



## *Cerveau et hypnose*



**LIMOGES**  
ARTS DU FEU  
ET INNOVATION



[bfm.limoges.fr](http://bfm.limoges.fr)

[limoges.fr](http://limoges.fr)

**Mars 2023**

***Même si la nature profonde de l'hypnose n'a pas encore été dévoilée, elle connaît aujourd'hui un regain d'intérêt :***

- *Qu'est-ce que l'hypnose ?*
- *Comment agit-elle sur le cerveau ?*
- *Stress, phobies, douleur, addictions... dans quels cas est-il possible d'y recourir ?*

*Vous trouverez plus de titres sur le catalogue de la Bfm :*

<https://bfm.limoges.fr/>



# Qu'est-ce que l'hypnose ?

## L'HYPNOSE



100  
QUESTIONS/RÉPONSES

Les réponses d'un hypnothérapeute

Philippe Gardette



**GARDETTE Philippe**

*L'hypnose : 100 questions-réponses*

Ellipses, 2020

**615.8 HYP**

*Des clés pour découvrir ce phénomène psychique et comprendre son fonctionnement et ses bienfaits.*

**AÏM Philippe**

*L'hypnose, ça marche vraiment ?*

Marabout, 2017

**615.8 HYP**

*Qu'est-ce que l'hypnose ? Du spectacle ou de la médecine ? Qui consulter ? À quoi ça sert ? Toutes ces questions et beaucoup d'autres trouveront une réponse dans cet ouvrage écrit par un praticien expérimenté.*



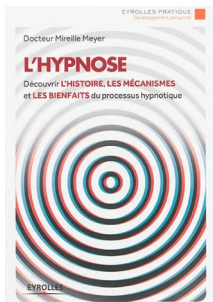
**MEYER Mireille**

*L'hypnose*

Eyrolles, 2014

**615.8 HYP**

*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.*



Dr JEAN-MARC BENHAIEM  
avec  
FRANÇOIS ROUSTANG

**L'HYPNOSE**  
OU LES PORTES DE LA GUÉRISON



**BENHAIEM Jean-Marc**

***L'hypnose ou les portes de la guérison***

O. Jacob, 2012

**615.8 HYP**

*Un ouvrage sur la pratique de l'hypnose vue comme une porte vers la guérison. Les auteurs analysent ce que cela implique dans le rapport à soi et au monde et définissent le sens et l'origine du mieux-être.*

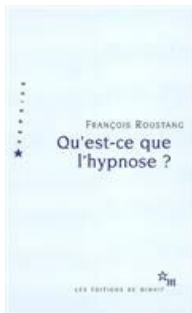
**ROUSTANG François**

***Qu'est-ce que l'hypnose ?***

Minuit, 2003

**615.8 HYP**

*L'hypnose, état de veille intense, permet par l'imagination d'anticiper et de transformer les comportements et les agissements de l'homme. Elle sollicite sa capacité à décider de sa place en relation avec les autres et son environnement.*



**FREUD Sigmund**

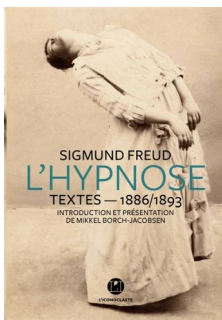
***L'hypnose : textes inédits : 1886-1893***

L'Iconoclaste, 2015

**150.195 FRE**

*Une compilation d'écrits de Sigmund Freud qui s'est passionné pour l'hypnose pendant une dizaine d'années.*

*Il l'a abandonnée ensuite progressivement au profit de la méthode des associations libres qui donnera naissance à la psychanalyse.*



### *L'hypnose, le thérapeute et la science*

*Pendant deux siècles, l'hypnose a été pratiquée en se heurtant au scepticisme des cercles scientifiques. Aujourd'hui, le cerveau se laisse ausculter en temps réel et l'hypnose devient un objet d'étude légitime en même temps qu'une pratique thérapeutique.*

**(Article du site web de la revue Sciences et vie)**

### *Dix questions sur l'hypnose*

*Ses mécanismes restent un mystère. Pourtant, son efficacité n'est plus mise en doute. Toute la lumière sur une technique ancienne qui revient très fort.*

**(Article du site web de la revue Psychologies)**

### *L'hypnose Ericksonienne, qu'est-ce que c'est ?*

*Pour découvrir l'hypnose ericksonnienne : depuis quand existe-t-elle ? dans quels cas est-elle indiquée ? quels sont ses bienfaits ? comment une séance type se déroule-t-elle et qui la pratique ?*

**(Article du site web Passeport santé)**



## Au cœur du cerveau

### *Comment l'hypnose transforme l'activité de notre cerveau et nos perceptions*

**SCIENCE & VIE**

« L'état hypnotique ne ressemble à aucun autre : ni à l'éveil, ni au sommeil et pas plus à la méditation. Il s'agit d'un processus d'immersion dans un état de conscience différent, où le jugement, la perception et la notion du temps peuvent être modifiés. »

(Article du site web de la revue Sciences et vie)

### *Hypnose : le pouvoir de se transformer*

**Cerveau  
& Psycho**

Une des clés de l'efficacité de l'hypnose : sa capacité à débrancher les automatismes et à favoriser la flexibilité psychologique

(Article du site web de la revue Cerveau & Psycho)

Un podcast de la radio France culture :

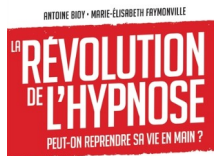
### *Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau ?*



Depuis une trentaine d'années, l'hypnose renaît sans, pour autant, être bien connue du grand public. Aujourd'hui, l'imagerie cérébrale permet de visualiser ce qui se passe dans un cerveau sous hypnose.



# L'hypnose thérapeutique



**BIOY Antoine**  
*La révolution de l'hypnose*

Dunod, 2018  
**615.8 HYP**

*L'hypnose est couramment utilisée par de nombreux professionnels de santé qui reconnaissent ses effets bénéfiques. Mais peut-on tout guérir avec l'hypnose ? Comment ça marche ? À qui faut-il s'adresser ?*



**Le**  
**GUIDE**  
de  
**L'HYPNOSE**

Sous la direction de  
Dr. Jean-Marc Benhaïem

2<sup>e</sup> édition ÉDITIONS DE MÉDECINE

*Le guide de l'hypnose*

In press, 2019  
**615.8 HYP**

*Peurs, anxiété, harcèlement, phobies, addictions, douleur, anesthésie... ce guide explique tous les cas où il est possible de recourir à l'hypnose.*



**PENCALET Philippe**  
*Hypnose et auto-hypnose pour soulager la douleur, ça marche !*

Albin Michel, 2018  
**615.8 HYP**

*Après avoir détaillé les mécanismes de l'hypnose et démontré son efficacité pour soulager la douleur aiguë, le docteur en neurosciences propose des exercices d'auto-hypnose pour contrôler l'intensité des douleurs chroniques.*



**GARNIER Richard**  
*Votre santé les yeux fermés*

Albin Michel, 2018  
**615.8 HYP**

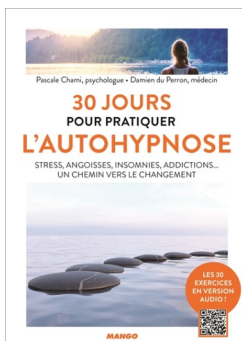
*Une méthode d'auto-hypnose pour renforcer sa santé : arrêt du tabac, perte de poids, gestion du stress, amélioration du sommeil ou apaisement de la douleur.*



**THUREAU Isabelle**  
*Auto-hypnose*

Rustica, 2018  
**615.8 HYP**

*Des conseils pratiques pour bénéficier des bienfaits de l'hypnose dans diverses situations du quotidien.*



**CHAMI Pascale**  
*30 jours pour pratiquer l'autohypnose*

Mango, 2020  
**615.8 HYP**

*Un programme original de 30 jours proposant des exercices quotidiens pour se libérer de ses angoisses et de ses addictions. Avec un accès à la version audio des exercices.*



## ***Les bienfaits et le fonctionnement de l'hypnothérapie***



*Découvrez les différents types d'hypnoses et leurs bienfaits, les méthodes de travail d'un hypnothérapeute durant une séance, les dangers et les controverses autour de cette pratique.*

**(Article du site web Passeport santé)**



*Le site d'information médicale **Allo Docteurs** vous propose de nombreuses vidéos sur le thème de **l'hypnose**.*



**Un podcast de la radio France culture sur :**

***Les bienfaits de l'hypnose thérapeutique***

***Les CHU sous le charme de l'hypnose :***

*Méprisée pendant 2 siècles par l'Académie de médecine, l'hypnose a retrouvé sa vocation première dans le domaine médical : soulager la douleur, réduire le stress, apaiser.*

*Elle est actuellement, selon l'INSERM, l'une des pratiques complémentaires les «plus intégrées à l'offre de soins conventionnels»*



**(Article du site web Réseau CHU)**

*A propos de l'hypnose :*

*« Quand l'esprit n'est plus occupé de ses soucis, de son savoir, de ses pensées ou de ses angoisses, il est prêt à inverser le présent... Il est tourné vers l'action au-dehors, il est donc prêt à toutes les formes de relations. Parce qu'il a cessé de se préoccuper et de se contempler, il ne perd plus rien de ses forces ou de son intelligence, il les économise pour les investir dans son rapport aux choses ou aux êtres, au monde. Guérir l'esprit c'est entreprendre le réapprentissage du corps. »*

*Extrait de : La fin de la plainte / François ROUSTANG*

Photo de couverture : macrovector\_official sur Freepik