



Docteur Mireille Meyer

# L'HYPNOSE

Découvrir **L'HISTOIRE, LES MÉCANISMES**  
et **LES BIENFAITS** du processus hypnotique

EYROLLES



# L'HYPNOSE

Discipline fondatrice de la psychologie, l'hypnose continue à fasciner par son aspect spectaculaire et à séduire par son efficacité. Synthèse d'introduction et de référence, cet ouvrage vous présente l'histoire, les fondements et les applications de l'hypnose. Véritable guide pratique, il vous permettra d'expérimenter ses bienfaits grâce à de nombreux exercices d'auto-hypnose.

■ Une synthèse ■ Des exemples ■ Des exercices



© Mireille Meyer

**MIREILLE MEYER** est médecin généraliste et praticien en hypnose. Convaincue depuis toujours de la nécessité d'une prise en charge globale de l'individu, elle poursuit, après quelques années de pratique de la médecine, des études universitaires de psychologie, puis se forme à l'hypnose médicale qu'elle exerce maintenant depuis plus de dix ans. Elle propose ainsi à ses patients une approche thérapeutique complémentaire par l'hypnose et l'autohypnose. Elle est également l'auteur de *50 exercices d'auto-hypnose* aux éditions Eyrolles.

# L'HYPNOSE



Docteur Mireille Meyer

# L'HYPNOSE

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014  
ISBN : 978-2-212-55889-2

# SOMMAIRE

Introduction .....	11
--------------------	----

## Partie 1 L'hypnose à travers les siècles ..... 13

### Chapitre 1 Présentation ..... 15

Idées reçues les plus fréquentes .....	16
<i>Sur la forme</i> .....	16
<i>Sur les objectifs</i> .....	17
<i>Sur l'état d'hypnose</i> .....	19
Définitions et description .....	19
<i>Différentes définitions</i> .....	19
<i>Définition communément admise</i> .....	21
Principales indications et contre-indications .....	22
<i>Indications</i> .....	22
<i>Contre-indications</i> .....	24
Techniques apparentées .....	24
<i>Sophrologie</i> .....	24
<i>Relaxation</i> .....	25
<i>Méthode Coué</i> .....	25
<i>PNL</i> .....	26

### Chapitre 2 Origines de l'hypnose ..... 27

Quelques récits historiques .....	27
<i>Dans l'Antiquité</i> .....	27
<i>Dans la religion</i> .....	28
<i>Concept de magnétisme animal</i> .....	28
<i>Notion de suggestion</i> .....	30
<i>Retour du magnétisme</i> .....	31
Découvertes thérapeutiques .....	31
<i>École de la Salpêtrière</i> .....	31
<i>École de Nancy</i> .....	31
L'hypnose au xx <sup>e</sup> siècle .....	32

<i>En Russie</i> .....	33
<i>Aux États-Unis</i> .....	34
<i>En France</i> .....	35
<b>Chapitre 3 L'hypnose dans tous ses états</b> .....	<b>37</b>
Les différentes formes .....	37
<i>L'hypnose classique</i> .....	38
<i>L'hypnose ericksonienne</i> .....	39
<i>La Nouvelle Hypnose</i> .....	40
<i>L'hypnoanalyse</i> .....	40
Les différentes pratiques .....	41
<i>L'hypnose formelle</i> .....	41
<i>L'hypnose conversationnelle</i> .....	41
<i>L'autohypnose</i> .....	41
Domaines d'utilisation plus atypiques .....	42
<i>Marche sur le feu</i> .....	42
<i>Hypnose animale</i> .....	42
<i>Street hypnose</i> .....	43

## Partie 2 Les fondements et les mécanismes .....45

<b>Chapitre 4 Principes fondamentaux</b> .....	<b>47</b>
Les hémisphères cérébraux .....	48
Les trois cerveaux .....	49
<i>Reptilien</i> .....	49
<i>Limbique</i> .....	50
<i>Néocortex</i> .....	50
<i>Leur fonctionnement</i> .....	51
L'inconscient .....	51
<i>Caractéristiques</i> .....	52
<i>Fonctions</i> .....	53
La visualisation .....	54
<i>Définition</i> .....	54
<i>Utilisation</i> .....	54
La perception sensorielle .....	56
<i>Définition et détermination</i> .....	56
<i>Utilisation</i> .....	57

Les métaprogrammes .....	58
<i>Définition.</i> .....	58
<i>Mode de perception des choses</i> .....	59
<i>Classement et évaluation de l'information</i> .....	59
<i>Motivation et action.</i> .....	60
La proxémie .....	61
<i>Définition.</i> .....	61
<i>Utilisation</i> .....	62
La calibration .....	62
La synchronisation (ou accordage) .....	64
<i>Définition.</i> .....	64
<i>Une communication polymorphe.</i> .....	64
<b>Chapitre 5 Protocoles et langage hypnotiques.</b> .....	<b>65</b>
Milton modèle .....	66
<i>Définition.</i> .....	66
<i>Langage de l'inconscient.</i> .....	66
Notion de dissociation .....	67
<i>Définition.</i> .....	67
<i>Utilisation</i> .....	68
Inductions .....	69
<i>Définition.</i> .....	69
<i>Exemples d'inductions</i> .....	69
Suggestions .....	72
<i>Définition.</i> .....	72
<i>Différentes suggestions</i> .....	72
Métaphores .....	73
<i>Définition et utilité</i> .....	73
<i>Métaphores des patients</i> .....	73
<i>Types de métaphores</i> .....	74
Principales techniques .....	75
<i>Ancrages</i> .....	75
<i>Régressions</i> .....	77
<i>Recadrages</i> .....	77
<i>Submodalités.</i> .....	78
Principaux phénomènes hypnotiques .....	78
<i>Manifestations corporelles.</i> .....	79

<i>Manifestations mentales</i> . . . . .	80
<b>Chapitre 6 Les clés de la séance d'hypnose</b> . . . . .	<b>81</b>
Lien patient-praticien . . . . .	82
Déroulement de la séance . . . . .	82
<i>Détermination d'objectif</i> . . . . .	82
<i>Métamodèle</i> . . . . .	83
<i>Niveaux logiques</i> . . . . .	84
<i>Canaux sensoriels</i> . . . . .	87
<i>Séance formelle</i> . . . . .	88
<i>Phase de réveil</i> . . . . .	88
Éthique et savoir-faire du praticien . . . . .	88
<i>Déontologie</i> . . . . .	88
<i>Écoute active et personnalisée</i> . . . . .	88
<i>Respect de la « réalité » du patient</i> . . . . .	89
<i>Traitement du présent</i> . . . . .	89
<i>Humour et énergie positive</i> . . . . .	89
Engagement du patient . . . . .	90
Ne pas s'attacher au résultat ! . . . . .	90

## **Partie 3 L'hypnose en pratique . . . . . 93**

<b>Chapitre 7 Influence de l'hypnose dans notre quotidien</b> . . . . .	<b>95</b>
Hypnose et médias . . . . .	96
<i>Télévision</i> . . . . .	96
<i>Internet, réseaux sociaux</i> . . . . .	97
<i>Presse et radio</i> . . . . .	98
États d'hypnose physiologiques . . . . .	99
<i>Voyage en voiture</i> . . . . .	99
<i>Métro</i> . . . . .	99
<i>Rêverie éveillée</i> . . . . .	99
<i>Lecture, cinéma, consoles de jeux</i> . . . . .	99
Hypnose et effet placebo . . . . .	100
<i>Définition</i> . . . . .	100
<i>Rapport avec l'hypnose</i> . . . . .	100
Hypnose et techniques de vente . . . . .	101
<i>Vendeurs, commerciaux</i> . . . . .	101

<i>Publicité</i> .....	102
<i>Délégués médicaux</i> .....	104
Hypnose en politique .....	105
<i>Discours et attitudes</i> .....	105
<i>Campagnes présidentielles</i> .....	106
Hypnose olfactive .....	108
Effets de mode .....	108
<i>Apparence</i> .....	108
<i>Derniers gadgets</i> .....	109
Hypnose « récréative » ou sportive .....	110

## **Chapitre 8 Thérapeutique et développement personnel .... 111**

Hypnose thérapeutique .....	111
<i>Chez l'enfant</i> .....	112
<i>Accouchement</i> .....	113
<i>Hypnose et anesthésie</i> .....	114
<i>Dentisterie</i> .....	117
<i>Hypnose et douleur</i> .....	119
<i>Troubles du comportement</i> .....	121
<i>Problèmes psychiatriques</i> .....	123
<i>Explorations paracliniques</i> .....	124
<i>Maladies organiques spécifiques</i> .....	124
<i>Traumatismes</i> .....	128
Développement personnel et coaching .....	131
<i>Confiance en soi</i> .....	132
<i>Performances sportives</i> .....	134
<i>Apprentissages</i> .....	136
<i>Gestion du stress</i> .....	137
<i>Transfert de compétences</i> .....	138
<i>Créativité</i> .....	139
Communication .....	139

## **Chapitre 9 L'autohypnose ..... 141**

Autohypnose négative .....	141
<i>Définition</i> .....	141
<i>Mise en place</i> .....	142
<i>Comment la contrer ?</i> .....	144

Autohypnose positive « santé et bien-être » .....	144
<i>Définition.</i> .....	144
<i>Quand l'utiliser ?</i> .....	145
<i>Mise en pratique.</i> .....	145
<i>Apprendre l'autohypnose.</i> .....	147
Notions de base .....	147
<i>Induction et sortie de transe</i> .....	147
<i>Fusibles*</i> .....	149
<i>Langage</i> .....	150
Votre séance d'autohypnose à la carte .....	150
<i>Objectifs</i> .....	150
<i>Mots « sésames »</i> .....	152
<i>Écrire un scénario.</i> .....	153
<i>Quand utiliser les scénarios ?</i> .....	155
Autres exercices .....	155
<i>Maîtrise du stress</i> .....	156
<i>Gestion des émotions.</i> .....	156
<i>Activez vos potentiels</i> .....	157
<b>Glossaire</b> .....	<b>161</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>165</b>
<b>Index des notions</b> .....	<b>167</b>
<b>Index des noms</b> .....	<b>169</b>

# INTRODUCTION

Hypnose ! Ce mot a pour chacun d'entre nous une connotation différente. Magique, mystérieux ou burlesque pour certains, il sonne thérapeutique, occulte, charlatanesque, spectaculaire pour d'autres ! Souvent galvaudée par les médias, l'hypnose peut éveiller en nous peur, méfiance, sourire, curiosité...

L'hypnose est actuellement en plein essor. Mais que cache ce terme ? Qu'est-ce que l'hypnose exactement, et à quoi sert-elle ?

Ce livre a pour objectif d'aborder simplement les connaissances les plus communément admises sur l'hypnose.

Si certaines d'entre elles sont démontrées scientifiquement, grâce notamment aux progrès récents de l'imagerie cérébrale, d'autres relèvent de connaissances plus empiriques, transmises par une majorité d'écoles et ouvrages depuis des décennies. Certains concepts restent toutefois sujets à controverse, chacun ayant ses arguments. Nous resterons ici dans une présentation des concepts les plus classiques.

Nous traiterons en premier lieu des origines, différents courants et formes d'hypnoses connus avant d'aborder principalement le fondement et les mécanismes de l'hypnose à visée thérapeutique et de développement personnel. Nous verrons ensuite ses diverses utilisations puis ses applications pratiques.



PARTIE 1

# **L'HYPNOSE À TRAVERS LES SIÈCLES**



# PRÉSENTATION

## Au programme

- Idées reçues les plus fréquentes
- Définitions et descriptions
- Principales indications et contre-indications
- Techniques apparentées

Il existe beaucoup de préjugés sur l'hypnose. La connotation parfois péjorative et les idées reçues, pour la plupart fausses, qu'elle inspire, sont souvent induites par ce qu'il nous en est montré dans les spectacles de cabaret ou les médias, qui en donnent souvent une image quelque peu effrayante : celle d'une méthode directive et rapide où l'hypnotiseur semble avoir un contrôle absolu des « sujets » auxquels il peut faire faire n'importe quoi.

Nous chercherons ici à clarifier tout cela et éviterons le débat, classique de nos jours, opposant hypnose de spectacle et hypnose thérapeutique. Libre à chacun d'avoir son opinion !

Une fois l'hypnose démystifiée, nous aborderons ses différentes formes, ses indications et limites, ainsi que quelques techniques pouvant parfois fortement s'y apparenter.