

HIRSLANDEN



CLINIQUE BOIS-CERF

HYPNOSE, KESAKO?

**Une plu value simple, accessible à tous et
pour tous**

Hypnose

1. Introduction
2. Définition
3. Historique
- ~~4. Communication hypnotique~~
5. Hypno-analgésie
6. Hypnothérapie
7. Hypnose et radio-oncologie

Hypnose

1. Introduction

Qu'est-ce que l'hypnose?

Hypnose

1. Introduction

Qu'est-ce que l'hypnose?

<https://www.pokemon.com/fr/pokedex/soporifik>

Hypnose

1. Introduction

Où se pratique l'hypnose?

1. Sur scène
2. Hopitaux / Clinique / Dentiste
3. Cabinet
4. En salle de classe (partout)

Hypnose

1. Introduction

Pour comprendre pourquoi l'hypnose peut se produire partout, il faut comprendre ce qu'est l'hypnose!

Hypnose

1. Introduction

Les 8 règles de l'esprit (Rules of the Mind)

http://www.odysseyofthesoul.org/synopsis/8_rules_of_the_mind.htm

Hypnose

1. Introduction

1. Chaque idée et chaque pensée entraînent une réaction physique
 1. La peur
 2. La colère
 3. La joie
 4. La tristesse
 5. Etc.

Hypnose

1. Introduction

2. Ce qu'on attend a tendance à devenir réalité

Le cerveau réagit aux images mentales.

1. Se faire du soucis -> ce que je craignais est arrivé
2. Soucis chroniques pour certains et pour d'autre happy life

Nous devenons ce que nous imaginons

Hypnose

1. Introduction

3. L'imagination est plus puissante que le savoir («Imagination is more important than knowledge») Albert Einstein

L'imagination peut facilement prendre le dessus sur la raison

Hypnose

1. Introduction

4. Les idées contraires ne peuvent être présente en même temps sans générer un stress émotionnel

1. Conflit entre volonté (conscient) et imagination (subconscient)

«Il faut que je dorme»

«Il ne faut pas que j'oublie»

«Tout le monde le fait» (stress entre ce que je pense et ce que je ressens)

Hypnose

1. Introduction

5. Un symptôme émotionnel induit peut causer des changements physique / physiologique s'il persiste longtemps

Stress

Ulcère

Irritable

Intestin irritable

Tristesse

Dépression

Hypnose

1. Introduction

6. Une idée implantée dans le subconscient reste jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par une autre.

Habitude, phobie, etc

Le subconscient est paresseux, il faut beaucoup de temps pour remplacer une idée installée depuis longtemps

Hypnose

1. Introduction

7. Dès qu'une suggestion est acceptée, la résistance (pour ne pas accepter les suivantes) diminue

Yes Set : Suite d'affirmation positive pour ensuite faire accepter qqch

Hypnose

1. Introduction

8. On obtient des changements dans le subconscient par une attitude détendue et confiante et non pas par un effort conscient.

Take it easy! Les problèmes peuvent être résolue et ils vont l'être!

HYPNOSE ET RADIO-ONCOLOGIE

Définition

Hypnose

2. Définition

L'hypnose peut être définie comme un fonctionnement mental particulier (Didier Michaux). Cet état se caractérise par

- Augmentation de la concentration et réorganisation de l'attention
- Modification de la perception du temps
- Modification des bruits et des sensations corporelles

Hypnose

2. Définition

Un état de conscience qui précède l'endormissement, le patient :

- ne dort pas
- diminue son activité motrice spontanée
- possède tous ses outils cognitifs (parole et mouvement)

Hypnose

2. Définition

Hypnose naturelle et hypnose provoquée

Naturelle	Provoquée
Conduite automatique	Par des hypno-praticiens
Lecture d'un livre	
Film, dessin animé, etc.	
En écoutant le prof donner son cours	

Hypnose

2. Définition

L'hypnose est **une modification de son champ de conscience.**

HYPNOSE ET RADIO-ONCOLOGIE

Historique

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

L'hypnose existe depuis toujours. Dans la partie occidentale du globe, il existe quelques personnages importants qui ont fait avancer l'hypnose.

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

Franz-Anton Mesmer (1734-1815)

- Développe la théorie du magnétisme animal
- 1766, publication de son mémoire «Mémoire sur la découverte du magnétisme animal». Veut sortir cette pratique de l'ésotérisme pour entrer celle-ci dans celui de la science
- Louis XVI demande des rapports sur ces pratiques
- Condamné par l'Académie des Sciences et aussi par l'Académie Royale de médecine
- Pratique interdite, s'exile en Suisse

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

James Braid (1795-1860)

- Père du terme Hypnose (grec «hypnos : sommeil»)
- Chirurgien
- Utilisation de l'hypnose pour obtenir des anesthésies

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

James Esdaile (1808-1859)

- Chirurgien Ecossais
- Utilise le magnétisme animal 1845 en Inde pour opérer
- Réduit le taux de mortalité due aux interventions chir de 50% à 5%
- Le Royal Society of Medecine lui ordonne de cesser l'utilisation de l'hypnose. Douleurs créées par Dieu, elle ne peut être enlevée

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

Milton H. Erickson (1901-1980)

- Psychiatre américain, père de la nouvelle hypnose
- Créateur de l'hypnose éricksonienne
- Découvre l'autohypnose à l'âge de 19 ans suite à une poliomyélite qui le laissa paraplégique

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

Dave Elman (1900-1967)

- Hypnothérapeute américain
- A formé un grand nombre de médecins et de psychothérapeutes
- Induction rapide et test la réactivité du sujet

Hypnose

3. Historique de l'hypnose

- 1940 utilisation de l'hypnose thérapeutique aux USA
- 2000 utilisation de l'hypnose en France

HYPNOSE ET RADIO-ONCOLOGIE

Hypno-analgésie

Hypnose

5. Hypno-analgésie

Réduire les sensations d'inconforts (douleurs) du patient

Hypnose

5. Hypno-analgésie

Réduire les sensations d'inconforts (douleurs) du patient

Le bruit des vagues <https://www.youtube.com/watch?v=yk0UYEp7biA>

Hypnose

5. Hypno-analgésie

La douleurs, c'est quoi exactement?

Selon l'IASP (International Association for the Study of pain) :

«Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans les termes évoquant une lésion»

Selon PRICE (Dr. en psychologie et hypnothérapeute)

«La douleur est une perception somatique qui comporte une sensation corporelle possédant les critères énoncés lorsqu'un tissu est lésé, un vécu de menace associé à cette sensation, un sentiment de déplaisir ou toute autre émotion négative s'appuyant sur la menace»

Hypnose

5. Hypno-analgésie

La douleurs, c'est quoi exactement?

4 composantes :

1. Physiologique
2. Affectivo-émotionnelle
3. Congnitive
4. Comportementale

Hypnose

5. Hypno-analgésie

1. Composante physiologique

Elle s'attache au décodage du message sensoriel au travers de :

- sa localisation
- son intensité (EVA échelle visuelle analogique)
- sa durée (brève, répétée, etc.)
- sa qualité (piqûre, brûlure, décharge électrique, étou, etc.)

Hypnose

5. Hypno-analgésie

2. Composante affectivo-émotionnelle

Émotions associées à tout ressenti douloureux ou niveau d'inconfort généré

Hypnose

5. Hypno-analgésie

3. Composante cognitive

Signification de la douleur, croyance et attitude du sujet (enfants, adultes) face à celle-ci.

Hypnose

5. Hypno-analgésie

4. Composante comportementale

Manifestations comportementales conscientes ou automatiques, réactions verbales et non verbales produites en présence de la douleur

Hypnose

5. Hypno-analgésie

Les études en imagerie cérébrales (PET – IRM fonctionnelle) permettent de montrer les zones du cerveau spécifiquement activées par la douleur :

Cortex somatosensoriel primaire et secondaire

Cortex cingulaire antérieur

Cortex de l'insula

Thalamus

Hypnose

5. Hypno-analgésie

L'hypnose modifie les systèmes neurophysiologiques impliqués dans la perception et la modulation de la douleur

L'illusion de la douleur peut ainsi augmenter le flux sanguin cérébral dans certaines zones du cerveau impliqué dans le réseau de la douleur

L'attention, la distraction et les suggestions hypnotiques diminuent le vécu de la douleur (baisse de l'activité cérébrale dans les zones concernées)

HYPNOSE ET RADIO-ONCOLOGIE

Hypnothérapie

Hypnose

6. Hypnothérapie

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypnoth%C3%A9rapie>

L'hypnothérapie est l'utilisation de l'hypnose à des fins voulues thérapeutiques

Hypnose

6. Hypnothérapie

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypnoth%C3%A9rapie>

Domaines d'application

- Obstétrique
- Chirurgie dentaire
- Anesthésie
- Dermatologie (affections psychosomatiques)
- Sexologie
- Neurologie (migraine, insomnie)
- Psychiatrie (troubles du comportement, dépendance)
- Psychothérapie (timidité, angoisse, peur, habitude, etc.)
- Médecine du sport (amélioration des performances)
- Oncologie (amélioration des défenses immunitaires, diminution des ES des chimiothérapie)

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

1. Fixation des objectifs
2. Induction
3. Dissociation
4. Approfondissement (état de somnambulisme hypnotique)
5. Travail
6. Suggestions posthypnotique (retour)

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

1. Fixation des objectifs

Anamnèse du patient et réalisation d'un «contrat» sur les objectifs fixés

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

2. Induction

Ericksonnienne ou Elmannienne

Permet d'amener le patient en transe hypnotique

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

3. Dissociation

Moment où le corps se dissocie de l'esprit (juste avant l'endormissement)

Sensation d'être là sans être là

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

4. Approfondissement

Technique de suggestions imagées permettant au patient et au thérapeute d'approfondir la transe jusqu'au niveau de somnambulisme hypnotique

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

5. Travail

Suggestions qui vont permettre à l'hypnotisé de réaliser ses objectifs

Hypnose

6. Hypnothérapie

Déroulement d'une séance

6. Suggestions posthypnotique (retour)

Tout en réassociant l'hypnotisé (corps-esprit ou conscient-subconscient), lui donner des suggestions thérapeutiques pour accentuer le résultat escompté

Hypnose

6. Hypnothérapie

Technique d'hypnothérapie en état de transe profonde

- Machine à changer
- Chambre grise
- Thérapie de la chaise et du lit de mort
- Ultraheight
- Régression
- Le tigre

Hypnose

6. Hypnothérapie

Machine à changer

Machine futuriste permettant de changer ce que l'hypnotisé souhaite changer (formulé auparavant ou non)

Projection d'un double qui bénéficie de la machine à changer

Projection dans le futur du double et discussion entre le double et l'hypnotisé (pour donner envie à l'hypnotisé de prendre lui-même place dans la machine à changer)

Hypnotisé prend place dans la machine

Projection dans le futur des changements désirés

Hypnose

6. Hypnothérapie

Chambre grise

Technique pour diminuer ou supprimer les émotions négatives (colère, jalousie, haine, crainte, honte, etc.)

Chambre grise pour illustré le subconscient

Présence de post-it rouges (émotions et pensées négatives)

Possibilité de les déchirer et de les détruire (feu de cheminée, poubelle)

Présence de post-it blancs (émotions et pensées positives) qui prennent en intensité en place au fur et à mesure que les rouges sont détruits

Hypnose

6. Hypnothérapie

Thérapie de la chaise et du lit de mort (thérapie du Pardon)

- 1.Face à face entre hypnotisé et la personne à pardonner (attachée, bâillonnée, ne peut ni parler ni bouger, juste entendre)
- 2.Faire ressortir les émotions négatives de l'hypnotisé par rapport à cette autre personne
- 3.Switch -> l'hypnotisé prend la place de l'accusé en entend tout
- 4.Faire autant que nécessaire le 2 et 3 jusqu'à la diminution totale du stress émotionnel
- 5.Proposer à l'hypnotisé de pardonner pour être libéré

Hypnose

6. Hypnothérapie

Ultraheight (ou thérapie universelle)

«Envoyer» l'hypnotisé dans un endroit merveilleux, source de la Connaissance et du Savoir, entouré de Lumière

1. Compte de 1 à 10 pour à 10 être dans cette ambiance incroyable
2. Laisser l'hypnotisé trouver ses propres solutions
3. Lui proposer de guérir tout ce qu'il veut (corps et esprit)
4. Lui proposer de se débarrasser de tout ce qu'il ne souhaite plus

NDLR : drogue légale

Hypnose

6. Hypnothérapie

Régression

Technique permettant de revivre et de réinterpréter des événements de sa vie passée

1. Grand couloir avec des portes numérotées (1 porte pour chaque année de la vie)
2. Possibilité de revivre un événement important derrière chaque porte
3. Réinterpréter si nécessaire le vécu pour l'adoucir, modifier son impact négatif

HYPNOSE ET RADIO-ONCOLOGIE

Hypnose et radio-oncologie

Hypnose

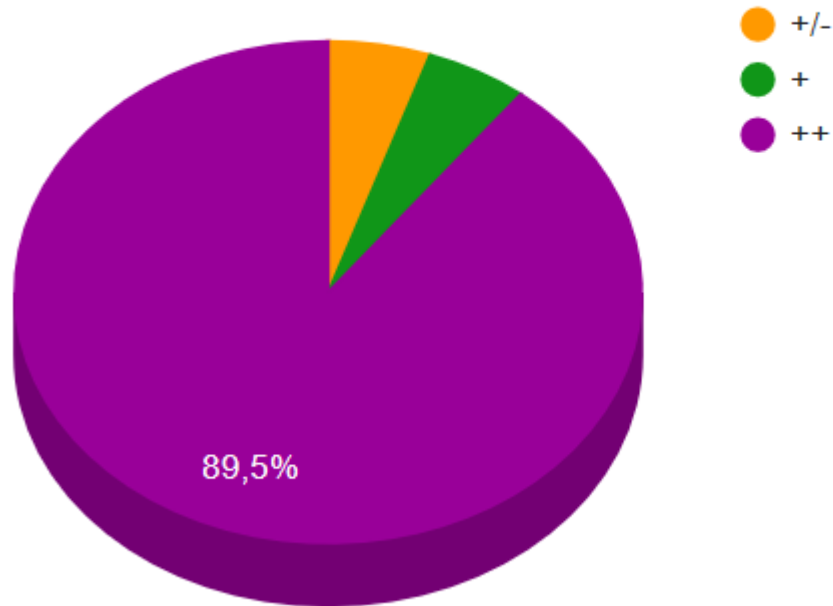
7. Hypnose et radio-oncologie

Utilisation de la communication hypnotique, de l'hypno-analgésie et de l'hypnothérapie

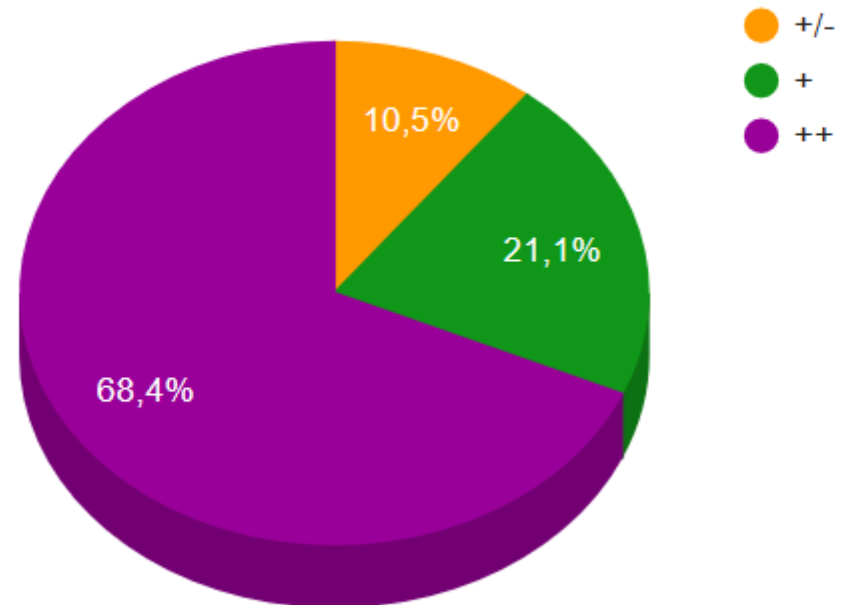
Hypnose

7. Hypnose et radio-oncologie

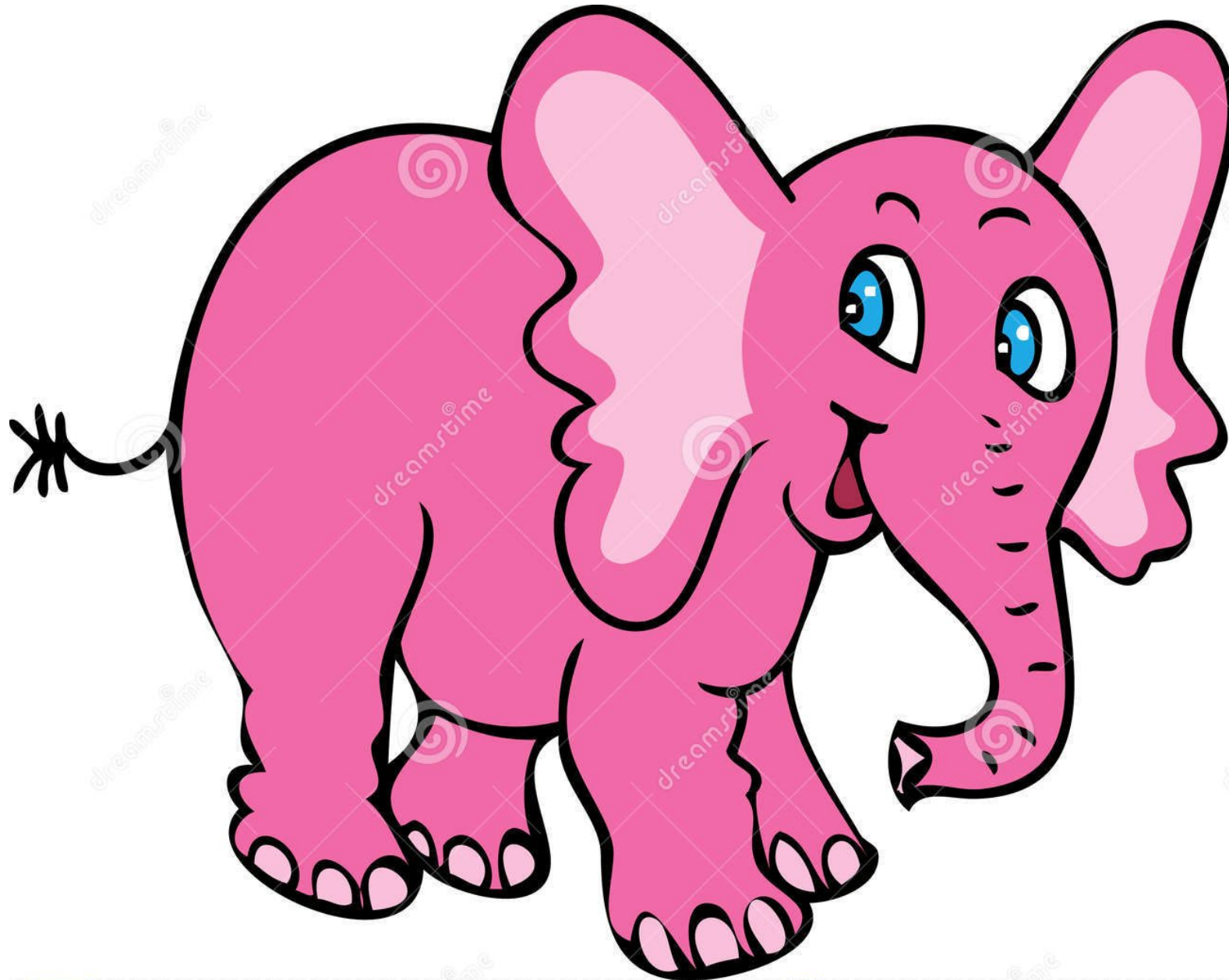
20. Comment jugez-vous cette prestation?



21. Cette expérience vous a-t-elle aidé à mieux vivre l'expérience de votre traitement?



**N' imaginez pas un
éléphant rose!**



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 43799667

© | Dreamstime.com

Distraction

- Etat de confusion du cerveau bref (1 seconde) qui permet un acte invasif court et en diminue la sensation de douleurs.
 - Test des doigts
 - Main gauche main droite
 - Phrases difficiles à comprendre (main droite adroite, demain aujourd'hui sera hier, vous savez que vous ne savez pas tout ce que vous savez et vous ne savez pas non plus tout ce que vous ne savez pas, etc.)
 - Phrases inattendues

HYPNOSE ET TECHNOLOGIE

- <https://healthymind.fr/>
- <https://hypnovr.io/>

MERCI

GRENIER JULIEN
TRM CHEF - COORDINATEUR DU POLE ONCOLOGIE
HYPNOTHÉRAPEUTE OMNI

HIRSLANDEN LAUSANNE SA
CLINIQUE BOIS-CERF
AVENUE D'OUCHY 31
CH-1006 LAUSANNE

HIRSLANDEN



L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

Groupe de cliniques privées Hirslanden:

Hirslanden Klinik Aarau - Klinik Beau-Site, Bern - Klinik Permanence, Bern - Praxiszentrum am Bahnhof, Bern - Salem-Spital, Bern - AndreasKlinik, Cham Zug - Klinik Am Rosenberg, Heiden - Clinique la Colline, Genève - Clinique Bois-Cerf, Lausanne - Clinique Cecil, Lausanne - Klinik St. Anna, Luzern - St. Anna am Bahnhof, Luzern - Hirslanden Klinik Meggen, Meggen - Klinik Birshof, Münchenstein Basel - Klinik Belair, Schaffhausen - Klinik Stephanshorn, St. Gallen - Klinik Hirslanden, Zürich - Klinik Im Park, Zürich

www.hirslanden.ch