage non verbal : l'emploi de la gestuelle .....</i> | <i>224</i> |

### Troisième partie

#### L'HYPNOSE QUI SOIGNE : LE PRINCIPE DE GUÉRISON

|                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 16 : Nouveaux éclairages, nouvelles stratégies<br/>thérapeutiques .....</b>              | <b>228</b> |
| Quand le processus hypnotique nous éclaire sur le mécanisme<br>d'installation de la pathologie ..... | 228        |
| Les principes thérapeutiques.....                                                                    | 230        |
| <i>Élargir la perception.....</i>                                                                    | <i>231</i> |
| <i>Lâcher le contrôle .....</i>                                                                      | <i>233</i> |
| <i>Réassocier.....</i>                                                                               | <i>236</i> |
| <i>L'imagination comme support au changement .....</i>                                               | <i>243</i> |
| <i>Le rôle du thérapeute .....</i>                                                                   | <i>244</i> |
| <b>Chapitre 17 : L'autohypnose .....</b>                                                             | <b>246</b> |
| Quand pratiquer l'autohypnose ? .....                                                                | 246        |
| En quoi consiste la pratique de l'autohypnose ?.....                                                 | 247        |
| <i>Être son propre thérapeute.....</i>                                                               | <i>247</i> |
| <i>Pratiquer en complément d'une thérapie .....</i>                                                  | <i>248</i> |
| <i>La transe hypnotique au quotidien, un art de vivre .....</i>                                      | <i>250</i> |

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Quelques exercices.....                                                          | 250        |
| Protocole d'autohypnose.....                                                     | 251        |
| La détermination de l'objectif.....                                              | 252        |
| Êtes-vous vraiment décidé à atteindre cet objectif ? .....                       | 254        |
| Quel sera votre levier motivationnel ? .....                                     | 255        |
| Qu'est-ce qui justifie ce changement de positionnement ? .....                   | 256        |
| Avez-vous plus à perdre en essayant de changer, qu'en n'essayant pas ? .....     | 258        |
| Et vous ? Quel est votre levier motivationnel ? .....                            | 259        |
| Protocole 1 - Votre programme quotidien d'autohypnose : l'exercice de base ..... | 261        |
| Votre programme d'autohypnose : atteindre votre objectif.....                    | 269        |
| Le principe .....                                                                | 275        |
| Jusqu'à quel point êtes-vous motivé ? .....                                      | 277        |
| Le bilan : pas à pas .....                                                       | 290        |
| L'échelle de confiance.....                                                      | 291        |
| <b>Chapitre 18 : Les applications de l'hypnose.....</b>                          | <b>292</b> |
| L'apport de l'hypnose.....                                                       | 292        |
| Un autre regard sur la réalité .....                                             | 292        |
| Faire l'expérience du dépouillement .....                                        | 294        |
| La perception gagne en souplesse .....                                           | 295        |
| Expérience pure.....                                                             | 296        |
| Les indications .....                                                            | 298        |
| En psychiatrie.....                                                              | 299        |
| En médecine.....                                                                 | 299        |
| La psychosomatique : l'hypnose et le stress.....                                 | 300        |
| L'apport de l'hypnose dans le contexte du stress et de l'anxiété chronique ..... | 307        |
| L'État de stress post traumatique : l'ESPT .....                                 | 312        |
| Hypnose et douleur.....                                                          | 321        |
| Hypnose et douleur aiguë.....                                                    | 322        |
| Les contre-indications et les limites .....                                      | 330        |
| La nature de l'acte chirurgical.....                                             | 330        |
| Le profil du patient .....                                                       | 330        |
| Les bénéfices de l'hypnosédation.....                                            | 331        |
| Hypnose et obstétrique.....                                                      | 333        |
| Avant l'accouchement.....                                                        | 334        |
| Pendant la grossesse.....                                                        | 338        |
| Hypnoanalgésie et délivrance .....                                               | 340        |
| Hypnose et post-partum .....                                                     | 342        |
| Hypnose et douleur chronique .....                                               | 342        |
| Qu'est-ce que la douleur chronique ? .....                                       | 343        |
| Quelle prise en charge ? .....                                                   | 344        |
| Quels traitements ? .....                                                        | 346        |
| Hypnose et dentisterie .....                                                     | 352        |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Hypnose et pédiatrie .....                                                | 354 |
| <i>Quelques exercices communément cités dans la littérature...</i> .....  | 357 |
| <i>Quelques exercices d'hypnose pratiqués en hypnopédiatrie.</i> .....    | 359 |
| Hypnose et gériatrie .....                                                | 364 |
| <i>Que proposer aux personnes âgées ?</i> .....                           | 364 |
| Hypnose et soins palliatifs .....                                         | 368 |
| Hypnose et psychiatrie .....                                              | 369 |
| <i>La psychose.</i> .....                                                 | 370 |
| <i>La dépression.</i> .....                                               | 371 |
| <i>La phobie.</i> .....                                                   | 372 |
| <i>Les troubles du comportement alimentaire</i> .....                     | 376 |
| Hypnose et addictions .....                                               | 377 |
| <i>Pas de bon sens qui tienne !</i> .....                                 | 377 |
| <i>Accompagner le changement de perception.</i> .....                     | 378 |
| <b>Chapitre 19 : Limites et contre-indications de l'hypnose</b> .....     | 385 |
| Les limites de l'hypnose .....                                            | 385 |
| Les contre-indications .....                                              | 386 |
| <b>Chapitre 20 : Psychothérapies : des avatars de l'hypnose ?</b> .....   | 389 |
| Une réorganisation perceptive propre à toute thérapie .....               | 389 |
| Quelques thérapies en détail .....                                        | 392 |
| <i>La sophrologie.</i> .....                                              | 392 |
| <i>La PNL.</i> .....                                                      | 396 |
| <i>La méditation et la relaxation</i> .....                               | 398 |
| <i>L'EMDR</i> .....                                                       | 401 |
| <b>Chapitre 21 : La formation à l'hypnose et pour quel public ?</b> ..... | 405 |
| Apprendre à désapprendre .....                                            | 405 |
| Techniques, exercices et protocoles .....                                 | 406 |
| Rien ne remplace l'expérience .....                                       | 406 |
| <b>Foire aux questions</b> .....                                          | 411 |
| <b>Conclusion</b> .....                                                   | 441 |
| <b>Bibliographie</b> .....                                                | 443 |