



Conférence du 03mai 2019 : L'hypnose comme outil de thérapeutique

Intervenante : Caroline DENIMAL
Licenciée en Psychologie
Diplômée de l'École d'Hypnose et Neurosciences Appliquées

- I - Historique de l'Hypnose
- II - Comprendre l'Hypnose
- III - L'Hypnose en thérapie
- IV - Les neurones miroirs
- V - Cas concrets
- VI - Conclusions

Objectif de conférence :

Répondre à ces trois questions :

L'Hypnose c'est quoi ?

L'Hypnose pourquoi ?

L'Hypnose pour qui ?

I - Historique de l'Hypnose

Courte chronologie de l'Hypnose :

a) Ramsès II (vers -1213)



Une stèle a été découverte en Égypte en 1972. Elle date de l'époque de Ramsès II et nous raconte que le pharaon se servait de l'Hypnose pour motiver ses soldats avant d'aller au combat.

b) Franz Mesmer (1734-1815)



Médecin allemand, Franz Mesmer est le fondateur du « magnétisme animal ». Selon cette théorie, le corps de l'ensemble des êtres vivants est parcouru par un flux magnétique. Pour Franz Mesmer, la bonne santé est le signe d'un flux magnétique équilibré, et la maladie due à différents blocages entravant ce flux.

Dans les années 1780, après avoir pratiqué à Vienne, il s'établit à Paris où ses traitements basés sur le magnétisme animal faisaient fureur à la cour du roi Louis XVI. Il pratiqua auprès de Marie-Antoinette.

Mais, en 1784, deux commissions officielles de savants démontrèrent que cette théorie était dénuée de tout fondement scientifique.

Selon certains savants :

« L'imagination est la véritable cause des effets du magnétisme .»

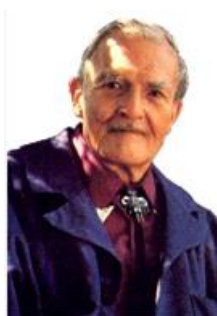
Mais d'autres savants comme Charles Deslon, médecin français du 18ème siècle, soutiennent les travaux de Mesmer contrairement aux autres commissaires.

« Si la médecine d'imagination est la meilleure, pourquoi ne ferions-nous pas de la médecine d'imagination ?»

Les travaux de Franz Mesmer sont tombés un peu dans l'oubli après la mort de Louis XVI et de Marie-Antoinette.

Ces travaux seront repris par Jules Cloquet, puis plus tard Jean-Martin Charcot et Sigmund Freud entre autres.

c) Milton Erickson (1901-1980)



Le Docteur Milton Erickson est considéré comme le père de l'hypnothérapie moderne. Atteint d'une poliomyélite à 17 ans, il plonge dans un coma et se paralyse.

En chaise roulante et persuadé qu'il peut surmonter sa paralysie l'adolescent consacre tout son temps à stimuler mentalement ses membres (en pratiquant l'auto-hypnose qu'il a découverte en consultant de nombreux ouvrages) et va durant des mois s'entraîner à retrouver sa motricité, avec succès.

Devenu médecin puis psychiatre, Milton Erickson va continuer d'exploiter cette puissance de l'inconscient et de l'auto-suggestion. Il partagera son savoir sans retenue. Toutes les formations d'Hypnose actuelles sont basées sur ce qu'il a partagé.

II – Comprendre l'Hypnose

Il existerait selon une théorie 2 modes d'attention :

| analytique | sensoriel |
|---|---|
| - maîtrise - contrôle - raisonnement - logique - attention restreinte | - corps - sensoriel - espace - attention élargie - diminution de la vigilance |

L'Hypnose consiste de passer du mode analytique au mode sensoriel en sollicitant la créativité de l'inconscient et en l'invitant à exprimer ce qui pourrait être changé pour rendre une certaine situation moins difficile.

Exemple :

Une patiente vient consulter pour un « syndrome de l'intestin irritable ».

Mode analytique :

« J'ai mal, je souffre depuis 5 ans de douleurs au ventre (brûlures). Les médecins ne trouvent rien pour me soulager. »

- Passage au mode sensoriel :

Le thérapeute : « Imaginez un liquide froid qui circule dans votre ventre. Que se passe-t-il ? »

Le thérapeute travaille avec ce que le patient lui apporte. Dans ce cas, c'est : « Si la personne souffre de brûlure d'estomac », cela pourrait être une solution efficace.

L'Hypnose, dans les douleurs chroniques sert à les diminuer en « disant » au cerveau :

« Oui j'ai bien pris conscience de la douleur et je vais y remédier ».

L'Hypnose c'est :

- bousculer nos habitudes.
- se focaliser sur autre chose
- utiliser le problème, s'adapter et en faire sa force.
- permettre de percevoir les choses autrement.

« Si tu peux l'imaginer, tu peux le faire. » Walt Disney

III - L'Hypnose en thérapie

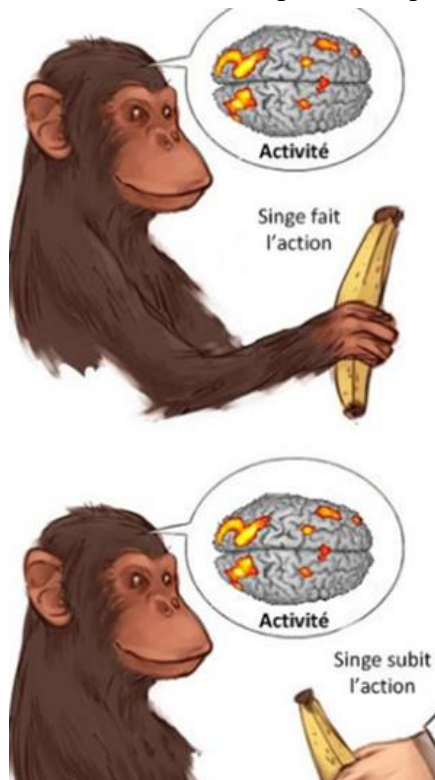
L'Hypnose va créer un état propice de méditation permettant de passer d'un état analytique à un état sensoriel .

Le cerveau « s'éveille » et exploite ses ressources, son potentiel en aidant le corps à se réguler seul (homéostasie = capacité à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.).

Sous Hypnose, on est conscient de tout ce qui se passe : le corps est au repos et l'esprit est éveillé.

IV- Les neurones miroirs

Les neurones miroirs (découverte en 1990 par Giacomo Rizzolatti) s'activent aussi bien quand on exécute une action que lorsqu'on regarde quelqu'un exécuter cette même action. La même zone d'action s'active chez la personne qui fait action et chez celle qui l'observe



Les expériences de l'italien Giacomo Rizzolatti menées sur des singes dans les années 90 ont mis en évidence que des neurones présents dans une zone du cortex moteur s'activaient aussi bien quand le singe recevait une banane que lorsque celui-ci observe l'action de recevoir une banane.

Exemple : Une phobie : la peur des araignées.

Le thérapeute à son patient : « Imaginez une énorme araignée tombant sur votre tête. »

Sous état hypnotique la réaction du patient sera la même que dans le réel mais le thérapeute induira à la personne sous hypnose d'associer ce moment désagréable (peur) à un moment agréable.

Il s'agit donc d'associer une émotion positive à une peur.

L'Hypnose permet d'utiliser ses facultés d'adaptation parfois inhibées par les habitudes de la vie courante.

V - Cas concrets

1 - Patiente A : Problème de poids

nourriture = ennui

Séance : estomac qui récupère un équilibre idéal de satiété

Résultat : - 6 kg en 1 mois

Pendant la séance sous Hypnose, elle a observé un conflit entre l'estomac, le cerveau et le foie. Le travail a consisté à laisser ces parties trouver un terrain d'entente. En l'occurrence la personne n'a pas interféré et le problème s'est résolu lui-même.

Elle a ouvert les yeux lorsque la situation est redevenue saine.

2 - Patient B : Problème lié à la douleur

névralgies faciales : douleurs chroniques

Séance : diminution stress, frustration

Résultat : quelques picotements le matin.

Le patient B, après une chirurgie faciale au niveau du nerf trijumeau, souffre de douleurs chroniques.

Lorsque le patient était frustré et/ou stressé, il avait tendance à contracter très fort ses mâchoires. Selon lui, il a créé ses névralgies et a abîmé le nerf trijumeau par somatisation à force de contractions.

3 - Patiente C : Problème lié à un traumatisme suite à une chute à cheval

traumatisme : à l'idée de retomber

Séance : remonter à cheval avec confiance

Résultat : événement de vie accepté et contrôlé

La patiente craignait de ressentir la même douleur que lorsqu'elle s'est brisée les côtes.

Encore une fois, le corps a trouvé son équilibre sans l'intervention de la personne.

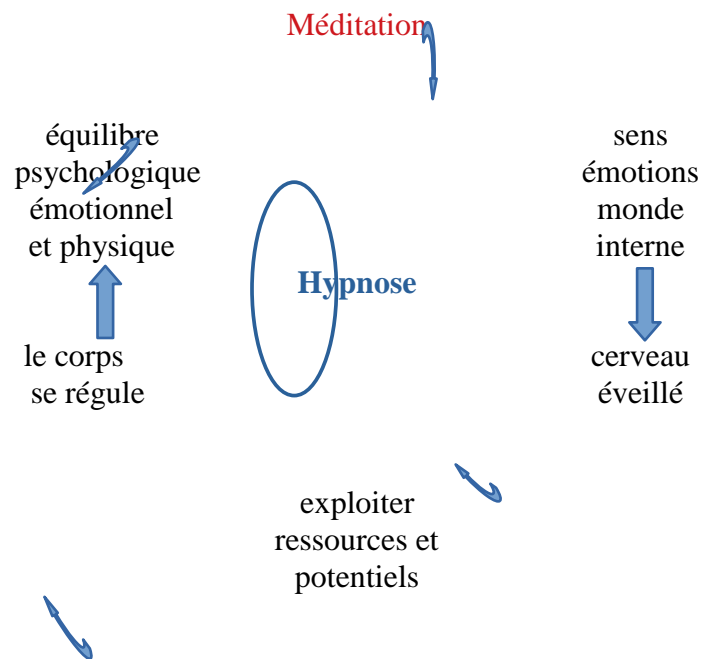
Elle pratique à nouveau le saut d'obstacle.

L'Hypnose a des effets sur :

| | |
|----------------------------------|--|
| - les addictions (tabac, alcool) | - la dépression |
| - les troubles du sommeil | - les phobies |
| - la confiance en soi | - l'angoisse |
| - les troubles sexuels | - l'assiduité, la motivation |
| - le deuil | - les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) |
| - les troubles de l'attachement | - l'énurésie |
| - l'anxiété | - les troubles du comportements alimentaires |
| - le burn-out | - les maladies auto-immunes (fibromyalgie, sclérose en plaques, eczéma, psoriasis, névralgie...) |

VI - Conclusions :

L'Hypnose c'est quoi ?



L'Hypnose pourquoi ?

Quand une problématique perturbe votre équilibre émotionnel, psychologique et physique.

ou

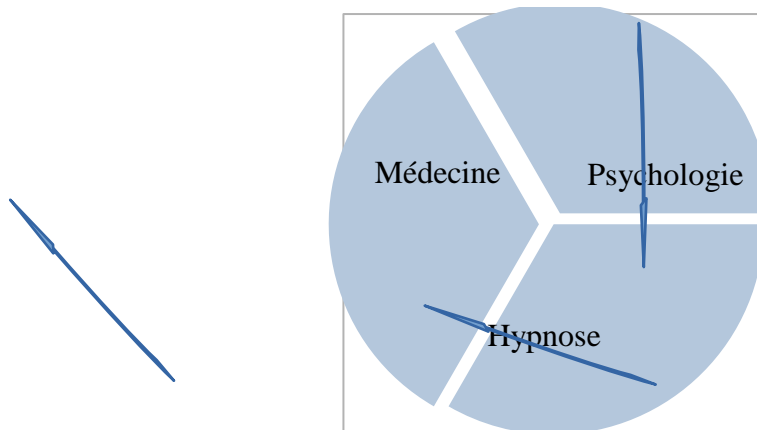
Quand vous désirez atteindre un objectif particulier

et que

La logique et la raison ne sont pas suffisantes.

L'Hypnose pour qui ?

Petits et grands à partir de 6 ans.



Complémentarité mais pas de concurrence

Questions diverses

« *Pouvez-vous nous citer quelques exemples d'échecs ?* »

Tout le monde est hypnotisable mais les thérapies ne fonctionnent pas sur tout le monde.
La clé étant l'investissement et la motivation.

« *Quels sont les tarifs ?* »

De 50 à 60 € la séance (Certains thérapeutes peuvent demander jusqu'à 100€ la séance).
 Certaines mutuelles peuvent en partie rembourser la séance. Il est à noter que l'Hypnose fait partie des
 « thérapies brèves ».
 Le plus gros du travail se fait lors de la première séance. La moyenne est de 2 séances.

« *Comment se déroule une opération sous Hypnose ?* »

Lors d'une opération à cœur ouvert au CHR de Lille, l'Hypnose a été utilisée à titre préventif en complément d'une anesthésie locale.