

Dr Robert Larsonneur
Enseignant expert en hypnose

HYPNOSE

Hypnose ericksonienne
Hypnose elmanienne
Nouvelle hypnose

Autohypnose
Hypnose conversationnelle

L'HYPNOSE DE A à Z

Tabac - douleur - surpoids - insomnie - confiance en soi - phobie
Techniques régressives - Hypnose chez l'enfant.
Protocoles, suggestions, scripts, exercices...

Ce livre est aussi un livre de développement personnel

« Le livre que j'aurais aimé avoir à mes débuts... et après »

Édition LARSON

SOMMAIRE.

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

Avant-propos.	21
Introduction.	23
I. Comment mener une séance d'hypnose de A à Z.	
II. Une séance d'hypnose est un continuum.	
III. L'Hypnose une discipline millénaire.	
IV. L'inconscient malmené.	
V. L'hypnose moderne, l'hypnose avant-gardiste.	
~	
Chapitre I : Généralité	29
I. Qu'est-ce que l'hypnose ?	31
Quelques définitions de l'hypnose par :	
1. Milton Erickson	
2. Dave Elman	
3. Léon Chertok	
4. Jean Godin.	
5. Professeur Danien Araoz.	
6. Professeur Hippolyte Bernheim	
7. International society of hypnosis	
II. Les présupposés.....	37
1. Les présupposé de l'hypnose.	
2. les présupposés concernant l'être humain.	
3. Les présupposés de la relation.	
III. Autohypnose.....	43
IV. Hypnose conversationnelle.....	45
V. Transe Hypnotique.....	47
VI. Induction.....	49

VII. Suggestions et suggestibilité.....	51
1. Définition générale	
2. Un peu de poésie (Victor Hugo)	
3. Pour Milton Erickson.	
4. Suggestibilité	
VIII. À quoi sert l'hypnose ?	55
1. Action de l'esprit sur le corps	
2. Action de l'esprit sur l'esprit	
3. Action sur le fonctionnement inconscient	
IX. Que peut-on faire avec l'Hypnose ?	57
1. Deux révolutions qui s'annulent	
2. Booster son système de défense et maintenir les équilibres.	
3. La prévention oubliée	
4. L'esprit guérit et rend malade (effet nocébo)	
5. L'hypnose, une approche complémentaire.	
X. Les différentes écoles d'hypnose.....	65
1. L'hypnose dite « traditionnelle »	
2. L'hypnose ericksonienne	
3. L'hypnose d'inspiration ericksonienne	
4. La nouvelle hypnose	
5. L'hypnoanalyse	
6. L'hypno-sophrologie	
XI. Autres approches d'inspiration hypnotique.....	69
1. Le training autogène de Schultz	
2. La méthode Coué	
3. Sophrologie, lien avec l'hypnose	
XII. Petite histoire de l'Hypnose	71
1. Le magnétisme : l'hypnose avant l'hypnose	
2. L'hypnose moderne	
3. Quelques personnages célèbres	
4. L'éclipse de l'hypnose	
5. Renaissance de l'hypnose	

- 1) La BMA et l'AMA
- 2) L'école soviétique
- 3) Léon Chertok
- 4) Milton Erickson
- 5) Dave Elman

XIII. Perspectives..... 81

~

Chapitre II : La séance d'hypnose de A à Z. 83

La séance d'hypnose de A à Z :

Les quatre points cardinaux de l'hypnose..... 85

1. L'espoir
2. L'utilisation
3. Les ressources
4. Les résistances

I. Première étape de la séance d'hypnose : 97

La relation.

1. L'alliance thérapeutique
2. Les mots
3. Le paraverbal : la façon de dire
4. La gestuel et la posture
5. L'intentionnalité
6. Les émotions et la relation
7. La bienveillance
8. Chaque personne est unique
9. Adressez des marques d'attention
10. La relation lors de la deuxième séance

II. Deuxième étape de la séance d'hypnose : 113

Le questionnement.

1. Questionnement sur ce qui amène la personne
2. Questions sur le souvenir agréable
3. Questions sur la personne elle-même
4. Questionnement à la deuxième séance
5. À la fin du questionnement
6. Conclusion du questionnement

III. Troisième étape de la séance d'hypnose : 131
Explications et cadrage.

1. Expliquer à la personne
2. L'acceptation
3. La posture
4. La personne garde son libre arbitre
5. Rassurer encore et encore
6. Un exemple de cadrage
7. Quelques informations supplémentaires
8. Cadrage de la deuxième séance
9. Conclusion sur le cadrage/questionnement

Exercice

IV. Quatrième étape de la séance d'hypnose :141
Relaxation d'inspiration hypnotique.

1. Relaxation d'inspiration hypnotique
2. Préparation de l'esprit
3. Relaxation
4. Un script possible
5. Phase de transition vers l'induction
6. Conclusion de la relaxation d'inspiration hypnotique
7. Exercice

V. Cinquième étape de la séance d'hypnose :151
Induction hypnotique et approfondissement de la transe

1. L'induction hypnotique
2. Différents types d'induction
3. Capacité à développer pendant la transe
 - Capacités relationnelles
 - Observer avec attention le sujet
 - Utilisation de la voix
 - Utilisation approprié du Milton Modèle
 - Induire des sensations externes
 - Avoir un accompagnement fluide
 - Intuition et lâcher-prise

- L'intuition se développe
- 4. La voix : utilisation en hypnose de sa voix
- 5. Indicateurs de la transe
 - A - Perceptibles par le sujet
 - B - Perceptibles par l'opérateur
- 6. Manifestations physiologiques non perceptibles par l'opérateur
- 7. L'opérateur doit être hyperconnecté.
- 8. Communication avec le sujet
 - A - Communication verbale
 - B - Communication non verbale
 - 1) Signes
 - 2) Signaling
 - 3) Exercice
- 9. Différentes catégories d'inductions.
 - A - Induction : concentration sensorielle externe
 - B - Induction : concentration sensorielle interne
 - C - Induction par un lieu de sécurité
- 10. Les mots de liaison
- 11. Approfondissement de la transe
- 12. Inductions détaillées

VI. Sixième étape de la séance d'hypnose :217

La phase de travail et les suggestions.

1. Généralité sur les suggestions
2. Une suggestion efficace
3. Unicité de la personne
4. Acceptation/réalisation
5. Prophétie autoréalisatrice
6. Les différents types de suggestions.

VII. Septième étape de la séance de la séance : 273

La fin de transe : sortie de la transe

- 1^{ère} étape : sortie progressive
- 2^{ème} étape : retour complet à la réalité

VIII. Huitième étape de la séance d'hypnose : 279

La fin de la fin de séance.

~

Chapitre III - L'hypnose ericksonienne..... 284

1. L'inimitable Milton Erickson
2. Milton Erickson
3. Milton Erickson : ses études
4. L'inconscient selon Milton Erickson
5. Faire confiance au patient
6. Chaque personne est singulière.
7. L'influence de Milton Erickson
8. Hypnose ericksonienne : grandes lignes.
9. Utilisation
10. L'hypnose ericksonienne est orientée solution
11. L'inconscient ericksonien
12. La ruse
13. La créativité.
14. L'espoir
15. Utilisation et tâche à effectuer.
16. Conception pathologique
17. Milton Erickson parfois décrié.
18. Remarque : Hypnose conversationnelle

~

Chapitre IV - La Nouvelle Hypnose 317

1. Neurosciences, hypnose moderne, neurosciences
2. La plasticité cérébrale
3. Techniques d'activation de la conscience (TAC)
4. L'hypnose sur mesure
5. Le système de référence du sujet
6. Un accompagnement utilisant les 5 sens
7. Des métaphores utilisationnelles
8. Nouvelle hypnose et amnésie
9. Conclusion concernant la nouvelle hypnose

~

Hypnose d'inspiration Ericksonienne327

~

Chapitre V - L'Hypnose elmanienne 331

1. Elman, Erickson : deux histoires singulières.
2. Hypnose Elmanienne : l'autre grand courant

3. Conscient, subconscient et inconscient selon Elman
4. Le facteur critique
5. Le logos en hypnose elmanienne
6. Le pretalk
7. Différence avec l'hypnose elmanienne
8. Le protocole de la séance elmanienne
9. La to pretend induction
10. Hypnose conversationnelle et Elman
11. Conclusion de l'hypnose elmanienne

~

Chapitre VI - Sujets traités. 363

I. Arrêt du tabac sous hypnose. 365

A- Généralités

1. Introduction
2. Déculpabiliser
3. Les informations indispensables
4. La technique hypnotique contre le tabagisme

B - Séance point par point

1. Clarification d'objectif
2. Anecdotes, storytelling et métaphore
3. Le choix du souvenir
4. Induction hypnotique
5. Catalepsie du bras
6. Phase de travail

II Le traitement de la douleur 393

A - Généralités

1. La douleur est un symptôme
2. Douleur aiguë et chronique
3. Combattre la douleur un défi de toujours
4. Douleur et souffrance
5. Les moyens de lutte contre douleur
6. Comment l'hypnose agit sur la douleur
7. Perception de la douleur

B - Technique de contrôle de la douleur

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

1. Anesthésie
2. Analgésie
3. Distraction
4. Détente
5. Dissociation
6. Distorsion du temps
7. Substitution sensorielle.
8. Amnésie
9. Modification des sensations
10. Révocation de souvenirs non douloureux
11. Déplacement de la douleur

C - Reconnaître la douleur un préalable

D - Exercices

E - Conclusion

III Traitement du surpoids 421

1. Informations générales
 - 1) L'obésité est une maladie
 - 2) Êtes-vous en surpoids
 - 3) Conclusion
2. traitement du surpoids
 - 1) Les suggestions
 - 2) Storytelling
 - 3) Scripts : modèle et anti modèle

IV L'insomnie 437

1. Généralité : le sommeil
2. Traitement de l'insomnie
 - 1) Métaphores
 - 2) Métaphores imbriquées
 - 3) Exemple de script
3. Conclusion
4. Exercice

V. Estime de soi et confiance en soi 449

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

1. Généralité	
2. Construction de la séance	
3. Conclusion	
4. Exercice	
VI. Hypnose chez l'enfant	459
1. Généralités	
2. Les indications	
3. Le monde de l'imaginaire et du plaisir	
4. L'autohypnose et l'enfant	
5. Protocole général chez l'enfant	
6. Énurésie chez l'enfant	
7. Énurésie, technique : préparation	
VII. Les phobies	479
1. Généralités	
1) Définition	
2) Exemples de phobies	
3) Cinq sous-types de phobie.	
4) Critères de diagnostic	
5) Les causes	
6) Différents traitements	
2. Traitement des phobies sous hypnose	
La double dissociation	
1) Principe	
2) La technique sous hypnose	
3. Conclusion	
4. Exercice	
VIII. Les techniques régressives	491
1. Avertissement	
1) Définition des techniques régressives	
2) Hypnose, névrose et psychose	
2. Les techniques régressives	
1) Généralités	
2) Indications	
3) Quelle est la réalité de nos souvenirs	

- 4) Technique : approche générale
- 3. Technique : réinventer sa vie sous hypnose
 - 1) La situation présente
 - 2) Situations réelles du passé
 - 3) Situations imaginaires du passé
 - 4) Anecdotes, métaphores, le storytelling
 - 5) Les suggestions
 - 6) Rien n'est figé.
- 4. Conclusion

	~	
Chapitre VII - Autohypnose.	507
	~	
Chapitre VIII – Hypnose conversationnelle.	527
	~	
Chapitre IX – Émile Coué.	537
	~	
Annexe :	545
1° Cerveau, neurosciences et hypnose.		
2° Hypnose et manipulation		
3° Effet placebo		
4° Les abréactions		
5° Proxémie et hypnose		
6° Congruence et hypnose		
7° La créativité selon Henri Poincaré		
8° Synchronisation et hypnose		
9° Faut-il filmer les séances		
10° Le feedback		
1) Les deux buts majeurs du feedback		
2) Les différentes étapes du feedback		
3) Le feedback dirigé		

11° Exercice par groupe de trois

	~	
CONCLUSION GÉNÉRALE		607
	~	
POUR CONTACTER L'AUTEUR		609
	~	
DU MÊME AUTEUR		611

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

Avant-propos

L'hypnose a traversé les siècles ou plutôt les millénaires. Parfois décriée, parfois adulée, l'hypnose ne laisse pas indifférente. Pendant longtemps elle était le domaine du sorcier du village à la fois homme médecine et homme religieux. Puis vint l'époque où elle intéressait autant le domaine médical et le spectacle... spectacle car elle impressionne.

L'hypnose, pendant longtemps, a eu deux domaines de prédilection : le traitement des troubles mentaux, avec le Professeur Charcot, elle passionna Freud, le Professeur Janet ... ainsi que tellement d'autres et le traitement de la douleur.

D'autres écoles (école de Nancy avec le Professeur Hippolyte Bernheim) avaient une vision plus large de l'utilisation de l'hypnose. D'autres encore faisaient de l'hypnose et de l'autohypnose sans le savoir comme Émile Coué et Charles Baudouin.

L'arrivée des médicaments va mettre entre parenthèse l'hypnose, elle ne disparaîtra pas.

Elle revient aujourd'hui en force... des centaines d'hôpitaux, voire des milliers dans le monde l'intègrent aujourd'hui dans les propositions de traitement soit en première intuition, soit en complément.

Le « grand public » la découvre pour tous ses bienfaits dont nous vous parlerons dans ce livre.

Enfin les nouvelles connaissances, notamment en neurosciences entament une révolution de l'hypnose. Il est important de faire partie de cette révolution.

Docteur Robert Larssonneur.
Enseignant en hypnose

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

Introduction.

Il y a ceux qui préfèrent l'hypnose suggestive de Milton Erickson d'autre l'hypnose rapide d'Elman, d'autres encore la nouvelle hypnose d'Araoz et de Jean Godin pour la France.

Ne choisissez pas, faites les trois... et plus encore.

Ajoutez le génie d'Émile Coué, qui intuitivement avait perçu l'importance de l'imagination qui stimule la synthèse des neurotransmetteurs et de la répétition qui construit de nouveaux chemins neuronaux.

Encore faut-il ajouter à cette passionnante hypnose les fantastiques progrès des neurosciences, intégrer la nouvelle direction de la médecine personnalisée de précision (MPP) qui est en train d'éclorre grâce à l'intelligence artificielle.

La technique est indispensable...

Pour être un virtuose au piano, il est indispensable de connaître le solfège et maîtriser le clavier.

Vous allez découvrir dans cet ouvrage les huit étapes d'une séance d'hypnose, des exemples concrets sous forme de séance commentée, des scripts, des protocoles...

Si à un pianiste, il manque une note... tout devient cacophonique. Chacune des huit étapes est indispensable, si une seule de ces étapes est négligée ou oubliée, c'est l'ensemble de l'édifice que constitue une séance d'hypnose qui s'effondre.

Je vous donnerai tous mes secrets, ainsi que tous mes petits trucs comme on dit...

Pour réussir une séance d'hypnose, c'est une multitude de détails à connaître.

« Le diable est dans les détails »
Friedrich Nietzsche (1844-1900).

I - Comment mener une séance d'hypnose de A à Z

Le but de ce manuel est de vous former à l'hypnose et à l'autohypnose de faire de vous des experts.

Bien évidemment nous parlerons abondamment de l'induction et des suggestions, mais nous verrons ensemble comment mener une séance d'hypnose de A à Z.

Vous découvrirez l'importance de tout ce qui entoure la transe hypnotique.

Apprendre l'hypnose, c'est apprendre l'autohypnose, c'est ce que nous découvrirons ensemble.

Cette méthode est accessible à tous, elle vous permettra de réaliser une séance d'hypnose en huit étapes, chaque étape sera décrite avec précision.

De nombreux exemples, des exercices, des scripts de démonstrations, les questions de mes stagiaires rendront votre apprentissage vivant.

*

II. Une séance d'hypnose est un continuum.

Même si j'ai divisé d'un point de vue pédagogique une séance d'hypnose en huit étapes, j'insisterai en permanence sur cette notion de continuum je pourrais parler également de flou enchaîné. Dès les premiers instants, vous pratiquerez l'hypnose conversationnelle* et l'autohypnose*, l'hypnose étant une communication d'inconscient à inconscient, vous aurez tout intérêt à vous mettre dans une transe légère intermittente.

** Ces deux aspects de l'hypnose seront développés dans ce manuel ».*

*

III. L'hypnose, une discipline millénaire.

L'hypnose existe depuis la nuit des temps, elle a connu des hauts et des bas, parfois décriée, parfois vénérée... mais elle n'a jamais cessé d'être là.

Les progrès extraordinaires de la médecine, de la chimie ont eu pour conséquences de mettre au second plan les disciplines centrées sur l'esprit.

Nous pensions tout guérir avec la chimie, et nous nous sommes trompés. Nous nous sommes trompés à deux niveaux :

Le premier, c'est que nous ne pouvons guérir de tout avec la chimie.

Le deuxième est que la surconsommation de médicaments a des conséquences délétères sur l'ensemble de notre organisme.

Nous avons oublié que notre cerveau est extraordinaire, nous avons presque méprisé notre système immunitaire.

Oui, il n'y a pas de meilleur système de défense que lui, il n'y a pas de meilleur laboratoire pharmaceutique que lui.

Nous savons que notre esprit peut malheureusement nous rendre malade (les maladies psychosomatiques dont nous nous moquions) et aussi fort heureusement nous guérir.

*

« L'esprit est un grand guérisseur »

Hippocrate (-460 -370) médecin et philosophe.

*

*« L'hypnose permet de communiquer
avec l'inconscient qui est aux commandes...*

Avec le sien et avec celui de la personne que nous accompagnons »

*

Du fait des progrès scientifiques, nous avons cessé de prendre soin de notre cerveau.

Notre cerveau sorte d'ordinateur biologique constitué de 100 milliards de neurones connectés entre eux par un réseau complexe... nous n'en avons pas le mode d'emploi et surtout, nous ne savons pas lui parler.

L'hypnose permet de dialoguer
avec notre esprit inconscient.

La plus modeste de nos cellules est une merveille, non pas de technologie mais de biologie.

Nous nous rendons malades par le stress, la mauvaise hygiène de vie, la « Junk food », l'insuffisance de sommeil, d'activité... le « Too much sitting » des anglosaxons. et tentons ensuite de guérir les maux que nous avons-nous-mêmes créé.

L'hypnose va agir sur tous ces maux.

*

IV. L'inconscient malmené.

Nous avons mal nourri notre corps et notre cerveau avec les AUT (Aliments Ultra Transformés). Nous avons cessé de parler à notre esprit, pire encore nous lui avons envoyé des messages désastreux.

*

*Je veux vous apprendre à murmurer
à l'oreille de votre inconscient.*

Dr Robert Larsonneur

*

Si nous ne savons pas lui parler, il se cabre et ne fait que des bêtises (stress, phobie, névrose, psychose, toc...).

*

V. Hypnose moderne, Hypnose avant-gardiste.

L'hypnose tout en regardant du côté des grands maîtres, doit s'imprégner des nouvelles connaissances dans tous les domaines et notamment du côté des neurosciences.

L'hypnose a eu ses génies avant-gardistes comme Milton Erickson, Émile Coué, Bernstein et tellement d'autres dont je vous parlerai. Ils avaient en commun d'être en avance sur leur époque.

Nous pouvons revisiter leurs formidables travaux grâce aux neurosciences. Ils avaient un sens de l'observation et une intuition qui font aujourd'hui souvent défaut... ça s'appelait le sens clinique. L'hypnose que je vous propose, vous permettra de parler à l'inconscient, le vôtre (autohypnose), celui des autres personnes (hypnose).

*

*« Si tu n'as pas appris ce que tu sais
pour le mettre en œuvre, pourquoi l'as-tu appris ? »
Épictète (50 - 125).*

*

Enseignant, conférencier, mais surtout praticien.

Enseignant et praticien, j'ai utilisé l'hypnose pour réaliser des interventions chirurgicales sous hypnose et pour détendre mes patients anxieux. Un patient détendu se laisse mieux soigner, cicatrise plus vite... et vit le soin différemment.

*

*« Aucune discipline n'est une île,
elles sont toutes reliées
entre elles ».*

*

L'hypnose a donné naissance ou a contribué au développement de plusieurs disciplines (psychologie, psychanalyse, PNL...). Elle est elle-même influencée par de nombreuses sciences et discipline : neurosciences, psychologie, philosophie, médecine personnalisée de précision (MPP)... tout est lié.

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

DU MÊME AUTEUR

- 1° Autoformation à la PNL (450 pages).
- 2° Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose (620 pages).
- 3° Rester jeune et même rajeunir et rester en bonne santé (551 pages).
- 4° Perdez du poids sans jamais en reprendre avec la nutrition et le mental.
- 5° Un roman : SOLEME
- 6° Développez votre estime et votre confiance en vous. La clé de votre épanouissement.
- 7° L'art de la communication, au cœur de la relation, au cœur d'une vie heureuse.
- 8° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfant/parents apaisée.
- 9° Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.

Pour vous procurer facilement les livres :
Le QR code.

I – AUTOFORMATION À LA PNL ET À L'AUTO-
PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

La PNL est un excellent outil pour les personnes qui pratiquent l'hypnose. De nombreuses techniques peuvent être pratiquées sous hypnose.

Pour commander.
LIVRE DE 450 PAGES.
[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)



DESCRIPTION :

La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique s'intéresse à la relation humaine, au changement (positif), et au développement de soi. Tout ce que nous n'avons jamais appris à l'école et qui est essentiel à notre vie et à notre développement.

Cet ouvrage a été écrit pour que chacun puisse s'autoformer à la PNL et devenir son propre coach.

Il sera aussi le compagnon de route de toutes les personnes en formations PNL et Hypnose.

Par la richesse de ses références, il intéressera également le spécialiste qu'il soit praticien, coach, psychologue, hypnopratricien, formateur ou enseignant.

La PNL est aussi une technique de réparation des blessures du passé, ancrée dans l'instant présent et tournée vers l'avenir.

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

La PNL est une discipline ambitieuse qui a pour vocation de rendre les personnes plus heureuses, et d'accéder à la meilleure version de soi.

Toutes les différentes techniques pour créer de bonnes relations y sont décrites. Le lecteur sera surpris par la quantité d'outils dont il disposera.

Concernant le changement, les techniques d'exploration d'un objectif ou d'un projet y sont détaillées. Les protocoles sont expliqués étape par étape de manière extrêmement concrète que l'auteur a intitulé techniques et démonstrations.

S'ajoutent aux démonstrations, de nombreux exemples qui viennent enrichir, étayer les techniques.

Tous les exemples donnés sont des cas réels.

Les métaphores apportent une touche particulière.

Cet ouvrage est tourné vers la modernité en incluant de nombreuses explications issues des dernières découvertes des neurosciences.

Il fait aussi référence aux talentueux chercheurs du passé qui ont eu des intuitions géniales comme Milton Erickson, Émile Coué et tellement d'autres...

Un livre vivant par l'utilisation de métaphores.

Il se lit comme un manuel pratique et avec fluidité... presque comme un roman

~

II — HYPNOSE ERICKSONIENNE, ELMANIENNE
et NOUVELLE HYPNOSE.

Hypnose ericksonienne, elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.

PLUS, l'autohypnose et l'hypnose conversationnelle

Pour commander le livre
d'HYPNOSE.

Un livre de 620 pages...



[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

DESCRIPTION :

Les trois grands mouvements de l'hypnose sont abordés en détail ainsi que l'AUTOHYPNOSE et l'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE dans ce livre qui dépasse les 600 pages. C'est assurément un livre de référence. De nombreux SCRIPTS sont proposés avec une multitude d'exemples concrets. La séance d'hypnose est décrite point par point. Une partie importante est consacrée aux suggestions avec des exemples parlant. En prime, la méthode Coué fait l'objet d'un chapitre. Les neurosciences enrichissent ce livre et font le lien avec l'hypnose de demain.

Les sujets importants sont abordés de façon très détaillée :

- Arrêt du TABAC.
- Traitement de la DOULEUR.
- Traitement du SURPOIDS.
- L'INSOMNIE.
- L'ESTIME de soi et la CONFIANCE en soi.
- L'hypnose chez l'ENFANT.
- Les PHOBIES.
- Les techniques RÉGRESSIVES.

~

III — RESTER JEUNE ET MÊME RAJEUNIR

Pour commander le livre
Rester jeune et même rajeunir et en bonne
santé.



551 pages

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

L'âge civil **et l'âge biologique** sont deux choses différentes. Certaines personnes paraissent plus jeunes et d'autres plus âgées que leur âge civil. Ce qui compte, c'est notre **ÂGE BIOLOGIQUE**. Ce livre vous donne **des milliers de conseils** pour l'allongement de la vie EN BONNE SANTÉ qui n'est en France que d'environ 65 ans. Ce livre abordera tous les sujets : activité physique et sédentarité ; le cerveau qu'il faut bien nourrir et entretenir, le sommeil, moment de réparation ; la relation humaine indispensable à une vie heureuse... comme la créer ; la nutrition et là, bien des surprises vous attendent ; les microbiotes (flore intestinale) qui communiquent avec le cerveau ; la prévention et bien évidemment : le tabac, l'alcool, le stress qui vous fait perdre des années de vie. Je vous parlerai de génétique... En annexe, vous trouverez 32 autres sujets passionnant qui vous parlent d'aujourd'hui et de demain... je vous parlerai du rôle de l'acide hyaluronique...

La science nous apporte dans des délais très courts des possibilités extraordinaires d'allongement de la vie en bonne santé. En attendant, il faut tenir.

~

IV — ROMAN : SOLEME.

Un roman : SOLEME
(Thriller romantique).

De rebondissement en rebondissement, un roman haletant où se mêlent amours, amitiés, assassinats, complots et drame. Soleme et Raphaël se rencontrent dans un train. Quoi de plus banal... en apparence ? Vraie rencontre, ou machination ? Quel est le drame qui a créé Soleme cette femme hors norme ? Des personnages atypiques, calculateurs, machiavéliques agissant dans l'ombre vont s'aimer, se haïr, se tolérer, des destins brisés. L'amour et l'amitié vont-ils survivre à tous ces pièges tendus, à ces désirs de vengeance démesurée. Un combat sans merci va opposer une puissante mafia, un groupe de mercenaires et un brillant hacker meurtri et fou. Un roman qui vous fera voyager aux quatre coins du monde.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



V — ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI.
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

Cet ouvrage est un aboutissement. Ce livre, je l'ai rêvé et écrit pour vous. Après une enfance de galères et destructrice qui s'est poursuivie bien au-delà, j'ai travaillé encore et encore à l'estime de soi, la confiance en soi et enfin l'épanouissement personnel. Ce livre vous donne des outils concrets qui s'appuient sur la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), l'hypnose, l'analyse transactionnelle, les neurosciences, la psychopathologie (pour vous protéger). J'ai enseigné toutes ces matières dans mes centres de formation. J'aborde les sujets point par point comme on construit une maison brique après brique. Je vous propose des exercices pour que de manière naturelle vous retrouviez votre propre chemin, celui qui correspond à votre propre personnalité. Ce n'est pas seulement un livre de réparation d'éventuels traumatismes, c'est un livre pour atteindre toutes ses potentialités... aller au-delà.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



VI — L'ART DE LA COMMUNICATION
AU CŒUR DE LA RELATION,
AU CŒUR D'UNE VIE HEUREUSE.

Ce livre est une vraie baguette magique pour ceux qui souhaitent ÉTABLIR DE BONNES RELATIONS avec les autres. NOS PLUS GRANDES JOIES ET NOS PLUS GRANDES DIFFICULTÉS, VOIRE MALHEUR VIENNENT DE LA RELATION HUMAINE. Bien communiquer, un atout extraordinaire au niveau personnel (couple, famille, amis...) et professionnel (collègues de travail, supérieurs hiérarchiques...). Les plus grandes techniques de communication développées depuis plus d'un siècle par des chercheurs de génie. : PNL, Analyse transactionnelle, hypnose conversationnelle, communication non violente. L'auteur a enseigné toutes les disciplines dans son centre de formation en plus de la psychopathologie et des neurosciences. Vous pourrez également apprendre à repérer les PERSONNES TOXIQUES et vous en protéger. Enfin, grâce à une meilleure communication, vous verrez votre charisme et votre leadership augmenter.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



~

VII — PERDEZ DU POIDS SANS JAMAIS
EN REPRENDRE

« **Perdez du poids sans jamais en reprendre** » est un ouvrage qui prend en compte l'alimentation, la nutrition et le MENTAL. Le MENTAL demeure le point faible majeur, celui qui empêche d'atteindre ses objectifs et celui qui fait rechuter. MENTAL, NUTRITION ET ALIMENTATION constituent une association incontournable. Le docteur Larsonneur insiste sur l'exercice physique, non pas le sport... mais la non-sédentarité. Nous rencontrons aujourd'hui du fait du travail sur les ordinateurs et les séries télévisées l'apparition d'un FLÉAU : LA SÉDENTARITÉ. Nous en arrivons aujourd'hui à rencontrer des SPORTIFS SÉDENTAIRES : plus de 7 heures par jours assis et du sport le week-end. L'être humain n'est pas génétiquement programmé pour passer autant de temps assis : le « too much sitting ».

La SÉDENTARITÉ est une CALAMITÉ. MARCHER un peu chaque jour vous sauvera la vie.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)



~

VIII — LA SÉRÉNITÉ ENFIN RETROUVÉE
LA RELATION ENFANTS/PARENTS APAISÉE

La sérénité enfin retrouvée. La relation enfants/parents apaisée.

Pleurs, cris, crises parfois cataclysmiques, l'enfant met les nerfs des parents démunis à fleur de peau. Ce livre aborde le pourquoi et **surtout le comment s'y prendre**. Pendant des milliers d'années, les enfants ont été élevés sans que nous ne sachions rien sur leur cerveau. Le cerveau des enfants est immature. Dès la naissance, l'enfant en souffrance subit ses émotions sans aucun contrôle possible... faute de connexions neuronales. Les parents souvent excédés, sans le savoir, mettent de « l'huile » sur le feu émotionnel que vit l'enfant. **Des explications simples, des solutions concrètes faciles à appliquer.** À la lumière des découvertes les plus récentes, c'est une révolution qui se met en place en matière d'éducation. Soyez les premiers à en bénéficier.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)

La sérénité enfin retrouvée. La relation
enfants/parents apaisée



VIII — STOP À L'INSOMNIE
LES TROUBLES... LES CAUSES... LES SOLUTIONS

Stop à l'insomnie... les troubles, les causes, les solutions.

Pour beaucoup de gens, l'insomnie est une source d'inconfort avec à la clé une mauvaise journée le lendemain. L'INSOMNIE, c'est beaucoup plus grave qu'un « simple » inconfort.

Le sommeil est la clé de voûte de la santé, bien avant l'alimentation et l'activité. Après avoir décrit ce qu'est le sommeil et son importance, ce livre s'attache à donner une multitude de solutions qui peuvent s'ajouter les unes aux autres. Un guide va vous aider point par point à mettre en place les solutions pour vous conduire à un sommeil de qualité.

[POUR COMMANDER CLIQUEZ ICI](#)

IX — COACHING SANTÉ

Uniquement en visio.

Il ne s'agit en aucune façon de remplacer une consultation médicale.

Pour plus d'informations scanner le QR code :



IX — RETROUVEZ-MOI SUR YOUTUBE



X — RETROUVEZ-MOI SUR INSTAGRAM, LINKEDIN, FACEBOOK

Instagram, LinkedIn, Facebook.

XI — INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE
NEWSLETTER SUR LE SITE

Vous trouverez, sur la page, la
possibilité de vous inscrire.
Il vous suffit de noter votre
adresse mail



XII — FORMATIONS VIDÉO EN LIGNE

Formations VIDÉO en ligne (VIVOVOJO).
Docteur Robert Larssonneur et Noémie Kleiber.
ENSEIGNANTS EN HYPNOSE.

Formation : Praticien en hypnose.

- 33 vidéos en qualité HD.
- 33 documents pédagogiques.

**Pour commander
La formation. Praticien
en hypnose.**



Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne commercialisons pas ces formations.
Nous avons réalisé ces formations. Elles ont été admirablement filmées par Bebooda qui les commercialise.