Médecines complémentaires : quel avenir ?

Mairie du XVe arrondissement

L'hypnose pour soigner : douleurs, addictions, peurs et anxiété

Dr Jean-Marc BENHAIEM
D. U. d'Hypnose Médicale - Paris VI, Pitié-Salpêtrière
ex-PH CETD - Douleur
Hôp. Ambroise Paré (92) et Hôp. Cochin, Paris

Nos Trois modes de présence – exercice !

- Mode Intellect
- Mode Confusion
- *Mode sensoriel*

1 - Mode mental, intellect

- Penser…
- Réfléchir, analyser
- Evaluer, comparer
- Vouloir comprendre
- Détaché du corps

2 - Le mode confusion

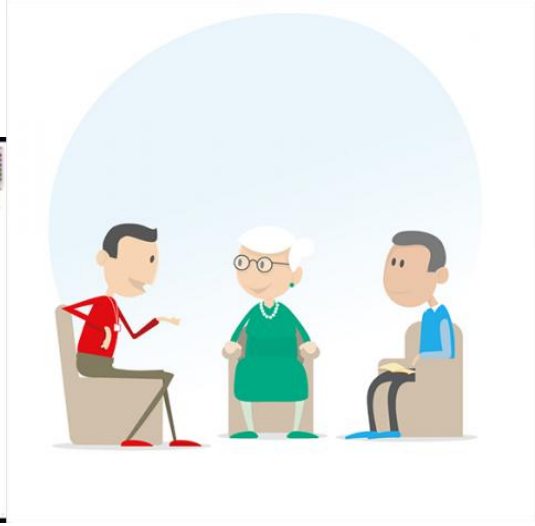
La confusion pour quitter l’intellect et ouvrir vers l’imaginaire

Edward HOPPER

Confusion, rêverie, somnolence

3 - Le mode sensoriel

- Les sens activés
- Le corps, la relation
- L’intuition

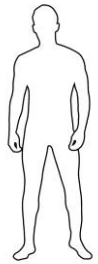


La transe hypnotique : ‘véhicule’ pour circuler

- Pensées

Confusion

- Sensoriel



- Intellect
- Maitrise

- Corps, liens
- Présence

Se détacher du corps
Quitter le corps ou une partie du corps … temporairement

- Les humains parviennent à se détacher (à s’éloigner) de leur corps
- Au bloc opératoire
- Chez le dentiste
- Pour des soins douloureux
- Vaccins, prise de sang, etc

Hypnose - au bloc op.

[redacted]

Conflit avec le corps ou une partie du corps

- Prendre une distance d’avec une partie du corps

et/ou

- focaliser sur un organe, sur une fonction

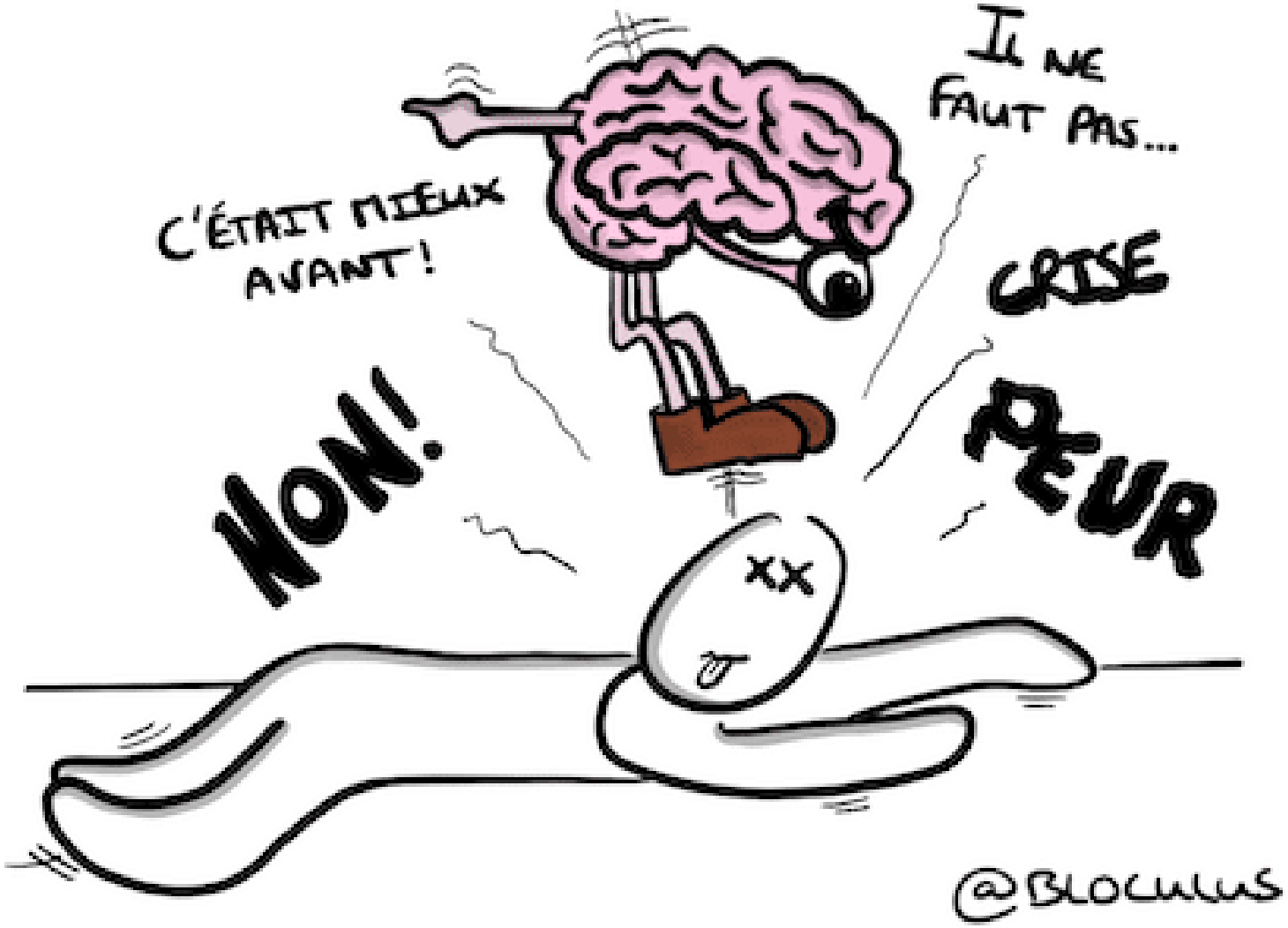
Exercice : peau

Origine des pathologies ‘psychosomatiques’ (dysfonctionnelles, somatiques)

- Elles proviennent de la forte <u>dilatation</u> d’un des trois modes

- Un des trois modes <u>domine</u> les 2 autres

Quand les pensées dominent le corps



Mode mental <u>dilaté</u> (le plus fréquent)

- Maitrise
- Exigence
- Recherche de perfection
- Hypercontrôle

↓

- **Anxiété, peurs**

Addictions

Anxiété chronique
Peurs-Phobies

TOC- Anorexie

Douleurs

Forte exigence

Cherche la perfection

Pense bcp

Addictions

Anxiété chronique
Peurs-Phobies

TOC- Anorexie

Douleurs

Contrôle

Maitrise

Contractures

Forte exigence

Cherche la perfection

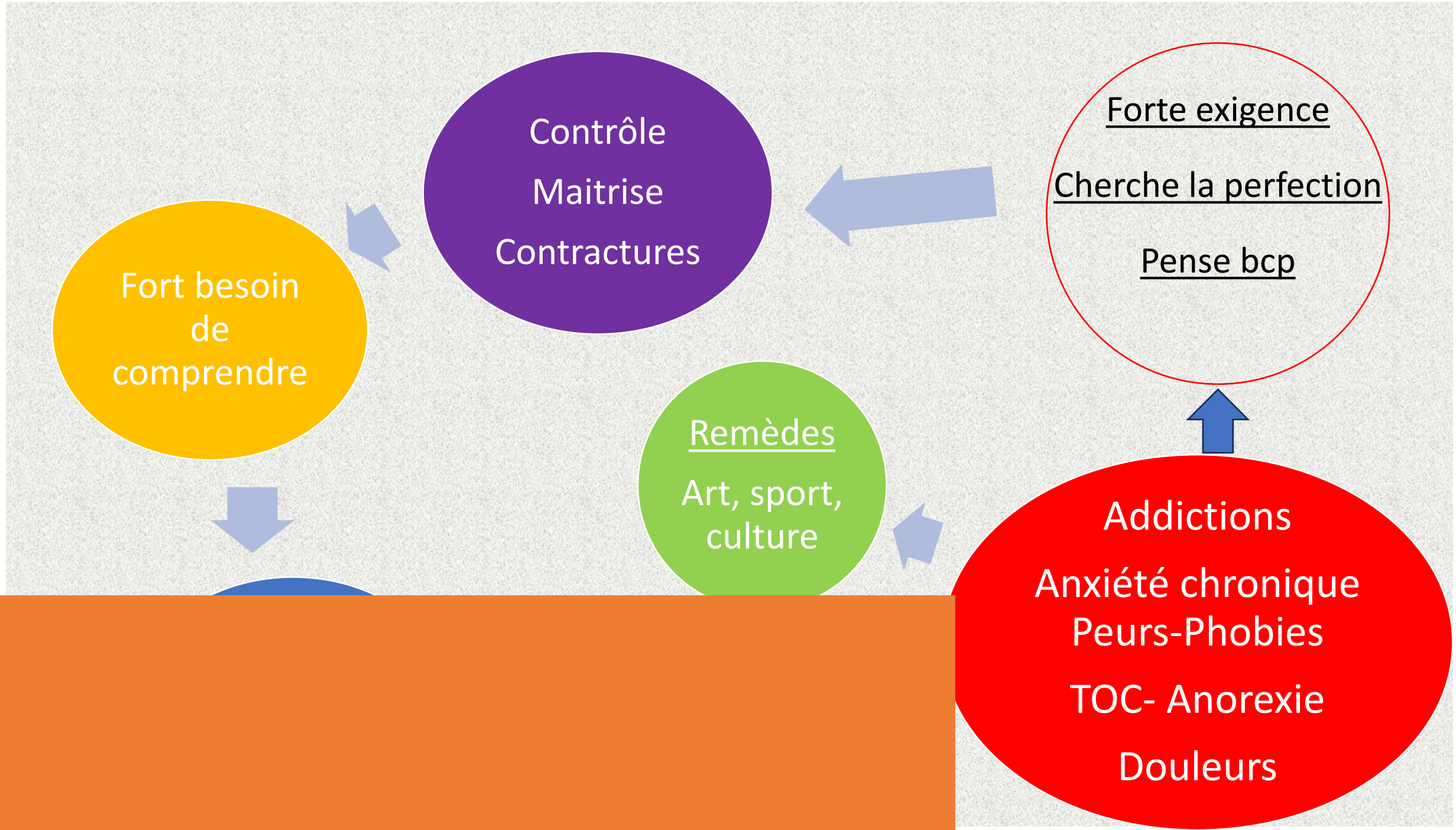
Pense bcp

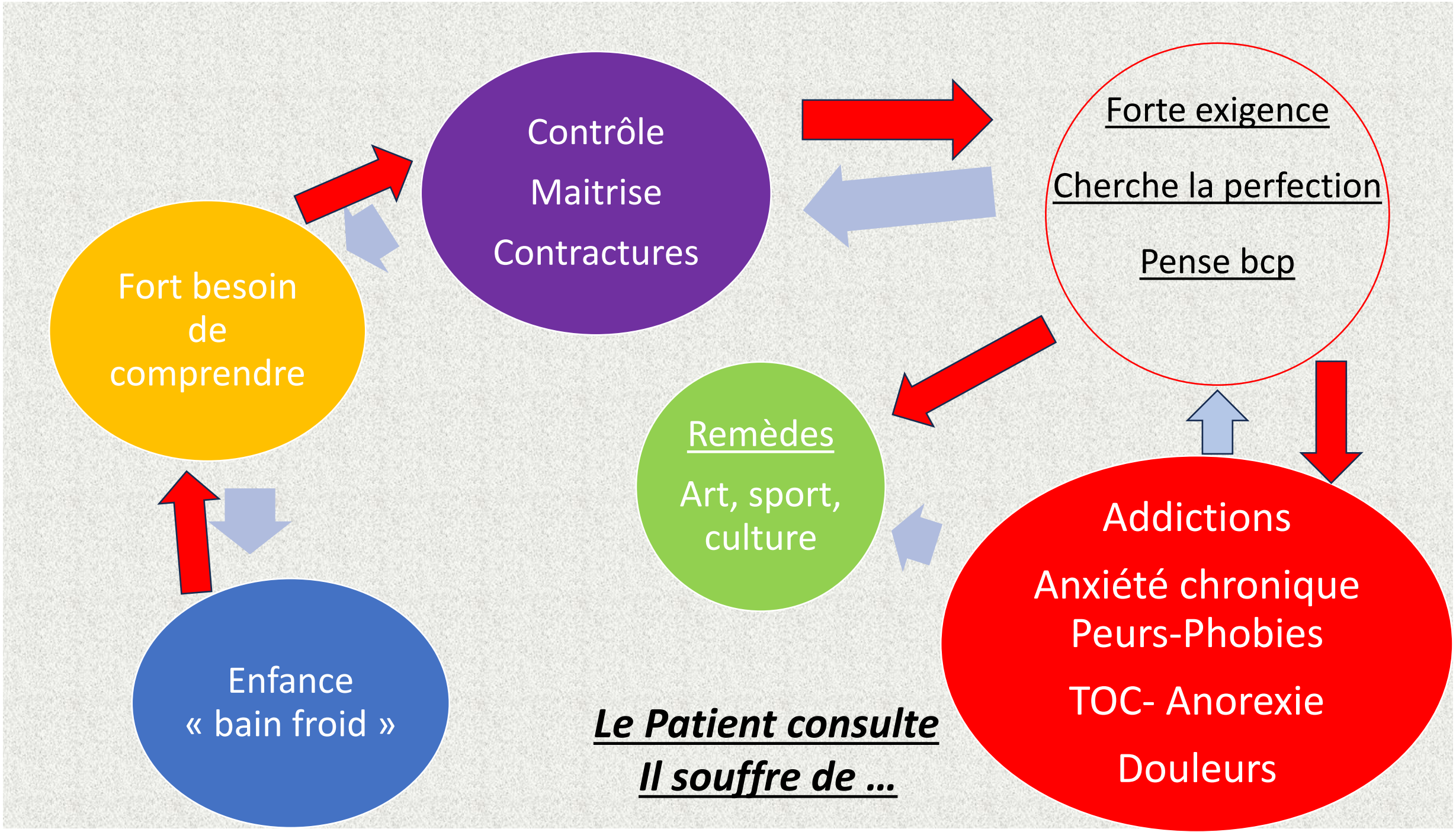
Addictions

Anxiété chronique
Peurs-Phobies

TOC- Anorexie

Douleurs


Contrôle
Maitrise
Contractures
Forte exigence
Cherche la perfection
Pense bcp
Fort besoin de comprendre
Remèdes
Art, sport, culture
Addictions
Anxiété chronique
Peurs-Phobies
TOC- Anorexie
Douleurs


Contrôle
Maitrise
Contractures
Forte exigence
Cherche la perfection
Pense bcp
Fort besoin de comprendre
Remèdes
Art, sport, culture
Addictions
Anxiété chronique
Peurs-Phobies
TOC- Anorexie
Douleurs
Enfance « bain froid »
Le Patient consulte
Il souffre de …

Comment réduire (***adroitement***) le flot de pensées ?

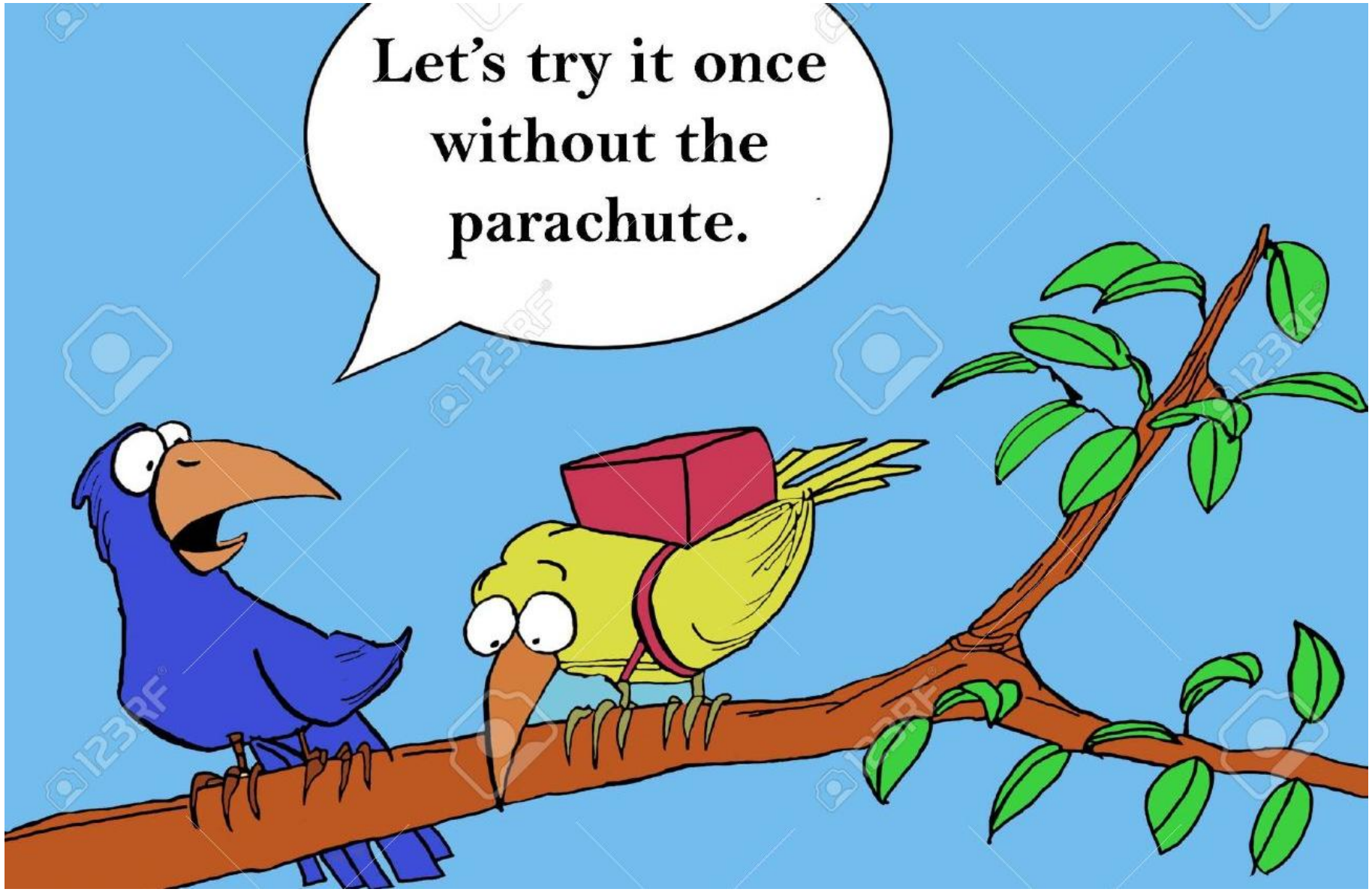
Vider la tête ! Aller vers le corps.

- Ressentir le corps physique, percevoir sa densité, ses liens
- S'installer dans le moment présent : la respiration, le contact siège, etc
- Se défaire du passé
- Accepter l'aléatoire, la non-maitrise
- Effacer les souffrances passées ou présentes

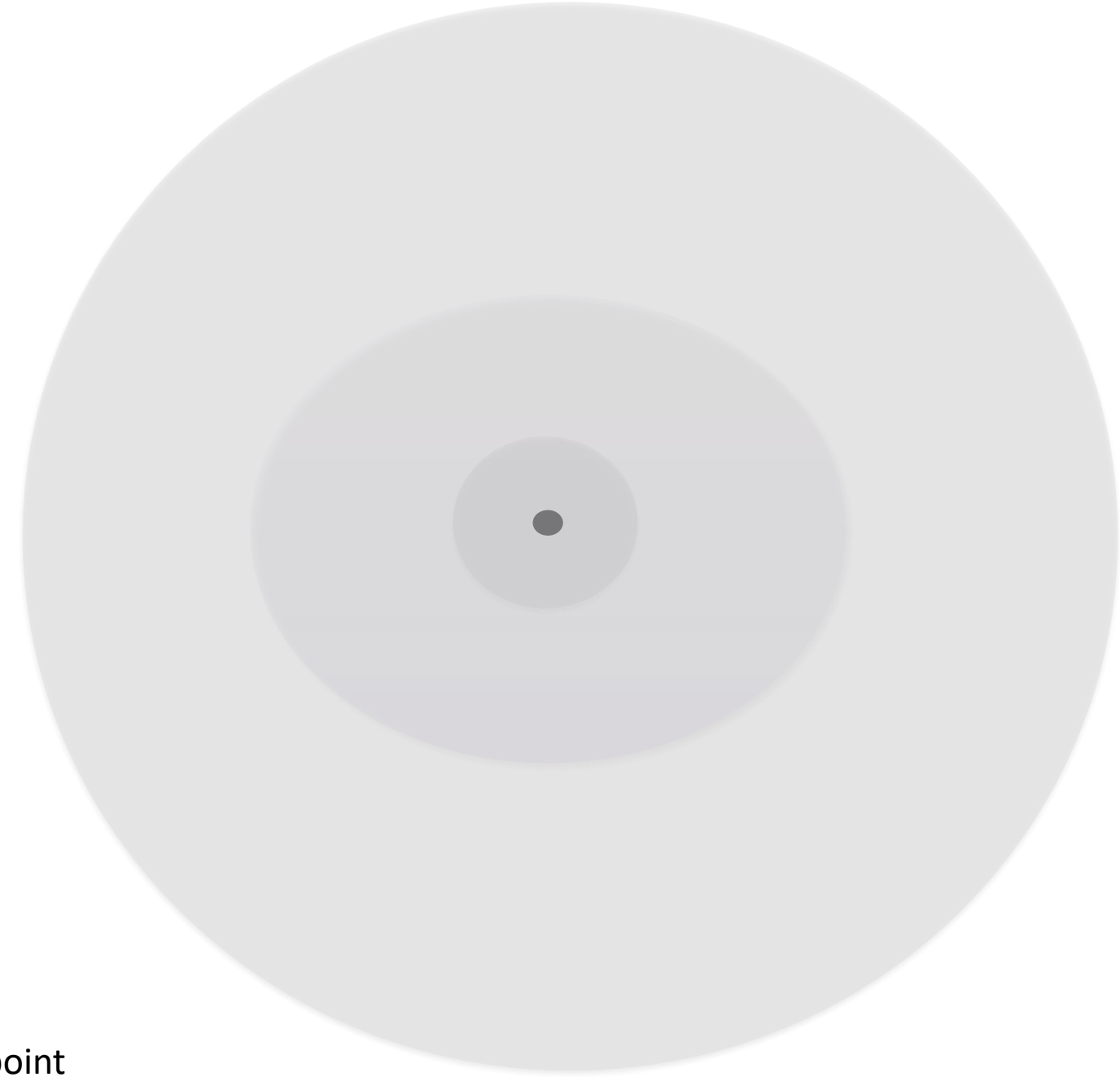
Le soin avec l’hypnose

Utiliser nos ressources

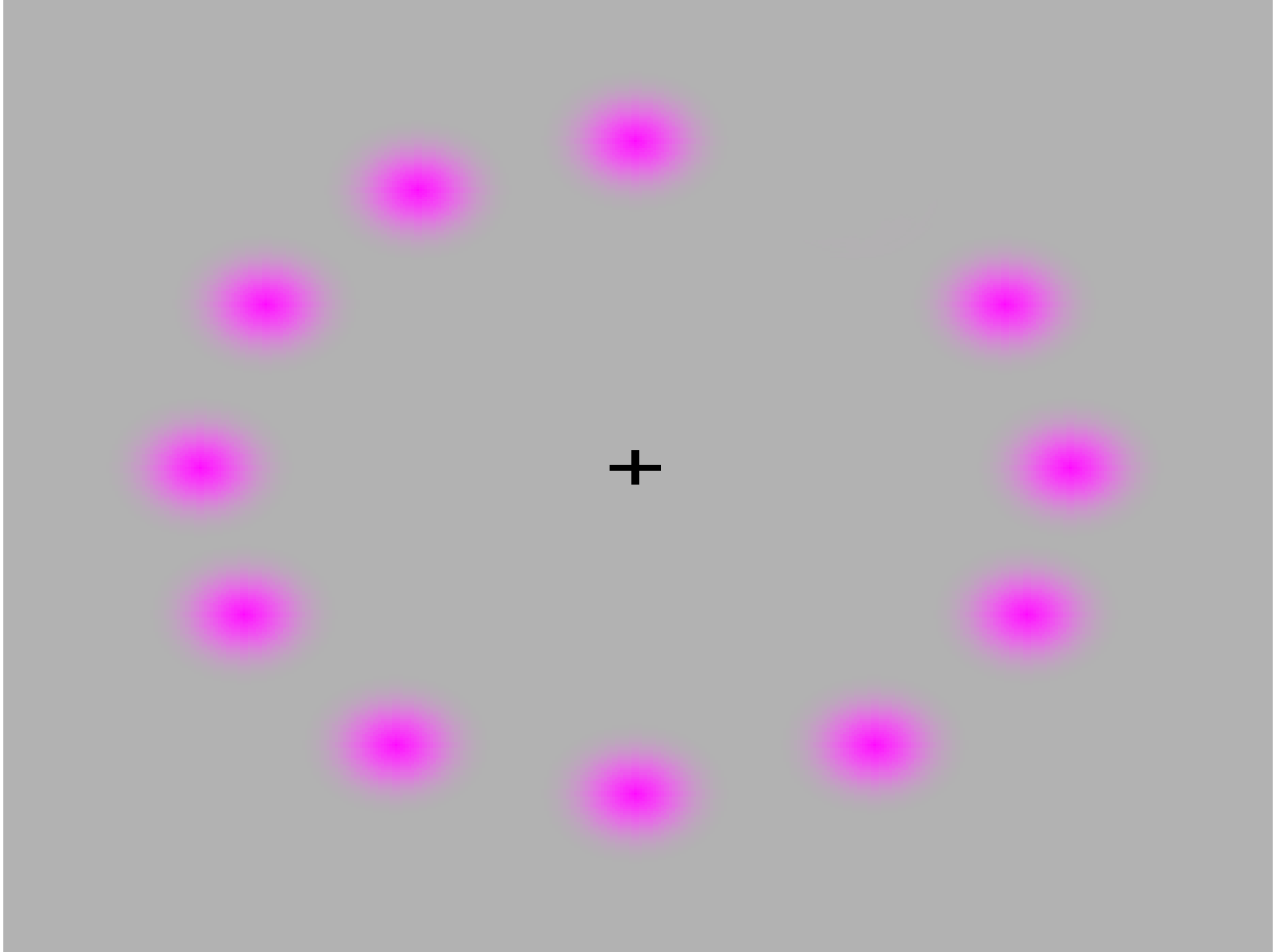
s’isoler du monde…ou lui appartenir ?



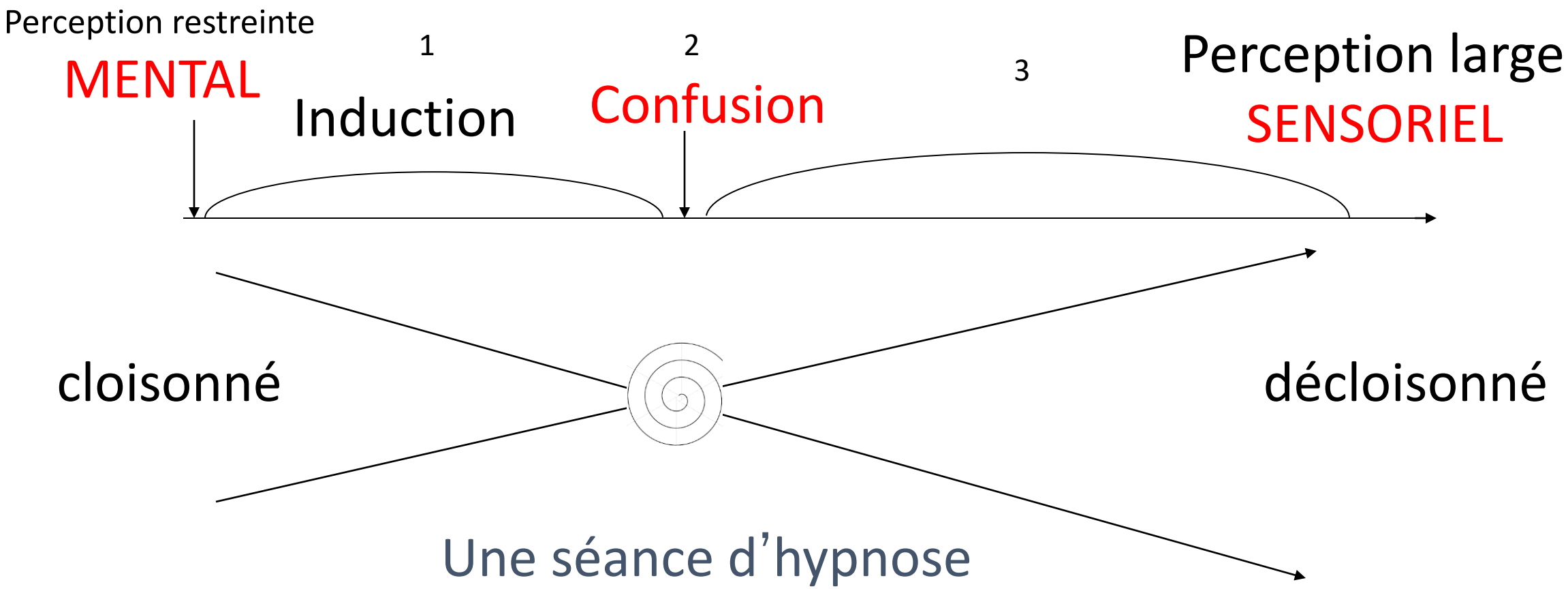
Hypnose ?



Fixez le point



L’hypnose, c’est un processus



Proposer et accompagner

L'hypnose pour lever nos inhibitions :
adaptée à la singularité de chaque personne

- Quitter la raison, la logique : quitter le mental

Entrer dans la transe

- Retrouver le sensoriel, le corps
- Oser ressentir
- Porter attention à ce qui est perçu
- Lui attribuer un sens, une valeur
- Faire accepter l'aléatoire, l'incertitude

Le problème

NÉGATIF

Charlie Brown

La solution : POSITIF

Le problème

NÉGATIF

La solution : POSITIF

Exemple d’une séance d’hypnose

Entretien – Établir une bonne relation - trouver le point d’appui

- - installez-vous … de quoi vous souffrez ?
- Mal à la tête … tout a été exploré … pas d’anomalie …
- Céphalée de tension ?
- Oui, quand je suis trop stressé(e)
- Vous la ressentez comment ?
- Une boule dans mon front, dans mes épaules, qui se tord
- Posez votre main sur la boule et je vous laisse imaginer un fluide qui va détordre … votre main a ce pouvoir de dénouer, d’apaiser..

Faire et imaginer faire activent les mêmes zones corticales cérébrales.

- Motor cognition: a new paradigm to study self–other interactions Philip L Jackson and Jean Decety, 2004.
- Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery Aymeric Guillot *, Christian Collet , 2005
- Jackson PL, Lafleur MF, Malouin F, Richards C, Doyon J. Potential role of mental practice using motor imagery in neurologic rehabilitation. Arch Phys Med Rehabil 2001;82:1133-41.

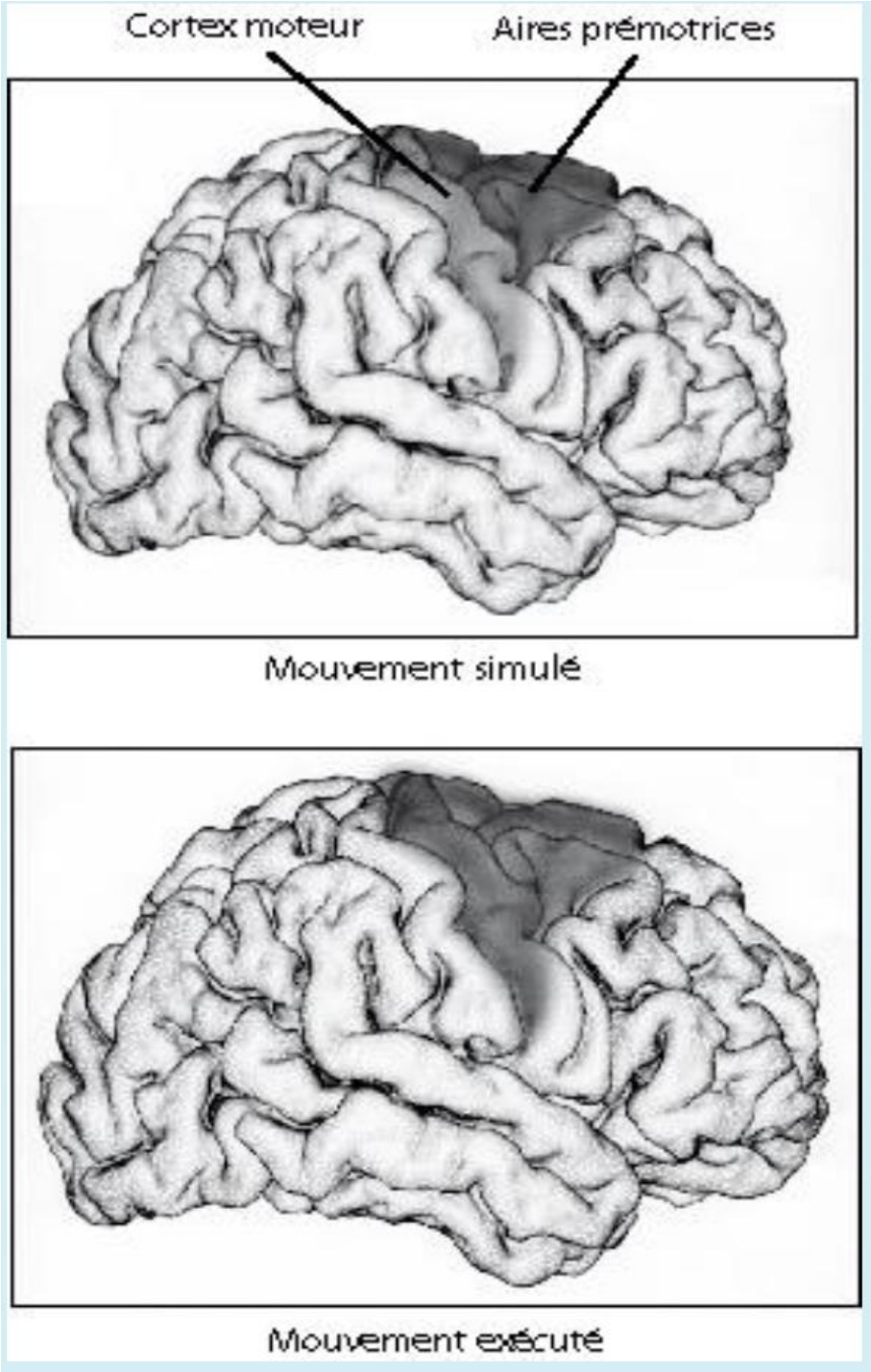
Mental imagery is the first component of action

Gallese 2002

Roth M, Decety 1996,

Lotze 1999,

Jeannerod 2002



Le chemin

- « Mais, alors, que lui faut-il faire pour ne plus s'ignorer bien portant, comment l'humain va t-il y parvenir et par là trouver les comportements adéquats ?
- La réponse peut tenir en un mot :

<u>ne plus penser.</u> »

FR

Pensées, organes et fonctions ont réintégré le corps !

L’équilibre est rétabli !

Dr JEAN-MARC BENHAIEM

L'Art de l'hypnose avec François Roustang

Odile Jacob

Dr JEAN-MARC BENHAIEM

Une nouvelle voie pour guérir

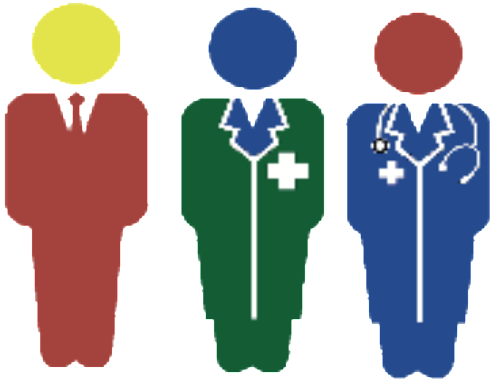
Odile Jacob

Pour plus d'infos et voir des vidéos de séances d'hypnose
Et pour se former, aller sur le site

hypnose-medicale.com

FORMATIONS SUR PLACE

DANS LES CENTRES HOSPITALIERS



MÉDECINS
TOUTES SPÉCIALITÉS

INFIRMIÈRES
PSYCHOLOGUES
PSYCHOMOTRICIENS

FORMEZ-VOUS À L'HYPNOSE !

L'**A.F.E.H.M.** propose plusieurs formations
et Modules de perfectionnement selon votre profession.

CHIRURGIENS
DENTISTES
SAGES-FEMMES
KINÉSITHÉRAPEUTES

PRÉVENIR & SOIGNER LES DOULEURS
LES SOUFFRANCES, LES PEURS, LES ADDICTIONS, L'ANXIÉTÉ.

Infos et inscriptions :

www.hypnose-medicale.com
tel: 01.42.56.65.65