

Bibliothèque sur l'hypnose.

Les livres qui constituent la bibliothèque idéale en hypnose Ericksonienne.

1 Les indispensables.

- **"Un séminaire avec Milton Erickson"; de Jeffrey K. Zeig.**

Enfin accessible au lecteur francophone, ce "Séminaire avec Milton H. Erickson" nous offre l'occasion de nous asseoir parmi ses étudiants. Après qu'il eût cessé sa pratique clinique avec des patients, Erickson a poursuivi ses activités d'enseignant, réunissant autour de lui des cliniciens du monde entier venus s'initier aux conceptions de ce "thérapeute hors du commun". Jeffrey Zeig a enregistré puis retranscrit in extenso un de ces séminaires de formation, une semaine d'enseignement qui eut lieu chez M.H. Erickson au cours de l'été 1979 et qui fait l'objet de ce livre. A sa lecture, toute la richesse du travail éricksonien se dévoile au fil des pages: son art de raconter des anecdotes; l'ampleur de sa créativité pour faire de chaque intervention thérapeutique un chef-d'oeuvre unique; la subtilité de son utilisation de l'hypnose; sa souplesse d'adaptation à la personnalité de chacun de ses patients (et de chacun de ses étudiants); sa légendaire aptitude à communiquer; son humanisme et sa joie de vivre. En plus du séminaire lui-même, J. Zeig nous offre une étude détaillée de l'utilisation des anecdotes par Erickson, ainsi qu'un commentaire (en annexe) de deux inductions hypnotiques conduites par Erickson au cours du séminaire. Ce livre enchante tous ceux qui reconnaissent déjà en Erickson l'un des maîtres de la thérapie et qui pourront avoir l'impression de l'écouter enseigner; tous ceux qui, impliqués dans la relation d'aide, cherchent à s'ouvrir des horizons nouveaux; tous ceux qui, ayant ou non déjà entendu parler d'Erickson, sont curieux de le découvrir dans son rôle de formateur.

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-43.html>

- **"L'homme de février"; de M. Erickson et E. Rossi.**

Ce livre représente une occasion unique d'assister directement à une véritable thérapie menée par Milton H. Erickson. Bien sûr, tous ceux qui s'intéressent à Erickson, à ses thérapies si variées et innovantes, à ses techniques hypnotiques, à ses approches de la communication, à ses talents d'enseignant et de formateur, ont bien souvent lu ses articles, ses conférences, la retranscription de l'un de ses séminaires ou des ses discussions avec Haley et Weekland, ils se sont penchés sur les films et les cassettes vidéo de ses démonstrations, mais ils n'avaient jamais pu disposer du compte rendu direct d'une thérapie. Ici, grâce à la présence d'une sténographe dans la salle de consultation, nous avons accès au dialogue complet entre Erickson et sa patiente, Mademoiselle S., ou Jane. Nous "entendons" Erickson s'adresser à la jeune femme en transe et hors de transe, nous le "voyons" induire les différentes transes tout au long de la thérapie et développer tout son savoir-faire de clinicien pour conduire son

exploration du cas et le traitement de celui-ci, nous "observons" les réactions de la patiente aux diverses interventions, nous l'accompagnons dans son travail intérieur de découverte et de guérison.

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-26.html>

➤ **"Transe-formation"; de R. Bandler.**

Basé sur un séminaire de Richard Bandler ce livre accessible et pratique est l'une des références en la matière.

➤ **"Le temps du changement" de R. Bandler**

Cet ouvrage de Richard BANDLER, créateur de la PNL vous propose de nouvelles méthodes d'hypnose associée à la PNL, ainsi qu'un travail en profondeur sur les croyances.

Voici ce qu'en dit JANUS DANIELS dans le prologue du livre : « Vous trouverez, dans ce livre, des outils encore plus puissants pour comprendre, modifier et utiliser vos états de conscience, vos croyances de base et votre perception du temps. Vous pouvez utiliser ces outils pour accélérer votre apprentissage, atteindre vos idéaux, aider les autres et, qui plus est, en vous faisant plaisir. Si vous voulez, vous pouvez lire ce livre juste pour le plaisir. Le texte est la transcription d'un séminaire passionnant. Vous pouvez même faire comme si vous y participiez... ».

En savoir plus : <http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-38.html>

➤ **"Peur phobies et compulsions" de Richard Bandler**

Vaincre les Peurs, les Phobies et les Compulsions... et aussi une longue transe hypnotique incontournable pour perdre du poids : en direct avec Richard BANDLER...

« Dans cet ouvrage, je vous montre comment utiliser humour et rapidité en thérapie. Cela donnera au profane une idée de ce à quoi devrait ressembler une séance de PNL. Si je plaisante sans cesse avec mes clients au sujet de leurs problèmes, c'est pour les soigner d'un excès de sérieux, car c'est ce qui verrouille leur problématique. Si vous êtes trop sérieux, vous vous bloquez. L'humour est la méthode la plus rapide pour inverser ce processus. Dès que vous arrivez à rire de quelque chose, vous êtes en mesure de le changer... » R. Bandler

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-39.html>

➤ **"Les secrets de la communication"; de R. Bandler et J. Grinder**

Livre sur la PNL par ses inventeurs : très intéressant.

"Un cerveau pour changer" de R. Bandler et **"Le recadrage"** de R. Bandler

➤ **"Intégral des articles de M. Erickson en 4 volumes"**.

Le livre indispensable pour tout praticien en hypnose. 4 volumes d'articles, regroupés par thèmes, écrits par Erickson tout au long de sa vie, et remis en forme par E. Rossi.

Ce premier tome de l'intégralité des articles de Milton Erickson sur l'hypnose, décrit le développement par Erickson d'une approche non autoritaire et indirecte de l'hypnose et de la suggestion. On y voit comment les sujets font l'expérience des phénomènes hypnotiques en utilisant leurs propres ressources et les apprentissages qu'ils tirent de leurs expériences de vie.

L'ouvrage est subdivisé en quatre parties.

La Première Partie / De la nature de l'hypnose, regroupe les recherches et les réflexions de Erickson à propos des phénomènes hypnotiques, et des réalités hypnotiques et non-hypnotiques. À travers des expériences de somnambulisme, d'hallucinations dans toutes les modalités sensorielles, de régression, d'hypermnésie, d'amnésie, de distorsion du temps et d'autohypnose, il en précise la nature et la portée. En particulier, ses travaux avec Aldous Huxley ouvrent sur une description fascinante d'états modifiés de conscience.

La Deuxième Partie / Techniques de l'induction de transe, Erickson nous présente les diverses techniques qu'il a développées pour induire le comportement de transe, lévitation de la main, hypnose profonde, techniques naturalistes, techniques d'utilisation, techniques de confusion, techniques de pantomime, etc.

Toutes ces techniques utilisent les propres comportements spontanés et naturels du sujet, y compris ses résistances, pour orienter l'attention du sujet sur ses apprentissages et ses expériences de vie, et faciliter progressivement le comportement de transe. Elles montrent toutes à quel point les suggestions indirectes et les signes minimes qui suscitent et utilisent les associations propres du sujet sont les véritables fondements du savoir-faire de l'hypnothérapeute.

La troisième Partie / De la nature de la suggestion, s'intéresse aux différentes formes de suggestions, en particulier au double lien, à la communion à deux niveaux, aux formes indirectes de suggestion, et fait le point sur la nature et les caractéristiques du comportement post-hypnotique.

Enfin, la quatrième Partie, À propos des éventuels dangers de l'hypnose, démontre que seule l'ignorance peut amener à des interprétations dangereuses de l'hypnose, alors que les expériences menées par Erickson prouvent qu'on ne peut abuser les sujets hypnotiques ni les amener à des comportements antisociaux.

En savoir plus : <http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-28.html>

➤ **"Hypnose orientée vers la solution"; de W.O'Hanlon.**

Dans cette introduction à l'hypnose, accessible à tous et fondée sur les travaux de ce précurseur que fut Milton Erickson, William H. O'Hanlon démystifie les notions de "transe" et "d'hypnose". Il va au coeur du sujet pour répondre à la question "Qu'est-ce que la transe?" Mais attention, il ne s'agit pas ici d'un froid discours académique sur les techniques d'induction de transe. Au contraire, le lecteur est invité à participer à l'un des célèbres séminaires de deux jours que Bill O'Hanlon anime sur l'hypnose éricksonienne. De manière dynamique et souvent humoristique, O'Hanlon apporte à son auditoire les éléments de base de l'induction de transe, et explique le comment et le pourquoi de l'hypnose. Le lecteur familier du travail d'Erickson sera enchanté par le modèle de "Classe de problèmes/Classe de solutions" de l'auteur, modèle qui démonte les interventions d'Erickson, et fournit un nouvel outil puissant pour orienter les clients vers les solutions. Chaque élément de l'induction de transe est clairement illustré par des exemples cliniques, des démonstrations et des exercices auxquels participe l'auditoire. L'approche progressive de ce livre amène le lecteur à explorer pas à pas le processus hypnotique, et à améliorer son savoir-faire et sa confiance. Le livre met bien en relief l'importance que Bill O'Hanlon accorde au respect du thérapeute pour le client, et au caractère individuel de la réaction de chacun à la transe. Cet aspect est tout particulièrement évident dans le chapitre consacré aux suites d'abus sexuels, mais transparaît aussi dans l'ensemble de son travail avec la transe. En fin de compte, c'est ce respect pour les autres qui rend si efficaces la thérapie et l'hypnose orientées vers la solution.

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-32.html>

2 **Autres Livres sur l'Hypnose et la PNL.**

➤ **"Auto-hypnose : Un manuel pour votre cerveau"** de Kévin FINEL, président de l'ARCHE Apprendre à contrôler son inconscient et son cerveau devrait être aussi naturel que de savoir parler.

Trop de personnes restent dans les limites qu'on a pu leur imposer, sans finalement jamais explorer d'autres possibilités. L'auto-hypnose est une pratique riche et accessible à tout un chacun. Les principes et exercices contenus dans ce livre permettent de recréer le lien vers notre inconscient afin de l'utiliser dans une démarche active.

Le but est alors d'atteindre une plus grande liberté car l'hypnose est loin d'être un état de sommeil, elle ouvre à un état de sur-conscience, de lucidité accrue, dans lequel une personne peut agir sur elle de façon rapide et efficace : c'est une voie de guerrier qui permet une plus grande conscience de soi.

Que cela soit dans une démarche thérapeutique, de qualité de vie ou de développement personnel il est accessible à une personne qui maîtrise cette pratique de changer ses

comportements, de dépasser ses blocages, d'utiliser de façon optimale ses capacités aussi bien pour soi que en communication avec d'autres.

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-10-1-25.html>

➤ **"Du symptôme à la lumière"** Ernest Rossi.

Voici un livre très important. Il met en pièces le mythe selon lequel l'hypnose serait quelque chose que les thérapeutes font à leurs patients. Il montre bien que les potentialités de guérison se trouvent à l'intérieur de chacun de nous, qu'il est possible de les identifier et de les mobiliser. Le livre *Du symptôme à la lumière* intègre magnifiquement les conceptions modernes de la biologie, de la psychologie et de la médecine aux "nouvelles sciences" de la complexité, de l'information et de la théorie du chaos. Si vous voulez découvrir où nous mènera la guérison esprit-corps au cours du prochain millénaire, lisez donc ce livre !

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-27.html>

➤ **"Psychobiologie de la guérison"**; Ernest Rossi.

Le plus proche collaborateur de M. Erickson est l'auteur de ce livre étonnant et très instructif sur les liens entre le corps et l'esprit. Son aspect scientifique et légèrement complexe peut en rebuter certains mais il serait dommage de passer à côté.

➤ **"Les lettres de Milton Erickson"**.

Le 7 décembre 1959, «Je me demande parfois ce qu'est la psychothérapie, certainement pas la théorisation complexe de la psychanalyse, certainement pas n'importe quel corps organisé de pensées. C'est plutôt une relation humaine dans laquelle patient et thérapeute, par un jeu complexe d'interactions, s'évertuent à atteindre un objectif commun : le patient qui pense, ressent et agit dans son propre cadre de référence tel qu'il le comprend à présent, et avec la liberté de modifier ses compréhensions actuelles.»

Milton H. Erickson, dans une lettre à Jay Haley.

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-33.html>

➤ **"Stratégies du génie"**; de R.Dilts.

En 4 livres différents basés sur 2 personnalités marquantes chacune où sont mises à jour leurs stratégies mentales (Einstein, Aristote, Tesla, Walt Disney...).

➤ **"Un thérapeute hors du commun : Milton H.Erickson"** de Jay Haley

On y retrouve de nombreux aspects du travail d'Erickson, à travers des cas qu'il a directement traités, classés par thèmes.

- **"La technique d'Erickson"** de J. Zeig.

"Ma voix t'accompagnera" de S.Rosen. Les histoires et métaphores célèbres d'Erickson classées par thème.

"Thérapies Hors du Commun. L'oeuvre clinique complète du Docteur Milton H. Erickson" de W.O'Hanlon.

- **"Au coeur de l'esprit"**.

Ce livre est un livre de référence en Programmation Neuro-Linguistique aux Etats-Unis et dans les pays francophones. Tous les témoignages sont authentiques. Des techniques précises vous permettront de résoudre des problèmes aussi variés que : se débarrasser d'une allergie ou d'une phobie, parler en public avec aisance, faire le deuil d'un être cher, vous défaire d'une relation de codépendance, mobiliser vos capacités d'autoguérison... et bien d'autres encore. Ce livre écrit dans un langage accessible à tous, donne à chacun les outils de sa propre transformation.

<http://www.hypnose-en-ligne.com/cd-livre-hypnose-developpement-personnel-40.html>

- **"Pouvoir illimité"** et **"L'éveil de votre puissance intérieur"**; de A. Robbins PNL et coaching "à l'américaine."
- **"Tacticiens du pouvoir"** de J.Haley.
- **"La métaphore thérapeutique et ses contes"** de M.Kerouac
- **"L'art du changement"** et **"Le langage du changement"** de P.Watzlawick.

L'hypnose et la thérapie stratégique par l'un des fondateurs du courant de Palo Alto.

- **"La thérapie provocatrice"** de F.Farrelly.

Le père de la thérapie provocatrice livre son histoire et sa vision de la thérapie. Inspiré entre autre par Erickson, ce thérapeute sort des sentiers battus et ouvre de nouvelles façons de percevoir la communication.

- **"La Nouvelle Hypnose : vocabulaire, principes et méthode"** de Godin.