
SOMMAIRE

Introduction	9
PARTIE 1 - LA PRATIQUE DE L'AUTOHYPNOSE	11
Nous pratiquons tous l'autohypnose sans le savoir... ..	13
L'autohypnose transforme notre perception du monde.....	17
La réalité objective n'existe pas	18
Le cerveau détient toutes les clés	20
Conscient et inconscient	23
La puissance de l'inconscient.....	24
Que va faire l'autohypnose ?	26
Quelques conseils avant de commencer	29
Où pratiquer l'autohypnose ?.....	30
Quand pratiquer l'autohypnose ?.....	31
Combien de temps faut-il prévoir ?	32
Pour une transe positive.....	33
Et votre médecin dans tout cela ?.....	34
L'autohypnose n'a rien de miraculeux.....	35
Choisir son objectif	37
Lever les blocages	40
Trouver son lieu refuge	43

La transe à la portée de tous.....	47
La transe autohypnotique... Un état totalement naturel	48
Les techniques pour entrer en transe.....	50
Approfondir la transe si nécessaire.....	56
Comment sortir de transe	58
PARTIE 2 - À CHAQUE TROUBLE SA SOLUTION	61
Le manque de confiance en soi et d'estime de soi	65
Une mauvaise image de soi	66
Souffrir d'hyperémotivité.....	70
Parler en public	72
Cesser de vouloir plaire à tout le monde.....	75
Le stress, le burn-out et la dépression	79
Le stress au quotidien	80
La déprime passagère.....	84
Quand la dépression s'installe.....	86
Le coup de tonnerre du burn-out	89
Les peurs, les phobies et les angoisses	93
La peur des insectes.....	94
La peur de voler	97
Les crises d'angoisses	100
Les attaques de panique.....	102
Les problèmes de sommeil.....	107
Trouver le sommeil	108
Les réveils nocturnes	110
Les réveils prématurés.....	112
Les troubles alimentaires.....	115
Perdre du poids.....	116
Grignoter à outrance	120
Manger sans faim	123

Le corps et ses maux	127
Les maux de tête liés à la tension	128
La migraine et ses douleurs.....	130
Les douleurs de dos.....	133
Les allergies de toutes sortes	136
La fatigue chronique	138
Faire face à une maladie grave.....	140
La question des addictions.....	145
Arrêter de fumer.....	146
Boire modérément.....	150
Arrêter le haschisch	153
La maternité	157
Les troubles de la fertilité	158
Les peurs d'avant la naissance	160
Les angoisses face au nouveau-né.....	163
Les adolescents et les jeunes adultes.....	167
Le manque de confiance en soi	168
Les affres de L'hyperémotivité.....	172
Accroître sa créativité	176
Les difficultés de concentration	180
Les jeux vidéo	183