

L'hypnose



Qu'est-ce que l'hypnose ?

Identifiée depuis des siècles et utilisée à partir du 18^{ème} siècle dans le domaine médical, cette méthode d'accompagnement a démontré son utilité dans les parcours de soins, les supports de soins et les accompagnements thérapeutiques. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées à l'aide de clichés sous IRM fonctionnel avec la constatation que le cerveau était bel et bien dans un état de conscience modifiée lors de la séance, mettant en évidence les activations de certaines zones neurologiques et aussi les zones activées de types visuelles, auditives et kinesthésiques permettant d'imager la réalité de l'imaginaire...

Très développée dans les domaines aussi variés que le domaine médical, la gestion mentale, l'aide aux sevrages des addictions, l'aide à la concentration, la gestion du sommeil, les traumatismes, la gestion du stress, la relation à l'alimentation, l'hypnose n'est pas un mythe dans lequel le patient peut perdre tout contrôle. Au contraire, c'est un état de conscience modifiée dans lequel le cerveau est en hyper-activation et prédisposé au changement défini et objectivé lors de la première partie de la séance (anamnèse). Le patient entend, peut bouger, peut se sentir « très loin » tout en étant très présent (la perception lors de la conduite sur des routes longues ou routinières est une sensation d'état hypnotique). Le patient est l'acteur principal de son changement, le thérapeute son accompagnant.

On trouve différentes pratiques d'hypnoses : l'hypnose Ericksonienne, l'hypnose conversationnelle, l'hypnose classique, l'hypno-analgésie, l'hypno-sédation, l'hypno-relaxation.

***Fabrice
GAILLARD***

Tel : 06 08 36 08 07



***Hôpital privé
Pays de Savoie***
19 Av. Pierre Mendès France
74100 Annemasse

E-Mail :
hypnose74@icloud.com
www.hypnose74.com

Définition et présentation de l'état hypnotique



L'hypnose existe depuis la nuit des temps, on trouve des traces jusqu'à la période de l'Égypte ancienne, où elle était pratiquée dans les temples du sommeil. Ensuite elle est reprise et utilisée au 18^{ème} et du 19^{ème} siècle afin de réaliser des anesthésies et autres applications psychiatriques à l'hôpital Pitié Salpêtrière entre autres. Par la suite, elle sera mise de côté en raison de l'apparition des solutions anesthésiantes et des avancées pharmacologiques. Sigmund Freud et Jean Martin

Charcot étudieront l'hypnose clinique de type classique dans leurs pratiques. Dans les années 1930, Milton Erickson, médecin psychiatre américain, réactualisera la pratique hypnotique et proposera une hypnose suggestive (hypnose Ericksonienne) plus douce et surtout non basée sur un pouvoir du thérapeute.

L'hypnose n'est pas un sommeil, bien au contraire, c'est un état de veille intense, une vigilance aiguë. C'est une pratique qui éveille l'attention. C'est une veille paradoxale, car malgré une apparente passivité, la personne est très active : en hypnose, la mémoire, l'attention, la vigilance sont amplifiées.

Le patient n'est en aucun cas passif, il devient et est l'acteur de son changement. Cela n'implique aucune relation de domination sur le patient, contrairement à l'hypnose classique, et c'est une relation de confiance et d'échanges.

C'est un accompagnement orienté solution et il ne s'agit pas, pour amener la personne à changer, de passer par la compréhension du problème, mais plutôt de lui permettre de lâcher et de modifier les constructions mentales de sa problématique, de bâtir sa propre solution dans l'ici et le maintenant et d'apprendre à voir différemment les éléments constitutants et à créer les ressources nécessaires.

Une séance d'hypnose se déroule en plusieurs étapes, par une anamnèse (échange sur la raison de la séance et la mise en place de l'objectif), une phase d'induction, une phase de travail, une phase de sortie de travail et pour finir la séance, un échange sur les ressentis vécus.

Selon les problématiques exposées, une ou plusieurs séances pourront être nécessaires, n'oubliez pas que l'hypnose n'est pas la solution à tout et n'est pas de la magie non plus...

Comment choisir un hypnothérapeute pour la pratique de l'hypnose ?



Comme dans tout parcours en dehors du monde médical, il est important de bien choisir son hypnothérapeute. Un des meilleurs moyens est le « bouches à oreilles » et surtout, la réputation que celui-ci peut avoir dans son activité.

Sans aucun autre moyen d'obtenir l'information recherchée, rapprochez-vous de votre médecin, spécialiste ou centre hospitalier/clinique afin qu'ils vous aident à vous orienter.

En outre, cela ne retire pas les validations de la part de votre médecin, psychologue ou autre spécialiste si votre demande concerne ou non un problème suivi cliniquement, ceci afin de valider le bien fondé de votre démarche pour qu'elle soit sans risque.

Dans le cadre de certaines douleurs, problèmes psychologiques ou autres pathologies, l'accord et le suivi médical seront même primordiaux et incontournables.

Une chose importante est le « feeling » et le bon sens dans la relation pour le choix de votre thérapeute.

Quels sont les domaines d'applications ?



L'hypnose est applicable dans l'accompagnement en cabinet dans le cadre de l'aide aux sevrages d'addictions, les stress post traumatiques, les deuils, les troubles du sommeil, la gestion des émotions, le contrôle du stress, la préparation aux examens, les allergies liées aux émotions et autres traumatismes, la relation à l'alimentation, la perte de poids, la motivation, la « trilogie du soi » (la confiance en soi, l'estime de soi, l'image de soi), les troubles de l'intimité...

Les enfants pourront être aussi accompagnés dans les problématiques d'énurésie, de peurs, de cauchemars, de troubles de l'attention et de la concentration, la séparation des parents et leur acceptation, les phobies, les troubles scolaires...

L'hypnose pourra être proposée dans le domaine hospitalier, où les possibilités d'applications sont les accompagnements des soins douloureux, les douleurs aiguës, les douleurs chroniques, mais aussi dans le cadre des soins palliatifs, de l'oncologie (accompagner sur les effets secondaires, nausées ...), de la gestion des douleurs, des émotions, du stress, aussi dans le cadre de la natalité, ainsi que dans la gestion des troubles pouvant engager la sérénité lors de l'hospitalisation (stress, peurs, angoisses, anxietés, traumatismes passés, addictions, sommeil, scanner et autres phobies associées...).

Cela pourra être aussi dans le cadre de l'accompagnement au bloc opératoire, que ce soit dans la gestion des émotions en pré-opératoire, des douleurs post-opératoires, mais aussi dans le cadre de l'hypno-sédation, l'hypno-analgésie...

La gestion de la douleur et des émotions dans l'environnement du domaine de la natalité avec des notions d'auto-hypnose et autres techniques associées.

On retrouvera l'hypnose dans l'accompagnement dans la chirurgie dentaire, les phobies associées au domaine médical.

Qu'est ce que l'auto-hypnose ?



L'auto-hypnose est une hypnose non accompagnée par une tierce personne mais dirigée seulement par vous même. Le principe est simple, il suffit de définir son objectif précisément et de se laisser porter par son lâcher-prise afin de créer et de vivre son état de conscience modifiée.

L'auto-hypnose consiste à s'auto-induire un état hypnotique par différentes techniques. Elle offre un cadre afin de stimuler volontairement ce fonctionnement mental inconscient, et de le

découvrir dans ses multiples applications.

On apprend l'auto-hypnose avec l'aide d'un hypnothérapeute, ou avec un support sérieux, le meilleur résultat sera obtenu après des moments de pratiques répétés quotidiennement. Ceci peut permettre de gérer ses douleurs, ses endormissements, sa mémorisation, la récupération sportive rapide....

Quelles sont les autres hypnoses ?



Hypnose classique : Jusqu'aux travaux de Milton Erickson dans les années 1930, la pratique hypnotique classique était fondée sur des affirmations dans lesquelles l'hypnothérapeute proposait directement au patient la solution d'un problème et utilisait des ordres très directifs lors de la séance. Ainsi, le thérapeute intervenait très activement et il semblait nécessaire que ses affirmations ordonnées s'appuient sur une relation de relative autorité.

Cette technique a été utilisée lors de chirurgies sous hypnose dans le cadre de l'hypno-analgésie à partir de 1829 par Jules Cloquet (chirurgien, accompagné par M. Chapelain)

Hypnose Ericksonienne : Avec Milton Erickson, l'hypnothérapeute n'est plus dans la nécessité de fournir une solution à son patient. C'est au patient de mettre à profit l'état hypnotique pour accéder à ses ressources intérieures, trop souvent inexploitées. L'idée est que chacun d'entre nous n'utilise qu'une petite partie de ses capacités, soit en raison du hasard de la systémique créée par ses divers choix antérieurs, soit en raison d'un rejet lié à différents problèmes d'ordre de timidité, peur du conflit...

Le thérapeute utilisera des métaphores, mais aussi un entremêlement d'idées afin de laisser son patient avancer, choisir sa solution et trouver ses propres ressources.

Hypnose conversationnelle : L'hypnose conversationnelle consiste à se servir de principes de communication rhétorique couramment utilisés en hypnose (suggestions indirectes, images métaphoriques, confusion de langage...) sans qu'il y ait eu au préalable de phase formelle où l'état hypnotique aura été induit. Cette forme d'hypnose peut prendre place dans tout entretien avec un patient. L'utilisation de ces principes va progressivement laisser entrer le patient dans une « transe légère », c'est-à-dire qu'il pourra commencer à percevoir différemment les éléments perturbants ou invalidants.

Hypno-analgésie : C'est l'utilisation de l'hypnose classique, Ericksonienne ou conversationnelle dans la prise en charge des douleurs aiguës et chroniques. Elle s'utilise seule ou en association à un anesthésique local, à des antalgiques et ou des anxiolytiques.

Hypno-sédation : C'est l'utilisation de l'hypno-analgésie en association à un mélange équimolaire d'oxygène et de protoxyde d'azote (MEOPA) ou autres anesthésiants uniquement pratiquée par un professionnel de la santé.

Hypno-relaxation : Technique de relaxation consciente alliant l'hypnose et son état de conscience modifiée.

Hypnose de spectacle : Il s'agit de l'hypnose que vous avez sans doute remarqué plus d'une fois à la télévision ou sur scène. Son approche spectaculaire fascine plus d'une personne puisque les phénomènes hypnotiques utilisés en général sont : l'amnésie, les hallucinations, l'anesthésie, la catalepsie... Empruntée directement à l'hypnose classique d'un point de vue technique, l'hypnose de spectacle sert à fasciner les spectateurs sur les capacités incroyables du cerveau. Dans cette pratique, il n'est pas question de thérapie mais exclusivement de spectacle.

Toutes les questions posées en consultations

L'hypnose « fonctionne » t-elle avec tout le monde ?

L'hypnose est un état naturellement accessible à tout le monde, mais qui ne peut « fonctionner » que si la personne accepte de coopérer et de se laisser accompagner en toute conscience volontaire et aussi en toute confiance dans cette technique d'accompagnement.

L'hypnose est-elle de la manipulation ?

Une personne hypnotisée devient sensible aux suggestions, mais garde parfaitement la conscience de son libre arbitre et ne peut pas être « manipulée » dans un sens différent à l'objectif fixé, elle sera accompagnée vers son objectif.

L'hypnose peut elle tout changer ?

L'hypnose n'est pas de la magie, c'est une méthode d'accompagnement qui permet d'optimiser l'état de réceptivité de la personne qui vit la séance. La base est la motivation, le volontariat, et la bonne définition de l'objectif lors de l'anamnèse.

Peut on rester « bloqué » sous hypnose ?

La personne retourne spontanément et systématiquement à son état de présence consciente. En effet l'état de conscience modifiée ressenti dans le cadre de l'hypnose est une perception naturelle multi-quotidiennement vécue. Par exemple, lors de la conduite automobile, lors de la sensation d'être « dans la lune » ou lorsque vous réalisez une action de manière automatique, ces états normaux sont des sensations représentatives de l'état d'hypnose.

Dort-on ?

Contrairement à son nom emprunté à la mythologie grecque « Hypnos » le dieu du sommeil, père de Morphée, l'hypnose n'est pas un sommeil.

L'observation extérieure d'une personne qui est dans cet état dit d'hypnose (conscience modifiée) peut donner l'impression qu'elle dort, mais ce n'est pas le cas rassurez vous. Le patient entend, peut bouger, le patient ressent et peut interagir avec le thérapeute accompagnant si nécessaire.

Et l'hypnose de spectacle, c'est vrai ?

Contrairement à l'hypnose thérapeutique qui peut être vécue par une large population proche de 100%, l'hypnose de spectacle ne pourra s'adresser qu'à environ 15% de la population, ce seront des personnes plus « influençables » que la moyenne. C'est une des raisons pour laquelle on peut voir les hypnotiseurs de spectacle réaliser des « tests » du type des doigts collés (et d'autres tests) afin de choisir les participants prédisposés et à les inviter sur scène.

Quelle est la durée d'une séance ?

Pour ma part, une séance à une durée en moyenne de 45/60 mn, le plus important n'est pas le temps mais surtout la définition claire et la compréhension de l'objectif ainsi que l'implication de chacun dans l'accompagnement. Le cerveau inconscient peut changer plus rapidement que nous ne pouvons l'imaginer consciemment s'il est bien guidé.



L'hypnose est-elle adaptée aux enfants ?

Les enfants sont particulièrement réceptifs à l'hypnose, qui fait appel au jeu et à l'imagination. Ce qui est intéressant lors des séances est leur implication ludique afin de changer en solution la problématique pour laquelle ils sont venus. Ils doivent être, bien entendu, volontaires dans la démarche d'accompagnement.

L'hypnose et ses applications



Douleurs chroniques, céphalées, migraines,
Analgésie, anesthésie et accompagnement en soins douloureux encadrés par des spécialistes,
Accompagnement en oncologie et soins palliatifs,
Natalité : Gestion des douleurs et des émotions,
Préparation aux opérations chirurgicales,
Accompagnement dans le cadre de maladies longues,

Libération de ses phobies et traumatismes,
Stress Post Traumatique,
Gestion de ses émotions, Relaxation,
Stopper ses allergies liées aux émotions,
Gérer sa perte de poids, équilibre alimentaire,
Relation à l'alimentation,
Arrêt du tabac,
Gestion de sa vie affective,
Gagner de l'estime de soi, et une image de soi ressource,
Comblant le manque de confiance en soi,
Gestion de sa peur de parler en public,
Troubles de l'intimité,
Enurésie,
Troubles scolaires,
Préparation aux examens, gestion du stress,
Troubles de l'attention, de la concentration,
Insomnies,
Préparation mentale sportive et managériale,

Perte de poids

Analyse de l'alimentation, échange sur vos comportements alimentaires et accompagnement avec l'hypnose pour mettre en place une bonne relation à l'alimentation et un suivi personnalisé dans le cadre de la perte de poids.

EFT, EMT et Cohérence Cardiaque

Libérez-vous et gérez vos émotions limitantes : stress, phobies, angoisses, processus et parcours de deuils.

Stress post-traumatique lié à des abus, annonce de maladie, attentat, violence, perte d'enfant ou d'être cher, séparation....

Fabrice GAILLARD

Hypnothérapeute en Hypnose Ericksonienne, et Nutrition

Consultation sur rendez vous uniquement

Tel : 06 08 36 08 07 - E-mail : hypnose74@icloud.com - Site internet : www.hypnose74.com

Hôpital privé Pays de Savoie, Annemasse