

## Introduction

« L'hypnose est une forme de sommeil. » ..... 9

## L'état hypnotique

« On est complètement inconscient quand on est hypnotisé. » ..... 19

« L'hypnose, sur moi, ça ne marche pas ! » ..... 25

« Il est impossible de se souvenir de ce qui s'est passé pendant une séance d'hypnose. » ..... 31

« Il faut être détendu pendant une séance d'hypnose. » ..... 39

## L'hypnose en pratique

« Les mécanismes de l'hypnose ne sont pas scientifiquement prouvés. » ..... 45

« L'hypnotiseur fascine au moyen de son regard ou d'un pendule. » ..... 51

« Il faut un don pour pouvoir hypnotiser quelqu'un. » ..... 59

« Seule la transe profonde permet d'obtenir des résultats. » ..... 65

## Pouvoirs et limites de l'hypnose

« L'hypnose ne soigne que les symptômes, sans prendre les causes en compte. » ..... 73

« Si l'hypnose était efficace, cela se saurait et les médecins y auraient recours. » ..... 85

« L'hypnose permet de deviner ce qui se passe dans l'esprit. » ..... 91

## Qui a peur de l'hypnose ?

« L'hypnose est dangereuse : c'est de la manipulation. » ..... 99

« Je ne veux pas être hypnotisé, car j'ai peur de perdre le contrôle. » ..... 105

« L'hypnose et la programmation neuro-linguistique, ce sont des sectes. » ..... 109

**Conclusion** ..... 115

## Annexes

*Glossaire* ..... 118

*Pour aller plus loin* ..... 122