SOMMAIRE

La collection 5

L'auteur 9

➤ **Introduction**

Qu'est-ce que l'hypnose ?
Jean-Marc Benhaiem 11

➤ **Introduction thématique**

Pourquoi l'hypnose dans la dépression ? 21

➤ **Partie 1**

Questions les plus fréquentes 23

➤ **Partie 2**

Hypnose et dépression 33

Chapitre 1
Hypnose et syndrome de *burn-out*
ou épuisement professionnel 35

Chapitre 2
L'hypnose dans les problèmes de couple
et les ruptures 43

Chapitre 3
Hypnose et préoccupations à propos
d'un membre de la famille 57

Chapitre 4
Hypnose, grossesse et *baby blues* 69

Chapitre 5
Hypnose, quand le corps exprime le mal-être ... 77

Chapitre 6
Hypnose, dépression, colère et déplaisir 89

Chapitre 7
Hypnose, résilience et cancer 99

- **Conclusion** 111
- **Cahier pratique** 113
- **Remerciements de l'auteur** 119