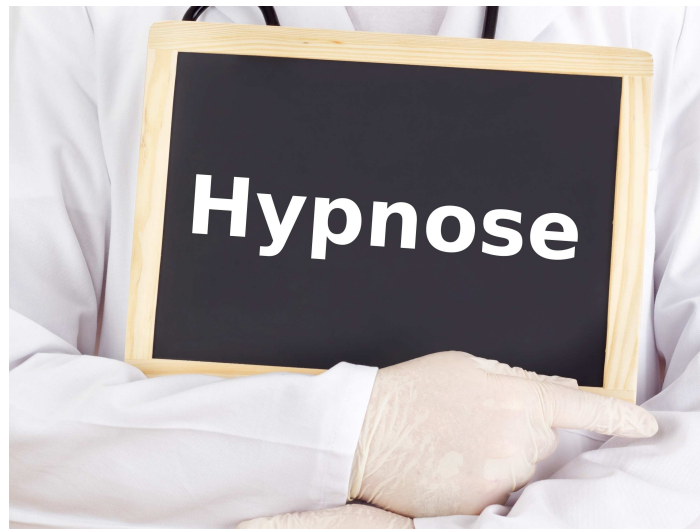
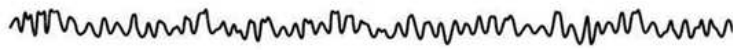


PRISE EN CHARGE DES DOULEURS AVEC L'HYPNOSE



**David VIGNERON,
Infirmier D.E, Formateur
en Hypnose Clinique**

> E.M.C > Etat alpha :



Ondes beta
(14-30 Hz)

> EOC.



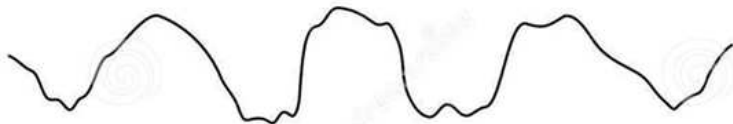
Ondes alpha
(8-13 Hz)

> EMC.



Ondes theta
(4-7 Hz)

> Sommeil.



Ondes delta
(< 3,5 Hz)

> Sommeil
profond.

> Dissociation réel / imaginaire.

→ **Le sujet** : entend / ressent / peut bouger / se souviendra / est à la fois « ici et ailleurs » (dissociation) / Conserve son libre arbitre.

Dans la mesure où l'hypnose est un état naturel, tout le monde est hypnotisable : 70% de normo-réceptifs (inductions entre 1 minute et 30 minutes), 30% d'hyper-réceptifs (inductions entre 1 seconde et 10 secondes).

→ **Conditions de réussite** : Coopération / Confiance / Motivation et absence de pathologies mnésiques.

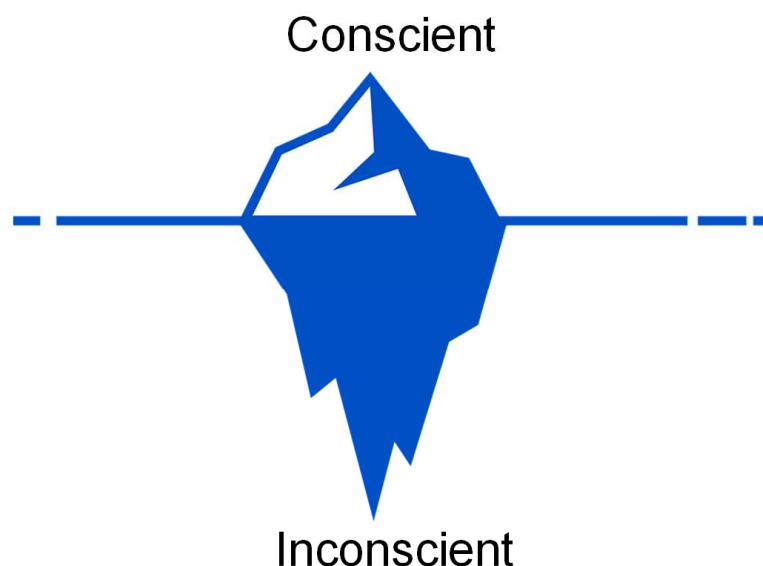
→ **Hypnose : un don ?** : La pratique de l'hypnose n'est pas un don, mais des techniques acquises et apprises en formation.

Conscient :

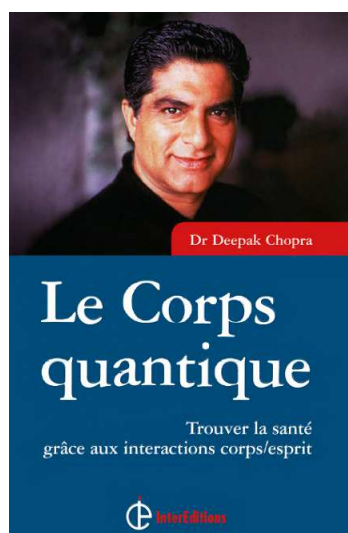
- Hémisphère cérébral gauche,
- 15% de l'activité neurologique,
- Logique, scientifique, rationnel, calcul, présent, analytique, ...

Inconscient :

- Hémisphère cérébral droit,
- 85% de l'activité neurologique,
- Automatismes, émotions, sentiments, anticipation, imagination, créativité, intuitions, ...
- Ne comprend pas la négation.



L'organisme est « la meilleure pharmacie jamais imaginée. Il fabrique les diurétiques, les analgésiques, les calmants, les somnifères, les antibiotiques, (...) Le dosage est toujours approprié et administré au moment voulu ; les effets secondaires sont minimes, voire inexistants et le mode d'emploi est inclus dans le produit lui-même car il fait partie intégrante de son intelligence innée ».



Lien pour acheter le livre : <http://amzn.to/1mFceOo>

« Nous possédons en nous une force d'une puissance incalculable qui, lorsque nous la manions d'une façon inconsciente, nous est souvent préjudiciable. Si, au contraire, nous la dirigeons d'une façon consciente et sage, elle nous donne la maîtrise de nous-mêmes et nous permet non seulement d'aider à nous soustraire nous-mêmes et à soustraire les autres à la maladie physique et à la maladie morale, mais encore de vivre relativement heureux, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous puissions nous trouver ». (La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente ». Emile COUE, 1922).

Imaginez un instant un gigantesque champ de fleurs contenant 5 milliards de fleurs. Imaginez maintenant 10 000 champs de fleurs. 50 billions de fleurs.

50 billions, c'est le nombre de cellules qui composent notre corps. Chaque cellule est une vie qui respire, se nourrit, se reproduit et meurt. Réunies, elles sont votre vie. Elles sont parfaitement synchronisées et organisées. Elles communiquent et échangent entre elles. Une simple piqûre mobilise des millions d'entre elles pour cicatriser, éviter une infection, la septicémie et la mort. Et tout cela se fait inconsciemment, sans même y penser. Notre organisme dépend de l'activité des cellules isolées ou groupées en tissus pour assurer les différentes fonctions (cardiaques, respiratoires, neurologiques, reproductrices, digestives, endocriniennes, ...).

Elles sont en vous et vous offrent la possibilité de vous défendre, de vous guérir, de vous soulager, de vous alerter, ... Certaines se régénèrent, d'autres non. Elles composent chaque organe, chaque muscle, chaque os, chaque tissu de notre extraordinaire corps.

Elles contiennent notre ADN, notre ARN, assurent notre métabolisme. Elles sont de véritables usines de vie microscopiques. Chaque cellule est une ressource. Autant de ressources que de cellules.

Les ressources (de guérison, de réussite, de gestion de la douleur, ...) sont en chacun d'entre nous. Elles sont un trésor bien caché qu'il faut chercher.

Le patient mobilise ses ressources intérieures, guidé par le soignant. Cela nécessite une participation active de la part du soigné.

Voici le discours que je tiens : *« Les ressources sont en vous. Je suis là pour vous expliquer comment les atteindre, les utiliser, comment arriver à ce que vous souhaitez. Je vais vous accompagner pour vous permettre de découvrir et d'utiliser le merveilleux trésor qui se cache en vous, afin que tout se passe merveilleusement bien ».*

Souvenez-vous que vous n'avez aucun don. Aucun pouvoir. Vous n'êtes pas magicien. Vous êtes en revanche compétent pour aider le patient à déceler les ressources qui se trouvent au plus profond de votre patient.

« Si nous faisons tout ce que nous sommes capables de faire, nous en serions abasourdis ». Thomas Edison.

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre." Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Alors les dieux mineurs conclurent : " Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

LES COGNITIONS NEGATIVES

Je suis bon à rien,
Je ne mérite pas,
Je n'y arriverai pas,
Je mérite de souffrir,
Je n'ai pas confiance en moi,
Je n'ai aucune compétence,
Je ne peux pas agir sur moi,
Je suis un incapable,
Je ne me contrôle pas,
Je suis condamné à toujours souffrir,
Je suis faible,
Je suis impuissant,
Je ne suis pas à la hauteur,
Rien ne s'améliorera,
Etc ...

Je suis nulle !



> Favoriser un climat d'auto-efficacité démontrant une progression objective.

THEORIE DE L'AUTO EFFICACITE

La théorie de l'auto-efficacité a été définie par Albert Bandura en 1977.

Le sentiment d'auto-efficacité **constitue la croyance que possède un individu en sa capacité de produire ou non une tâche.**

Plus grand est le sentiment d'auto-efficacité, plus élevés sont les objectifs que s'impose la personne et l'engagement dans leur poursuite.

Comme l'indique régulièrement Albert Bandura, « ***si les gens ne croient pas qu'ils peuvent obtenir les résultats qu'ils désirent grâce à leurs actes, ils ont bien peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés*** ».

Source : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Auto-efficacit%C3%A9>

EFFET PLACEBO / EFFET NOCEBO

Je définis l'effet placebo comme tel : « C'est quand l'hétérosuggestion du soignant (« *en prenant ce médicament vous allez vite vous sentir bien* ») se conjugue à l'autosuggestion du patient (« *puisque je prends ce médicament, je vais forcément aller mieux* »), alors que ce médicament ne contient aucune substance pharmacologiquement active, dans le but de provoquer l'effet thérapeutique physique ou psychologique escompté par le soignant et le patient ».

C'est quand « La conviction devient biologie ». (Norman Cousins N. (1991). *La biologie de l'espoir*. Seuil. 438 p. (p 269)).

L'effet Nocébo est issu du latin « nuire ». Je le définis comme étant « l'apparition d'une maladie (ou de la mort) causée par la seule conviction que cette dernière va survenir. Nous pouvons étendre cette définition à l'apparition d'effets indésirables des médicaments ».

Selon un article de « Courrier international », les femmes se croyant sujettes au risque d'arrêt cardiaque présenteraient quatre fois plus de risques de mourir de maladie cardiovasculaire que celles ayant les mêmes facteurs de risque. (Courrier International - 16 juillet 2009 – « Attention : se croire malade peut rendre malade » - Helen Pilcher - New Scientist).

Le Docteur Klopfer raconte une surprenante expérience au travers un de ses récits (Klopfer B. (1957). *Psychological variables in human cancer, Journal of Projective Techniques*, 21, 331-340) :

Il s'agit de Mr Wright, un patient atteint d'un cancer des ganglions lymphatiques.

Alors que son pronostic de survie était sombre (deux semaines) Mr Wright espérait de tout cœur qu'un traitement innovateur, nouveau sur le marché (le Krébiozène) le guérirait. Il lisait beaucoup et avait découvert que les médecins entretenaient un grand espoir sur ce traitement qui, semble t-il, pourrait être révolutionnaire.

Alors, il demanda à son médecin de lui injecter ce médicament. Celui-ci accepta.

Environ 7 jours après, la tumeur de la taille d'un pamplemousse s'était totalement résorbée et Mr Wright avait pu quitter l'hôpital et retrouver une vie normale.

Deux mois plus tard, le patient eut connaissance d'une étude portant sur ce fameux traitement, dont les résultats n'étaient pas à la hauteur des espoirs qu'on lui attribuait. Son moral retomba au plus bas et les symptômes réapparurent.

Alors, au regard de cet événement, le médecin eut l'idée d'affirmer à son malade qu'un nouvel arrivage de médicament extrêmement efficace allait lui parvenir le lendemain et qu'il obtiendrait au moins les mêmes effets bénéfiques que lors des premières injections. Ce qui était faux, mais le patient l'ignorait.

Mr Wright, en stade terminal, fut alors submergé de joie et d'espoir, et pu bénéficier des injections de ce médicament (qui était en réalité de l'eau).

A nouveau, les tumeurs régressèrent et son cancer avait disparu.

Ce n'est là rien d'autre qu'un effet placebo. Les seuls médicaments actifs étaient l'espoir et la croyance : l'espoir de guérir et la croyance que le médicament était « révolutionnaire » et allait le sauver. Le médecin avait été tellement convaincant ...

Malheureusement, deux mois plus tard, des études publiées affirmaient que le Krébiozène n'avait aucun effet bénéfique dans le traitement du cancer et Mr Wright en prit connaissance. Il en mourut quelques jours après.

Cette surprenante et tragique histoire nous démontre qu'il se passe quelque chose dans notre cerveau de probablement plus puissant que la maladie.

PLACEBO ET DOULEURS

Des études menées par Evans en 1974, ont démontré que l'effet placebo augmentait de 50 % les effets des antalgiques utilisés, d'où l'importance de favoriser cet effet relationnel. *(Cours supérieur. 4^{ème} congrès de la SETD. 2003. Paris – La Villette. Paris : SETD – IASP. 2003).*

« Il est maintenant démontré que les placébos antalgiques activent les mêmes zones cérébrales que les substances médicamenteuses ». *(Selon Fabrizio Benedetti, cité par Klaus Wilhelm dans son article « Die Heilkraft des Nichts » in Leben & Umwelt 3/2010, sur le site internet dont voici le lien : <http://www.wissenschaft.de>).*

ADMINISTRATION IDEALE D'UN PLACEBO

Je proposerai un modèle d'administration idéale d'un placebo en m'appuyant sur diverses études scientifiques, figurant ci-dessous.

Des études sur la douleur réalisées par le Professeur Manfred Schedlowski et le Docteur Ulrike BINGEL au CHU d'Hambourg démontrent que *(Pr Manfred Schedlowski, Dr Ulrike BINGEL, neurologue chu d'Hambourg. Vidéo ARTE « Placébo, Nocébo »)* :

- Si le patient ne sait pas qu'on lui administre un antalgique, ce dernier ne fait pas effet,
- L'idée que la personne se fait de l'effet du traitement est déterminante quant à l'efficacité de celui-ci : si elle est négative, l'effet nocébo apparaît. Le stress et la peur contribue à l'apparition des effets négatifs,
- L'évaluation de la douleur varie en fonction de ce que le patient escompte : un patient qui s'attend à un résultat positif après l'injection d'un antalgique, atténue sa perception de la douleur. A l'inverse, un patient qui s'attend à un résultat négatif après l'injection d'un antalgique, augmente sa perception de la douleur,
- Ce que l'on croit peut augmenter ou atténuer la douleur,
- L'appréhension des effets secondaires peut suffire à les déclencher,
- Quand un patient s'attend à une douleur accrue, la douleur devient réellement plus forte, et l'antalgique agit moins,
- L'état d'esprit du malade influe considérablement sur lui,
- La relation *(donc la communication)* entre un médecin *(et donc les soignants)* et un patient joue un rôle déterminant dans l'effet nocebo, dans le déclenchement de la peur et du stress,
- La perception de la douleur est fonction de ce que dit le soignant.

Le prix, lui aussi, joue un rôle dans l'effet placebo : Aux Etats Unis, on a donné aux participants d'une expérience les mêmes placebos antalgiques mais présentés les uns comme valant 10 cents la pièce alors que les autres recevaient l'information que le prix de chaque pastille était 2\$50. 81% de ces derniers ont rapporté une amélioration contre seulement 61% du groupe ayant bénéficié d'un médicament « bon marché ». (Selon une recherche : Ariely D. (Duke-University, Durham), Mitteilung der Duke-University, 2009. Cité par Martin Schäfer le 16 avril 2009 sous le titre « Placeboeffekt in der Luxusvariante » sur le site internet dont voici le lien : <http://www.wissenschaft.de>).

Au regard des différentes études relatives à l'effet placebo et nocebo, voici le modèle que je propose aux infirmiers pour utiliser au mieux cet effet :

- Précisez que l'antalgique est très efficace,
- Il fonctionne très bien sur les autres patients,
- Assurez-vous que le patient ait compris,
- Employez un vocabulaire positif (hypnose conversationnelle).

« **La foi peut déplacer des montagnes** ». Vous devrez être sûr de vous, convaincant et ne pas en faire trop. Votre engagement pour soulager le patient doit être perceptible.

« **Rappelez-vous que ce que l'on croit devient notre réalité** ». (Laurent GOUNELLE, « L'homme qui voulait être heureux »).

La « Revue Médicale Suisse » relate ce cas (*« Revue Médicale Suisse, Numéro 301, 2011 »*) :

« Mme G., 65 ans, se présente très troublée chez son médecin. Elle souffre de douleurs chroniques dues à une gonarthrose, et a noté depuis quelques semaines un soulagement considérable suite à la prise d'un médicament que sa belle-fille lui a acheté à l'étranger.

Finalement, curieuse de savoir ce qu'elle prend, la patiente investigue la substance, qui se révèle ne contenir aucun antalgique connu. « Comment se peut-il que je me sois sentie mieux ? Ma belle-fille va pouvoir dire que ma douleur, c'est dans ma tête ! Toute ma famille va rire ! ».

Dr P. la rassure. Sa douleur est réelle. Elle a probablement fait l'expérience de l'effet placebo analgésique, qui n'est pas une illusion mais un mécanisme relayé entre autres par des opioïdes endogènes. Dr P. est convaincant dans cette discussion car il est au courant des connaissances actuelles sur le rôle du système nerveux central dans l'effet placebo analgésique ».

VOCABULAIRE ADAPTE

- ~~N'ayez pas peur~~ : « Soyez tranquille ».
- ~~Cela ne va pas faire mal~~ : « Cela va se passer tout à fait tranquillement ».
- ~~Ne soyez pas tendu~~ : « Relâchez-vous ».
- ~~Avez-vous froid ?~~ : « Avez-vous suffisamment chaud ? ».
- Apaisant.
- Béatitude.
- Bonheur.
- Calme.
- Confort.
- Délassement.
- Détente.
- Douceur.
- Extase.
- Heureux.
- Liberté.
- Magnifique.
- Merveilleux.
- Paisiblement.
- Pacifiquement.
- Plénitude.
- Prospérité.
- Quiétude.
- Réconfortant.
- Relaxation.
- Relâchement.
- Reposant.
- Satisfaction.

- Sérénité.
- Soulagement.
- Tranquillement.
- Etc ...

• **Le poids des mots :**

Robert DILTS a démontré que deux petits mots peuvent avoir une influence manifeste dans une conversation en modifiant la façon d'y prêter attention ; il s'agit des mots « **et** » et « **mais** ».

Lorsque vous prononcez le mot « **mais** », **votre interlocuteur se souvient de ce que vous dites après**. Et lorsque vous prononcez le mot « **et** », il **se souvient de ce que vous dites avant et après**.

PROMENADE AU BORD D'UNE RIVIERE

« Cela peut être un lieu totalement imaginaire ou un lieu que le patient affectionne particulièrement. Dans ce cas, vous tâcherez d'obtenir un maximum de détails afin de le guider au mieux (Cf. VAKOG).

Induction :

Je vais vous proposer de vous installer ... confortablement ... le plus confortablement possible ... et de fermer les yeux ...

Vous êtes là ... agréablement installé sur ce lit ... et vous ne faites rien ... simplement écouter ma voix ... et vous ne faites rien ... absolument rien ...

Et ne rien faire ... ça veut dire que vous ne dépensez même pas d'énergie à essayer de vous détendre ... ou à essayer de vous relaxer ... vous êtes alors comme ... dans vous-même ... avec vous-même ... dans une économie d'énergie ... une mise en veille ...

Même en ne faisant rien ... vos sens continuent à fonctionner ... et vous êtes bien ... serein ... vous êtes maintenant de plus en plus détendu ... mentalement et physiquement ...

Même en ne faisant rien ... vos poumons continuent à assurer l'oxygénation de chacune de vos cellules ... de chacun de vos muscles ... de chacun de vos organes ... prenez simplement une grande inspiration ... suivie d'une agréable expiration ... et percevez l'air ... qui entre et qui sort de vos poumons ...

Hypno-relaxation graduelle :

Les muscles de votre cuir chevelu se relâchent ... puis les muscles de votre visage ... votre front ... vos paupières ... complètement détendues ... vos mâchoires se relâchent ... tandis que les muscles de votre cou s'apaisent ...

Vous écoutez ma voix et les muscles des cervicales se détendent ... puis les muscles du haut du dos complètement détendus ... relâchés ... du milieu du dos et du bas du dos totalement relaxés ...

C'est un peu comme si vous étiez dans une bulle ... de bien-être ... une bulle de sécurité ... de sérénité ...

Alors que les muscles de votre thorax se détendent ... les muscles de votre abdomen se relâchent ... se relaxent ...

Approfondissement de transe :

Et lors de chaque expiration ... vous entrez profondément ... encore plus profondément dans vous-même ...

Les muscles de votre bassin se détendent ... puis ceux de vos cuisses ... peut-être que ... ceux de la cuisse droite ... sont plus détendus que ceux du bras gauche qui se trouve à gauche de l'épaule droite ... ou l'inverse peu importe détendez-vous ...

Les muscles des mollets se détendent ... se relaxent ... se relâchent ... tandis que vos chevilles et vos pieds se détendent ... se relâchent ...

Vous êtes bien ... calme ... comme si vous étiez allongé sur un nuage ... qui épouse merveilleusement la forme de votre corps et ...

Lors de chaque expiration ... vous vous enfoncez ... de quelques centimètres seulement ... dans ce nuage ... vous êtes serein ... vous êtes bien ... reposé ...

Les muscles de vos épaules se détendent comme si ... lors de chaque expiration ... vos épaules retombaient ... lourdement ... agréablement ...

Vos bras se détendent ... se relâchent ... pendant que ... vos avant bras se détendent complètement ... totalement ... puis vos poignets sont détendus ... complètement détendus ... ainsi que vos mains ... qui se détendent et se relâchent ... et vos doigts ... totalement détendus ... relâchés ... relaxés ...

Tous les muscles de votre corps sont incroyablement ... détendus ... relâchés ... relaxés ... vous êtes bien ... votre respiration est agréable ... régulière ... vous êtes serein ... dans une économie d'énergie ... une mise en veille totale et complète ...

Votre respiration est calme ... régulière ... et à chaque expiration ... vous rentrez dans vous-même ... de plus en plus profondément ... et vous êtes bien ... serein ... heureux de vivre ces instants de relaxation profonde ... de plus en plus ... profonde ...

Technique du « safe secure » :

Vos muscles sont totalement relâchés ... votre respiration est douce ... et vous avez le pouvoir dans votre imaginaire ... de vous téléporter ... loin ... là où tout est agréable ... où tout est merveilleux ... tout est somptueux ...

Vous êtes à la campagne ... au bord d'une rivière ... qui serpente ce paysage ... tel un ruban bleu ... une jolie rivière qui vous apporte maintenant confort ... bien-être ... et sérénité ...

L'endroit est solitaire ... apaisant ... reposant ...

Et vous marchez ... là ... tranquillement au bord de cette jolie rivière ... sur ce chemin qui la longe ...

Ce chemin qui ... épouse les contours de la rivière ... et sur lequel vous progressez ...

Ressentez la fraîcheur de l'eau ... cette douce fraîcheur sur votre peau ... semblable à la rosée du matin ...

Cette fraîcheur vous submerge agréablement ... et vous la ressentez partout ... dans votre corps ... sur votre visage ... sur vos bras ... sur votre peau ...

Prenez le temps d'écouter ... ce paisible cour d'eau ... le vent ... les éléments de la nature ... les oiseaux ... imprégnez vous de ... cette campagne ... et vous y êtes bien ... libre ... reposé ...

Remarquez à quel point l'eau est transparente ... tellement transparente que vous pouvez facilement observer le fond de cette rivière ... vous apercevez ces bancs de poissons ... ces truites ... sa faune et sa flore ...

Observez les cailloux au fond de la rivière ... les algues ... leurs couleurs ...

Constatez qu'au bord de la rivière ... l'herbe est verte ... un vert éclatant ... et regardez ... là haut ... tout au dessus de vous ce superbe soleil éblouissant ... qui vous réchauffe la peau ... et ... tout autour ... ce joli ciel bleu ... avec ses nuages blancs et rebondis ...

Regardez ces roseaux ... aux pieds desquels deux truites se reposent ... et ce papillon bleu qui virevolte ... et se pose sur les roseaux ...

Peut être voyez-vous ces chênes, ces bouleaux, ces sapins ...

Et vous pouvez sentir ... ce doux vent agréable ... qui caresse votre peau ... des pieds à la tête ...

Respirez ... inspirez l'oxygène ... si pur ... de cette superbe nature ... dans laquelle vous êtes bien ... de mieux en mieux ...

Vous pouvez même ... si vous le souhaitez ... tremper vos mains ... vos pieds ... dans cette eau tempérée ... vous rafraîchir ...

Peut être apercevez-vous ... des nénuphars ... combien sont ils ? ... quelles sont leurs couleurs ... rose ? ... blanc ? ... jaune ? ... peut-être tout cela ... peut-être pas tout à fait ... sont-ils lumineux ? ... harmonieux ? ... percevez-vous leur odeur ?

Au loin ... au bord de la rivière ... vous remarquez ce petit banc en bois ... approchez-vous de celui-ci ... tranquillement ... et ... touchez le ... sa surface est-elle lisse ? ... rugueuse ? ... ou douce ? ...

Vous remarquez que ce banc ... a pris place sous un joli cerisier ... qui fier de lui ... vous expose ses fruits rouges éclatants ... sentez-vous leur parfum ? ... Une légère brise agite quelques feuilles ... Goûtez les cerises si vous le voulez ...

Vous pouvez prendre place sur le banc ... face à ce cour d'eau ... vous asseoir ... sous ce cerisier ... sous ce toit de branches protectrices ... et ne rien faire ... juste écouter ... observer ... sentir et ... ressentir ... cette douce plénitude qui vous envahit ... de secondes en secondes ... de minutes en minutes ... et vous êtes bien ... tout à fait détendu ... tout à fait relâché ... serein ... libre ... heureux ...

Une fraîche odeur de nature envahit gaiement vos narines ...

Et reposez-vous ... allongez-vous si vous le souhaitez ... ce banc est à vous ... c'est le banc du bonheur ... du bien être ... de la sérénité ... de l'harmonie ... le banc de la paix ...

Ce bien-être envahit votre cœur ... votre corps et ... vous submerge ... tout entier ...

Vous vous laissez captiver par cet enchantement ... vous contemplez ce joli paysage reposant ... apaisant ... prenez quelques instants pour profiter de ce lieu magique ...

Tout à l'heure ... quand vous ouvrirez les yeux ... vous vous souviendrez de la luminosité de ce lieu ... des parfums ... des bruits ... des couleurs ... du calme ... que cette douce rivière vous a apporté ...

Je vais maintenant vous proposer ... de quitter ce merveilleux paysage ... et vous pourrez y revenir quand vous le souhaitez ... pour vous y détendre encore plus intensément ...

Réassociation :

Je vais vous guider afin de revenir à vous ... de la manière la plus douce et la plus agréable qui soit car ... le réveil doit être aussi confortable ... que le reste du voyage ...

Je vais alors compter jusqu'à cinq et ... à cinq ... vous pourrez ouvrir les yeux ... si vous le souhaitez ...

Un ... vous quittez ce ravissant paysage ... pour mieux le retrouver plus tard ... vous commencez à revenir à vous ... à ressentir les points d'appuis de votre corps sur ce lit ...

Deux ... vous adoptez une respiration ... tout à fait naturelle ... chaque inspiration vous permet de revenir à vous ... progressivement ...

Trois ... vous pouvez commencer à bouger vos mains ... vos doigts ... vos pieds ...

Quatre ... vous commencez à percevoir la lumière de cette chambre qui traverse vos paupières ...

Et cinq ... à votre rythme ... quand vous le souhaitez ... vous pouvez ouvrir les yeux et revenir à vous ... ici et maintenant ».

Les truismes :

C'est une évidence que l'on ne peut pas réfuter au travers :

- La description d'un élément objectif, présent et incontestable,
- Une lapalissade (ex : c'est agréable de se détendre).

Les truismes créent inconsciemment un état d'adhésion chez le sujet, ceci permettant ensuite l'acceptation d'une ou plusieurs suggestion(s).

Ex. Vous êtes confortablement installé sur ce fauteuil.

Les yes-set :

Enchaînement de truismes.

Ex. Vous êtes confortablement installé sur ce lit, votre respiration est calme, régulière. Vous entendez cette douce musique pendant que vous entendez ma voix.

Signes de transe hypnotique :

Relâchement musculaire, ralentissement de la fréquence respiratoire, respiration superficielle, visage plus symétrique, mouvements saccadés inconscients, mouvements oculaires rapides, (temps de réponse prolongé), larmes, distorsion du temps, sensations corporelles diverses (chaleur, légèreté, lourdeur, fourmillements, ...), relaxation, altérations sensorielles, déglutitions répétées, ...

Le calibrage :

C'est le fait d'utiliser tous ses sens pour recueillir l'information qui nous entoure. En hypnose, le calibrage consiste à observer en permanence les signes de transe hypnotique, les réactions du sujet, sa façon de communiquer (verbal, non-verbal, para-verbal, ...), sa posture, etc ...

La ratification :

C'est le fait de porter à la connaissance du sujet un comportement préalablement calibré et le concernant. La ratification favorise la « dissociation » et l'adhésion aux suggestions hypnotiques. Elle provoque souvent l'amplification des signes hypnotiques calibrés.

Exemple :

« Alors que vos épaules se détendent (le praticien calibre puis ratifie que les épaules se détendent) le reste du corps se relâche davantage ».

NB : Dans cet exemple, la ratification fait aussi office de truisme.

Les fusibles :

Les fusibles sont des « garde-fous » qui se placent en début de séance. Ils rappellent au sujet qu'il garde son libre-arbitre durant la séance, qu'il peut bouger et changer de position, qu'il ne dort pas, ...

Le signaling :

Permet au sujet de répondre au praticien lorsque ce dernier pose une question fermée ou lui demande de faire un signe si besoin.

- Formalisé : Signaling instauré **avant** la transe hypnotique.

Ex. Lorsque je vous poserai une question, vous me répondrez oui en faisant un signe avec votre main droite et non en me faisant un signe avec votre main gauche.

- Utilisationnel : Signaling instauré **pendant** la transe.

Ex. Lorsque vous êtes assis devant cette fontaine, faites moi un signe avec votre main droite.

Les saupoudrages :

> Pour verbalement appuyer sur les mots clés.

« Vous êtes installé **confortablement** et vous pouvez laisser une sensation de **confort** et de **bien-être** s'installer en vous. L'ensemble des muscles de votre corps se **détendent**, se **relâchent**, se **relaxent**. »

« Vous êtes **bien**, **détendue** et **relâchée**. »

« Ne **cherchez** même pas à vous ... **détendre**. »

La confusion :

> Pour détourner l'attention consciente de la personne et ainsi pouvoir émettre des suggestions qui seront plus facilement « absorbées » par l'inconscient.

> Insérer une suggestion directe immédiatement après la confusion.

- « Et les muscles de votre bassin se détendent ... puis ceux de vos cuisses ... peut-être que ... ceux de la cuisse droite ... sont plus détendus que ceux du bras gauche qui se situe à gauche de l'épaule droit ... ou l'inverse (confusion) ... détendez-vous davantage (suggestion directe). »

- « Avec un chemin prévu pour la descente, on réussit souvent à descendre plus bas qu'on ne serait monté avec un chemin prévu pour la montée. »

- « Et vous prenez simplement le temps. Le temps de la détente, ce temps qui vous tente tant. Tout ce temps tant attendu, ce temps que vous attendez tant ... Détendez-vous. »

- « Et vous n'êtes pas de moins en plus profondément détendu. »

- « Tandis que vous êtes confortablement installé vous pouvez laisser votre esprit conscient penser à certaines choses ... pendant que votre esprit inconscient pense à d'autres choses ... et inconsciemment vous savez que consciemment vous pensez à ces choses ... ou peut-être pas. »

- « Vous pouvez facilement imaginer un champ de fleurs ... celles que vous souhaitez : des roses, des tulipes, de la lavande ou autre chose, comme vous voulez ... ce champ est immense ... imaginez le ... il contient ... 5 milliards de fleurs ... 5 milliards de fleurs ...

Imaginez maintenant 10.000 champs ... 10.000 champs contenant chacun 5 milliards de fleurs ... et bien 5 milliards fois 10.000 ... c'est le nombre de cellules qui composent votre organisme : les cellules de vos os ... de vos muscles ... de vos tissus ... de vos organes ... de votre peau ... etc ... Cela représente 50 billions de cellules ... qui communiquent entre elles ... se reproduisent ... se régénèrent ...

Lors de chaque inspiration d'un air sain ... vous aspirez tout l'oxygène vital et indispensable pour oxygéner ces milliards et milliards de cellules qui sont là ... dans vous-même et pour vous-même ... »

La boucle :

Permet de renforcer un phénomène hypnotique.

Exemple :

« Plus vos muscles se détendent, plus vous approfondissez cet état d'hypnose. Plus vous approfondissez cet état d'hypnose, plus vos muscles se détendent, se relâchent ».

Le double lien (ou choix illusoire) :

Le praticien fait choisir au patient entre deux propositions (ou plus) qui ne peuvent qu'être acceptées et aboutir au même résultat.

Exemple : En combien de temps pensez-vous atteindre un état de totale relaxation, 5 minutes ou 10 minutes ?

Les liaisons :

Pour favoriser la douceur de l'induction et son efficacité : Et / Alors / Ainsi / Donc / Pendant que / Tandis que / Alors que / Tout en ...

*Ex : Vos bras se détendent ... se relâchent ... **pendant que** ... vos avant bras se détendent complètement ...*

Les canaux sensoriels :

V : Visuel / **A** : Auditif / **K** : Kinesthésique (et cénesthésique) / **O** : Olfactif / **G** : Gustatif.

= VAKOG.

Les sous-modalités (en EOC) :

Détails du V.A.K.O.G (Cf. « Promenade au bord d'une rivière »).

Recueil de sous-modalités :

« Si vous aviez une baguette magique entre les mains vous permettant de vous rendre dans un endroit somptueux, quel serait cet endroit ? ».

Paysage ? Couleurs ? Odeurs ? Bruits ? Luminosité ? Ciel ? Soleil ? ...

NB 1 : Pendant le recueil, ne pas influencer le patient dans la formulation de vos questions.

NB 2 : Lors de la restitution des sous-modalités (durant l' EMC), restez fidèle à ce que le patient vous a donné (ni plus, ni moins).

- Généralités :

- La dissociation : mise sous hypnose (état modifié de conscience = EMC) = induction.
- La réassociation : retour en état ordinaire de conscience (EOC) : « ici et maintenant ».
- Techniques du « safe secure » et du « souvenir agréable » : amener le patient (alors qu'il est en EMC) dans un endroit agréable (réel ou imaginaire) ou dans un souvenir agréable.
- Suggestions :

→ Directes : « *Détendez-vous maintenant davantage, profondément* ».

→ Indirectes : « *Peut-être que vous pourriez commencer à vous détendre* ». Privilégiez les suggestions directes pour aller plus vite.

NB : Le « peut-être » doit être utilisé dans le « safe secure » ou « souvenir agréable » afin d'offrir davantage de liberté.

Ex. Vous êtes installé face à ces superbes eaux bleues, peut-être êtes vous seul ou accompagné ...

→ Techniques d'inductions :

- Induction par point fixe : demandez au sujet d'observer attentivement un point fixe et d'évaluer sa forme, sa taille, ses contours, ses reliefs, sa luminosité, ...

« J'aimerais que vous fixiez le point que vous avez choisi ... et que vous portiez toute votre attention sur ce point ...

Vous ne regardez et fixez que ce point et ... évaluez dans votre tête ... sa couleur ... est-ce une couleur plutôt claire ? ... plutôt sombre ? ... la couleur vous plaît-elle ? ... ou au contraire non ?

...

Ce point est-il lumineux ? ... ou plutôt sombre ? ... Observez son ombre ... Ses reliefs ...

Et même si vous avez envie de ... fermer les yeux ... continuez à fixer intensément ce point ... même si la vision est floue ... évaluez la distance en centimètres ... qui vous sépare de ce point

...

Vous fixez encore et toujours ce point ... même si les yeux piquent ... brûlent ... intéressez-vous maintenant aux contours de ce point ... sont-ils réguliers ... irréguliers ... symétriques ou pas ... évaluez en fixant ...

Vous pouvez maintenant ... fermer les yeux ... et remarquez comme c'est agréable ... d'être confortablement installé ... les yeux fermés ... comme c'est agréable de se détendre ... complètement et totalement ... ».

- Induction par vision périphérique : Le sujet fixe un point et, sans bouger les yeux, porte son attention à tout ce qui se situe en vision périphérique (à gauche, droite, au dessus, etc ...).
Exemple :

« ... Alors que vous fixez ce point et que vos yeux restent immobiles ... j'aimerais maintenant que vous portiez votre attention ... à tout ce qui se trouve à droite de ce point ... les objets ... les formes ... les couleurs ... intéressez-vous ... en vision périphérique à tout ce qui se situe à droite du point ... même si vos yeux piquent et restent immobiles ... intéressez-vous à tout ce qui se trouve à gauche de ce point ... et allez chercher loin ... pour stimuler votre vision périphérique ... même si les paupières veulent se fermer ... etc ... »

- Techniques d'hypno-relaxation pour les patients résistants (Nano induction) : Cf. l'induction paradoxale de Gaston Brosseau.

→ Approfondissement de transe :

- Techniques de fractionnements : fermez les yeux, ouvrez les yeux, fermez les yeux, ouvrez les yeux, ... (+/- combiné avec la fixation d'un point). Exemple :

« Je vais compter jusqu'à trois ... et à trois vous allez ouvrir vos yeux et observer de nouveau ce point ... seulement ce point ...

Un ... deux ... trois ... ouvrez les yeux et ... observez attentivement ce point ... remarquez à quel point c'est agréable d'avoir les yeux fermés ... à quel point c'est difficile de garder les yeux ouverts ... et vous continuez à observer ce point ... ses contours ... même si les yeux piquent ... brûlent ...

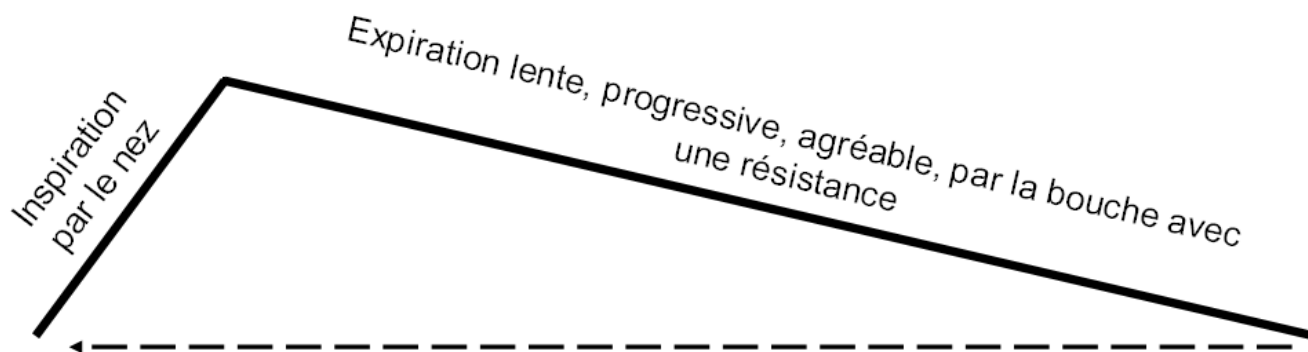
Trois ... deux ... un ... fermez les yeux et ... vous êtes deux fois plus détendu ... mentalement et physiquement ...

Ouvrez les yeux et fixez ce point ... fermez ... et vous êtes quatre fois plus détendu ... mentalement et ... physiquement ...

Vous êtes bien ... relâché ... les paupières et les yeux ... reposés ... vous êtes confortablement installé ... votre respiration est douce ... régulière ... et vous écoutez toujours ma voix ... et le son de ma voix tandis que ... ».

- Par décompte : *« Je vais compter jusqu'à 5, à cinq vous serez complètement, totalement détendu mentalement et physiquement. 1 : Vous êtes dans votre bulle, une bulle de douceur de sécurité, chaque expiration vous permet de rentrer davantage dans vous-même. 2 : L'ensemble de vos muscles se détendent davantage, de plus en plus. 3 : etc ... ».*

- **Technique de la « respiration bougie » (ou respiration « cardiaque »)** : Expiration lente, progressive, agréable par la bouche, destinée à stimuler le système nerveux autonome parasympathique. « Soufflez sur cette flamme, pour la faire vaciller ... mais sans l'éteindre. Lors de chaque expiration, vos muscles se détendent davantage, et vous approfondissez cet état d'hypnose, de relaxation profonde, de plus en plus profonde ».



Ne pas chercher à vider complètement les poumons ou à les remplir. La respiration doit rester extrêmement agréable et confortable.

- **Technique du mirroring respiratoire** : Le praticien synchronise ses suggestions avec les mouvements respiratoires du patient (« lors de chaque expiration, ... » > alors que le patient est en train d'expirer).

- **Par visualisation du cœur** : Qui peut être un cœur « organe », « fruit », « ballon », ... qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration (provoque un focus interne),

Ex. « Lors de chaque inspiration, imaginez votre cœur ... qui se gonfle et se remplit d'oxygène ... et se dégonfle ... lors de chaque expiration ... et devient ainsi petit ... de plus en plus petit ... et se vide de tout l'oxygène ».

- **Technique d'hypno-relaxation graduelle (H.R.G)** : relâchement musculaire, segmentaire, de la tête aux pieds. Segmentaire et ordonné.

- Par visualisations, métaphores, suggestions :

> « *Plus vous descendez sur ce joli chemin, plus vous approfondissez cet état d'hypnose, plus vous approfondissez cet état d'hypnose, plus vous descendez sur ce joli chemin* ».

> « *Et ma voix vous accompagne, aussi loin que vous rêvez ... aussi profondément que se détendre est agréable* ».

> « *Imaginez 5 escaliers ... vous êtes sur le cinquième ... celui du haut ... et dans quelques instants ... vous allez atteindre la quatrième marche ... en l'atteignant vous allez vous détendre davantage ... vos épaules vont retomber et vous allez vous apaiser ... descendez sur cette quatrième marche et détendez-vous ...* ».

- La vague hypnotique. Exemple :

« *Imaginez qu'une vague de fraîcheur se diffuse dans votre corps ... en commençant par les pieds ... les chevilles ... les mollets et les jambes ... vous ressentez cette douceur qui vous enveloppe ... vous apaise ... de plus en plus ... maintenant au niveau des cuisses ... du bassin ... cette vague est bleu clair ... imaginez-la ... ressentez-la ... ressentez cette douceur et cette fraîcheur ... elle parcourt maintenant votre ventre ...* ».

- Approfondissement kinesthésique (nuage) :

« *Imaginez que vous êtes allongé sur un nuage ... un joli nuage d'une certaine forme ... d'une certaine couleur ... d'une certaine texture ... un nuage qui épouse impeccablement les formes de votre corps ... et simplement ... lors de chaque expiration ... vous vous enfoncez de quelques centimètres seulement dans ce nuage et vous êtes bien ... détendu et apaisé* ».

- Approfondissement visuel et confusionnant :

« *Vous pouvez facilement imaginer un champ de fleurs ... celles que vous souhaitez : des roses, des tulipes, de la lavande ou autre chose, comme vous voulez ... ce champ est immense ... imaginez le ... il contient ... 5 milliards de fleurs ... 5 milliards de fleurs ...*

Imaginez maintenant 10.000 champs ... 10.000 champs contenant chacun 5 milliards de fleurs ... et bien 5 milliards fois 10.000 ... c'est le nombre de cellules qui composent votre organisme : les cellules de vos os ... de vos muscles ... de vos tissus ... de vos organes ... de votre peau ... etc ... Cela représente 50 billions de cellules ... qui communiquent entre elles ... se reproduisent ... se régénèrent ...

Lors de chaque inspiration d'un air sain ... vous aspirez tout l'oxygène vital et indispensable pour oxygéner ces milliards et milliards de cellules qui sont là ... dans vous-même et pour vous-même ... ».

- Par oxygénation des cellules :

« Lors de chaque inspiration ... vous vous oxygénez ... et c'est comme si vous inspiriez ... vous aspiriez ... tout l'oxygène absolument vital et indispensable ... pour nourrir les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme ... les cellules de vos os ... de vos muscles ... de vos organes ... de vos tissus ... de votre peau ... et lors de chaque expiration c'est comme si ... vous chassiez de vous ... loin de vous ... tout ce qui n'est pas agréable ou confortable ... ».

- Approfondissement par bulle confortable :

« C'est un peu comme si vous étiez dans une bulle ... une bulle de bien être ... de confort ... une bulle de sérénité ... de sécurité ... dans laquelle il n'y a que cette douceur et cette musique qui vous berce ».

- Par reviviscence de souvenirs de transe hypnotique :

- « Souvenez-vous de la dernière fois où vous avez atteint un état d'hypnose ... c'était pour vous un moment de douceur ... d'apaisement ... comme une pause ... une mise en veille ... prenez simplement le temps de retrouver ces sensations ... de vous en imprégner ... de les ressentir ».

« NE RIEN FAIRE », de Gaston BROSSEAU
« L'induction paradoxale » ou « Nano-induction »

Objectif : Exercice favorisant le lâcher prise.

Application : Premier contact avec un client – diminuer ses résistances en lui offrant l'opportunité de vivre une expérience qu'il réussit à coup sûr.

Présentation : Demander au client de prendre une position convenable, allongé sur un fauteuil et de fermer les yeux.

Suggestion :

« À partir de maintenant, je vous demande de NE RIEN FAIRE. NE RIEN FAIRE, cela signifie que vous n'avez même pas à m'écouter ... une partie de vous va demeurer à l'écoute de ce que je vais vous dire et cela est amplement suffisant. Vous avez le loisir d'aller vous promener intérieurement où vous le désirez ... sentez-vous libre de toute contrainte. Vous NE FAITES RIEN. Vous n'avez pas d'effort à faire pour vous détendre ... Vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer. Vous NE FAITES RIEN. Les économies d'énergie à ne pas vous détendre, à ne pas vous relaxer, s'accumulent en vous et vous pourrez les utiliser à votre guise. Si vous ressentez actuellement un quelconque malaise, une irritation, une tension dans une partie de votre corps, un mal de tête, une nausée ou quoique ce soit...vous NE FAITES RIEN d'autre que de les identifier ... de reconnaître leur présence ... mais vous NE FAITES RIEN pour les diminuer, les éliminer. Encore une fois, vous NE FAITES RIEN. Vous ne faites aucun effort pour vous détendre...vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer. Vous NE FAITES RIEN. Au même titre que les énergies que vous accumulez dans votre sommeil, le fait de NE RIEN FAIRE présentement, vous procure une réserve d'énergie qui vous sera disponible quand vous en aurez besoin. Même si

vous NE FAITES RIEN actuellement, vos cinq sens continuent de vous fournir une multitude d'informations. Vous entendez ma voix et d'autres bruits inhérents à l'endroit où vous êtes ... même si vos paupières sont fermées, vous enregistrez toutefois une certaine lueur ... vous sentez une odeur propre au milieu ambiant ... vous continuez de goûter quelque chose qui vous est personnel au niveau de votre bouche ... et au niveau du sens du toucher, votre corps allongé sur le fauteuil, vous permet de prendre connaissance de votre schéma corporel. Votre épiderme, par exemple, vous donne une indication assez juste de la température ambiante. Vous constatez que vos cinq sens vous donnent une lecture fidèle de la réalité. Malgré le fait que vous NE FAITES RIEN actuellement, vous prenez conscience que vos sens vous fournissent un cadre de référence qui vous aide à vous situer par rapport à l'extérieur. Cela vous rassure, cela vous permet d'établir votre point d'origine, cela vous met en contact avec votre propre identité. Vous continuez de NE RIEN FAIRE, vous n'avez pas à tenter de vous relaxer, de vous détendre ...vous NE FAITES RIEN. Portez maintenant attention à votre respiration sans pour autant en changer le rythme. Vous respirez probablement à un rythme qui s'établit autour de cinq secondes. Cela implique qu'en cinq secondes vous inspirez une quantité d'oxygène et expirez une quantité correspondante de gaz carbonique qui maintient vos différentes constantes physiologiques à leur valeur normale, c'est-à-dire votre température, votre tonus cardiovasculaire, etc. Cela implique qu'il ne suffit que de ce court laps de temps pour maintenir vos fonctions vitales opérationnelles. La vie n'est-elle pas assurée, avant tout, par la répétition continue de notre cycle respiratoire ? Et à chacune des respirations depuis notre toute première respiration à notre naissance, nous disons implicitement «OUI» à la vie. Alors, si nous voulons réinitialiser notre vie, prenons conscience qu'à chaque respiration nous pouvons redémarrer à neuf et ainsi améliorer notre qualité de vie comme ça nous plaît. Libre à vous d'ouvrir les paupières quand vous en sentirez le désir ... Libre à vous de vous faire vos propres suggestions en rapport avec la qualité de vie que vous aimeriez posséder ... ».

Observations cliniques : (selon Gaston BROSSEAU)

J'utilise cette approche depuis le mois de décembre 2000. J'ai obtenu des succès répétés chez des clients aux prises avec :

- des résistances à vivre une expérience d'hypnose,
- le syndrome de fatigue chronique,
- la fibromyalgie,
- le problème chronique de sommeil,
- des attaques de panique,
- des problèmes psychosomatiques,
- des douleurs ou malaises physiques,
- des problèmes de stress ou d'anxiété.

À retenir : cet exercice « d'anti-relaxation » ne peut être raté puisque le sujet est invité à NE RIEN FAIRE. Tous, sans exception, ont affirmé avoir été relaxés ... ce qui est contraire à la consigne répétée (aspect paradoxal visé). En somme, on épargne au client, l'effort de faire quoique ce soit et on le rassure continuellement sur son identité, ce qui lui procure un cadre de référence interne sur son état d'être (élément de sécurité).

SCRIPT POUR « OUBLIER LA GÊNE »

Je sais que vous ne pourrez jamais savoir ----- **quand** vous allez **oublier** votre gêne -----
ni **comment** vous allez **oublier** votre gêne parce que c'est vraiment une chose étrange.

Je veux dire par là, ----- quand on se souvient de quelque chose et bien ----- on sait **quand**
on s'est souvenu de cette chose, ----- on sait même parfois **comment** on en est arrivé à se
souvenir de cette chose ----- mais quand on **oublie** quelque chose, ----- on ne sait jamais
quand on **oublie** cette chose, ----- on ne sait jamais **comment** on **oublie** cette chose.

Par exemple,----- si je vous demandais Madame, qu'avez-vous mangé hier ? Je pense que
vous pourrez facilement me dire, voilà docteur ce que j'ai mangé hier ----- mais si je vous
demandais qu'avez-vous mangé madame il y a un an jour pour jour ? ----- Je pense que
vous ne pourrez pas me dire ce que vous avez mangé il y a un an jour pour jour, -----
pourtant si le lendemain de ce jour là, je vous avais demandé qu'avez-vous mangé Madame
hier ? Vous m'auriez dit, voilà docteur ce que j'ai mangé hier.

Ce que vous avez mangé il y a un an jour pour jour, vous l'avez su, disons pendant
quelques jours ----- et puis vous l'avez **oublié** ----- mais vous ne savez pas **quand** vous
l'avez **oublié**, ----- vous ne savez pas **comment** vous l'avez **oublié**, ----- même si vous
savez que vous l'avez **oublié** ----- et c'est ainsi qu'aujourd'hui vous savez très bien ce
que vous avez mangé hier -----mais pourtant vous pouvez être sûr que vous allez
l'**oublier**, ----- vous ne savez pas **quand** vous allez l'**oublier**, -----vous ne savez pas
comment vous allez l'**oublier**, ----- même si vous savez que vous allez l'**oublier**.

Il semble d'ailleurs que c'est quand on a **oublié** que l'on a **oublié** qu'alors là l'**oubli** est
total et ----- c'est pour cela que je sais que vous ne pourrez jamais savoir ----- quand
vous allez **oublier** la gêne ni comment vous allez **oublier** la gêne ----- seulement peut-être
un moment vous vous direz tiens, cela fait déjà un bon bout de temps que je n'y ai même
pas pensé et ----- ça aussi vous allez l'**oublier** parce que c'est vraiment une chose étrange
que l'**oubli** et après tout, après tout, il est tout aussi utile de se souvenir des choses utiles
que d'**oublier** les choses inutiles n'est ce pas et ça vous pouvez vous en rappeler.

- Retour à l'ici et maintenant,
- Le patient quitte l'Etat Modifié de Conscience (EMC) : retour en Etat Ordinaire de Conscience (EOC),
- C'est le « réveil »,
- Au rythme du patient,
- « Accompagnement » par la voix et éventuellement par le toucher (après avoir prévenu le patient).

➤ **Exemple :**

« Je vais maintenant compter jusqu'à 5 et, à 5, vous pourrez ouvrir vos yeux, revenir à vous, à nous, dans l'ici et maintenant, en prenant tout votre temps,

1, Vous adoptez une respiration tout à fait normale, une respiration naturelle,

2, Chaque inspiration vous permet de remonter à la surface progressivement,

3, Vous ressentez les points d'appuis de votre corps sur ce fauteuil, vous pouvez commencer à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds,

4, Vous percevez la lumière de cette pièce qui traverse vos paupières,

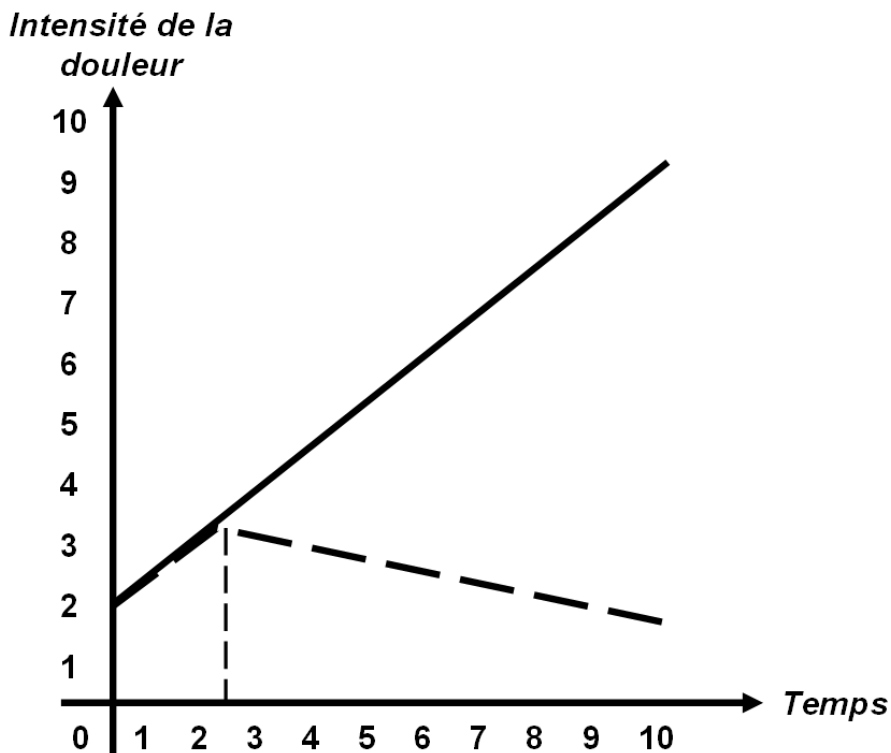
5, Sur une grande inspiration, vous pouvez ouvrir vos yeux, vous étirer et revenir à vous, ici et maintenant. »

RECUEIL D'APPLICATION DES TECHNIQUES D'INDUCTIONS ET D'APPROFONDISSEMENTS

	Induction	Approfondissement
Point fixe	✓	✗
Vision périphérique	✓	✗
Nano induction	✓	✓
Fractionnements	✗	✓
Décompte	✓	✓
Respiration bougie	✓	✓
Mirroring respiratoire	✓	✓
Visualisation du cœur	✗	✓
Hypno-Relaxation graduelle	✗	✓
Visualisation, suggestion, métaphore	✗	✓
Vague hypnotique	✓	✓
Nuage (kinesthésique)	✗	✓
Champ de fleurs (visuel et confusionnant)	✓	✓
Oxygénation des cellules	✓	✓
Bulle confortable	✗	✓
Reviviscence de souvenirs de transe hypnotique	✓	✓

GESTION D'UNE CRISE DOULOUREUSE

- Inviter le patient à adopter une position antalgique,
- L'installer au calme,
- Lui proposer une musique douce,
- Utiliser des moyens mécaniques antalgiques (chaud, froid, ...),
- Administrer les antalgiques (médicaments) selon la prescription médicale, le plus tôt possible,
- Mettre en œuvre le plus tôt possible, dès apparition des premiers signes de douleurs, des techniques hypnotiques.



CHRONOLOGIE DE PRISE EN CHARGE

- Evaluation de l'absence de contre-indications à l'hypnose,
- Installation du patient, préparation du matériel, ...
- +/- musique.

1/ Introduction de l'hypnose conversationnelle.

2/ Instauration du lien de confiance (tunnelisation).

3/ Recueil des sous-modalités.

- Détails du VAKOG.

4/ Induction hypnotique.

- Ex. Induction par point fixe, vision périphérique, visualisation du cœur, ...

5/ Approfondissement.

- Ex. Par fractionnement, par visualisation, par décompte, par hypno-relaxation graduelle, etc ...

6/ Mise en œuvre d'une technique hypnotique et réalisation du soin.

- Ex. Safe secure, souvenir agréable, ...

7/ Entretien de l'hypnose.

- Selon la durée de la prise en charge.

8/ Fin du soin - Réassociation.

- En trois ou cinq temps (voir document « Promenade au bord d'une rivière »).

EXEMPLES DE PRISE EN CHARGE

EXEMPLE 1 :

Yeux fermés, Respiration bougie,
HRG, chemin,
Lieu de bien être,
Réassociation.

EXEMPLE 2 :

Induction point fixe et fermer les yeux,
Respiration bougie (approfondissement),
Visualisation du cœur,
Milliards de cellules,
HRG,
Lieu de bien être,
Réassociation.

EXEMPLE 3 :

Yeux fermés, Respiration bougie ou autre,
HRG, milliards cellules, nuage,
Le temps de la détente + confusion,
Lieu de bien être + Ne rien faire dans le
lieu de bien être,
Réassociation.

EXEMPLE 4 :

Vision périphérique et fermez les yeux,
Respiration douce, nuage,
HRG, confusion,
Insensibilisation poignet,
Lieu de bien être,
Réassociation.

EXEMPLE 5 :

Yeux fermés, chemin qui descend,
HRG, nuage,
Confusion,
« Ne rien faire »,
Lieu de bien être,
Réassociation.

EXEMPLE 6 :

Ouvrez, fermez, ... (fractionnement),
Fermez > détente mentale et physique,
HRG, nuage, bulle,
Lieu de bien être,
Réassociation.

** HRG = Hypno-Relaxation Graduelle = Relâchement musculaire.*

ANALYSE DE PRATIQUE

Contexte de mise en œuvre des techniques :

Objectif(s) du praticien :

Objectif(s) du patient :

Observations :

Points positifs :	Critères objectifs d'évaluations :

➤ *Y'a-t-il des points à améliorer ? **Si oui, les noter sur la page suivante.***

ANALYSE DE PRATIQUE : POINTS A AMELIORER

Point(s) à améliorer (<i>problème</i>)	Cause du <i>problème</i>	Que faire pour ne plus rencontrer ce <i>problème</i> ?	Rédigez une phrase qui commence par : « <i>dans cette situation, j'ai compris que ...</i> »