

# Techniques hypnotiques

*Catherine GALINEAU*  
*IDE EMASP*

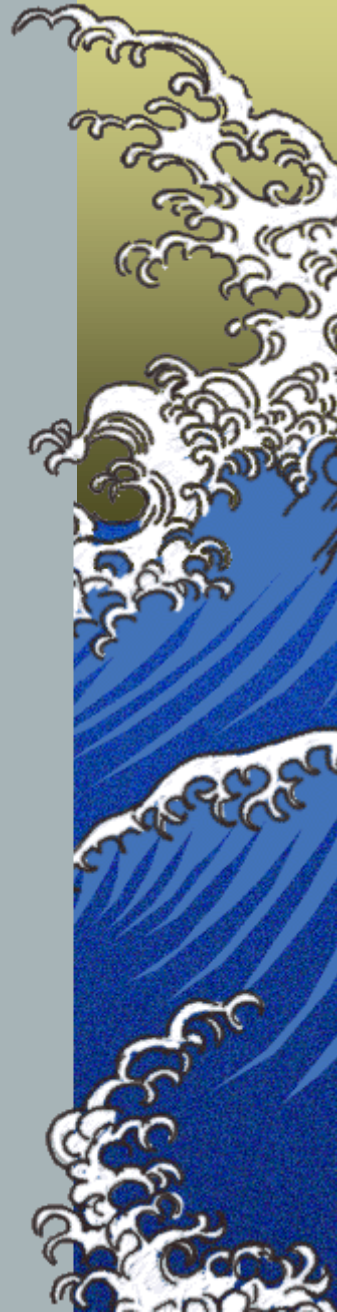


# Définition de l'état hypnotique

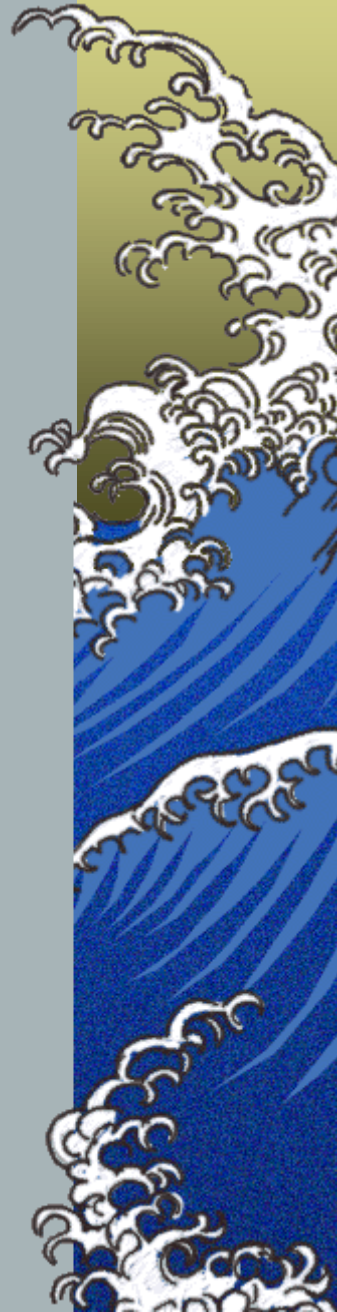
- ▶ *C'est un état modifié de conscience, ressemblant au sommeil, induit par l'hypnothérapeute*
- ▶ *Pendant la séance, il y a :*
  - ▶ *-sensation de détente mentale et de relaxation*
  - ▶ *-attention soutenue avec absorption de l'attention*
  - ▶ *-absence de jugement, de contrôle et de censure*



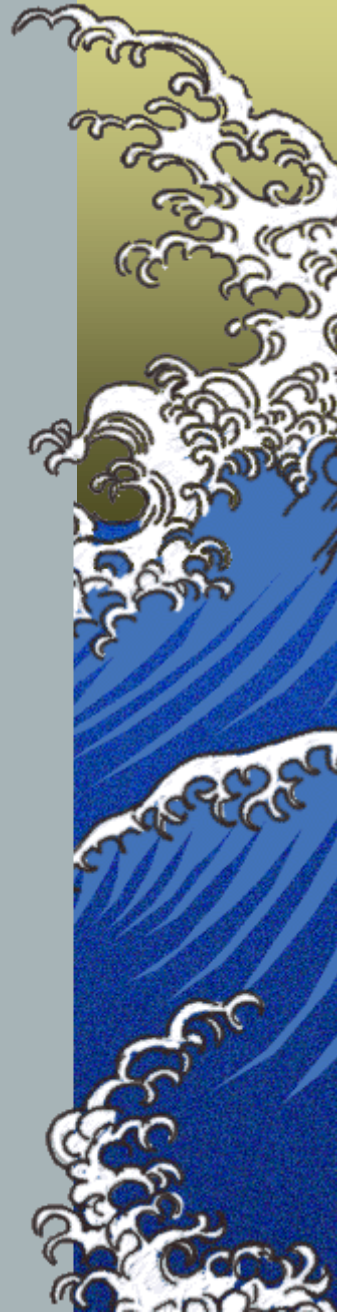
- ★ *Deux métaphores pour illustrer l'état hypnotique:*
- ★ *L'enfant hyperconcentré sur son jeu vidéo*
- ★ *L'enfant rêveur, en classe*



- ▶ *L'état hypnotique permet au patient d'entrer en relation avec ses apprentissages et ses ressources inconscientes*
- ▶ *La personne peut recombinaer ses propres associations et utiliser ses propres ressources pour engendrer les changements dont elle a besoin*

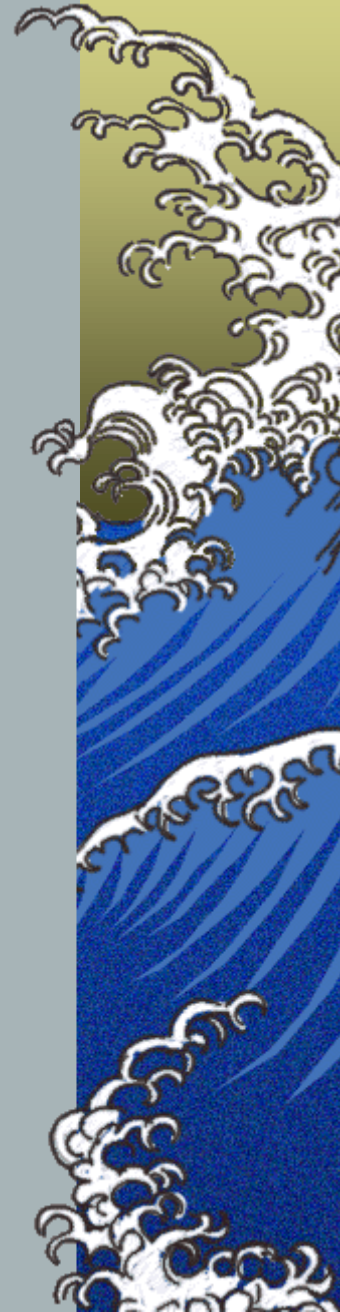


- ▶ *La relaxation hypnotique et l'absorption mentale entraînent des variations du débit sanguin cérébral qui confirment la réalité de l'état hypnotique*
- ▶ *En cas de douleur il y a mise en place (confirmé par irm)
  - d'un mécanisme qui va empêcher l'information douloureuse d'atteindre le cortex somato-sensoriel
  - d'un mécanisme de contrôle supérieur des informations somato-sensorielles*



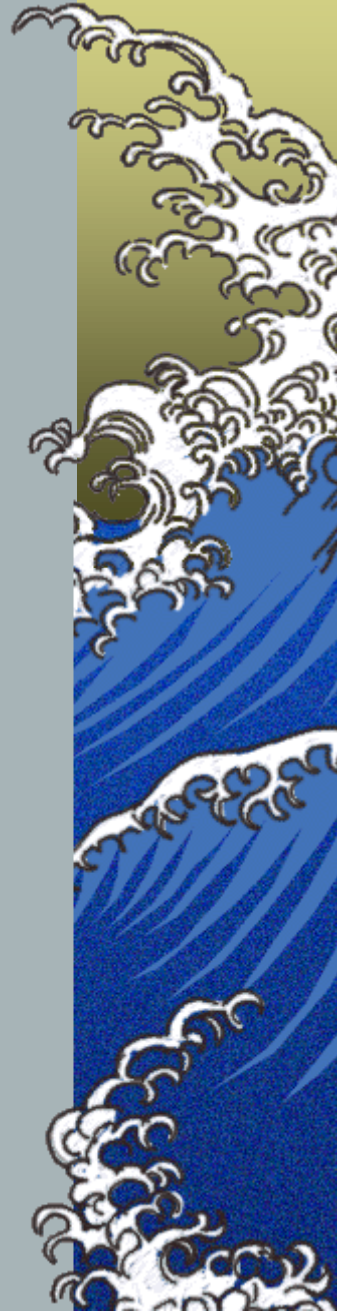
# Intérêt de l'hypnose pour les patients

- ▶ *Gestion du stress et de l'anxiété*
- ▶ *Réduction des phobies*
- ▶ *Contrôle de la douleur aiguë*
- ▶ *Contrôle de la douleur induite*
- ▶ *Contrôle de la douleur chronique*



# En phase palliative et fin de vie

- ▶ *Accompagner le patient*
- ▶ *L'aider à gérer ses inconforts*
- ▶ *L'aider à revivre des bons souvenirs*
- ▶ *Pratique proposée d'auto-hypnose*
- ▶ *Favoriser le lâcher-prise*
- ▶ *Aider à gérer l'incertitude*



# Pour conclure

- ▶ *L'esprit est le maître, l'imagination est l'instrument, le corps est le matériau plastique. L'atmosphère morale entourant le patient peut avoir une forte influence dans le cours de la maladie. Ce qui marche ce n'est pas la malédiction ou la bénédiction, mais l'idée. L'imagination produit l'effet.*
- ▶ *PARACELSE (15<sup>e</sup> SIECLE)*

