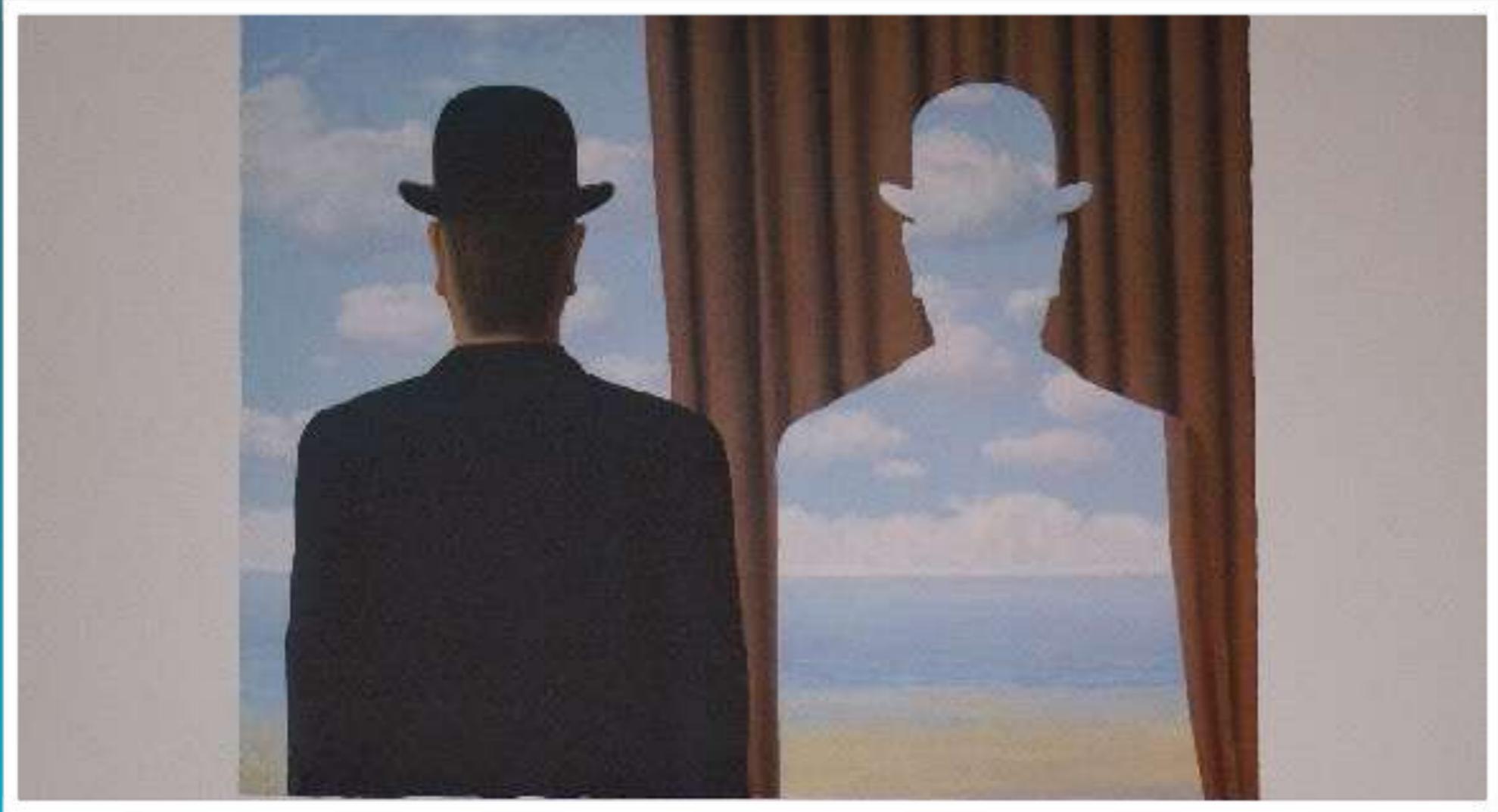


FRÉDÉRIC BERBEN ET JERÔME SCHWEITZER
CONGRÈS SAINT MALO 2018

BASES DE L'AUTOHYPNOSE

Berben-Schweitzer Congrès Hypnose
et douleurs Saint Malo 2018

DÉFINITION



RELAXATION

« Méthode visant à obtenir une détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet. » (Larousse)

Méthodes de respiration et de relâchement des muscles et du tonus.



Détente

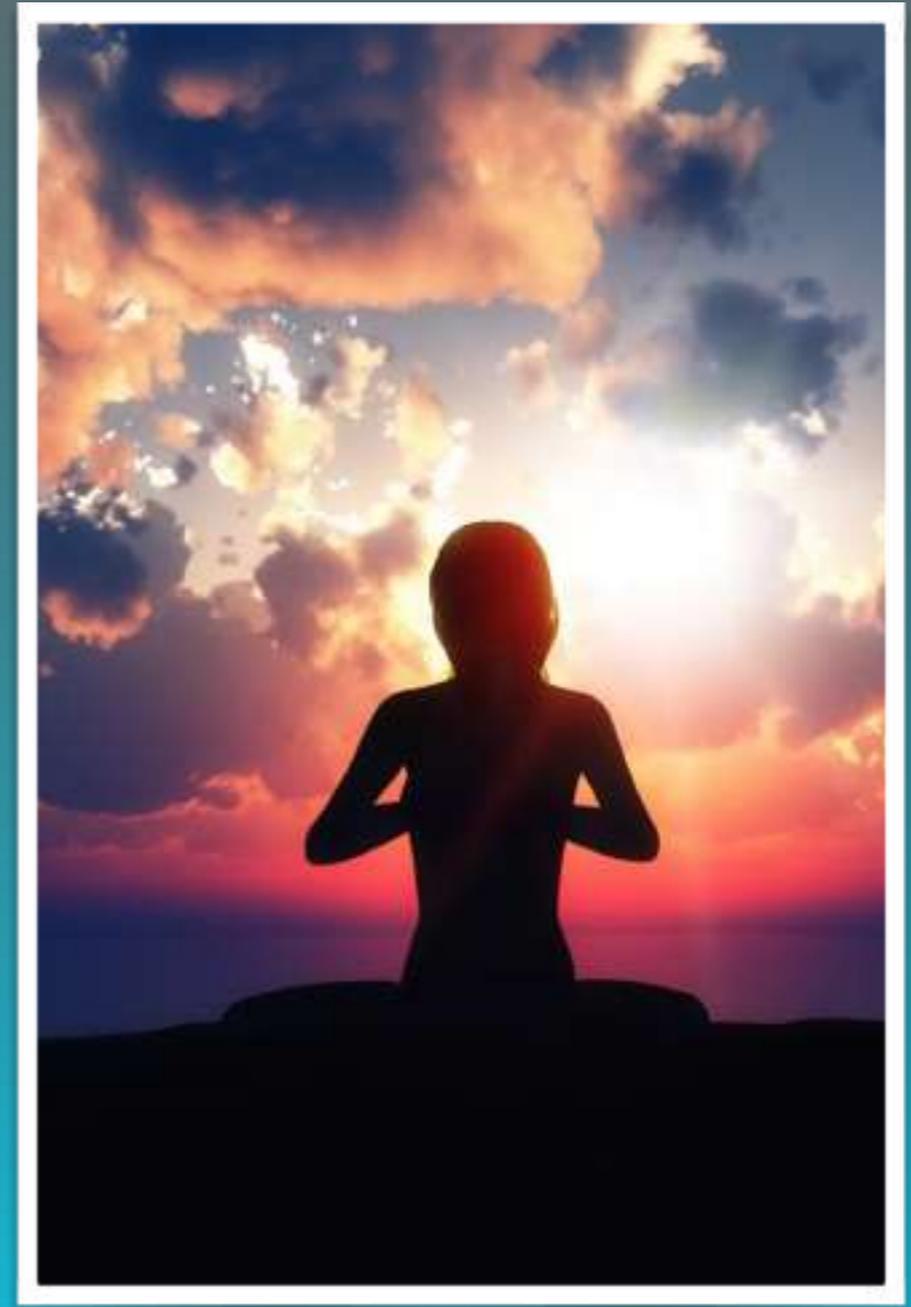
Relâchement

MÉDITATION

Méditation au sens d'une attention focalisée

Méditation de pleine attention donc consciente et centrée

La méditation de pleine présence et celle d'amour bienveillant sont proches de l'autohypnose



Corps immobile
Attention centrée
Contrôle et maîtrise

AUTOHYPNOSE

L'autohypnose consiste à appliquer seul des techniques d'hypnose préalablement acquises.

Il s'agit d'installer de la sécurité, stabilité, confort, légèreté, liberté, réussite mais aussi de stimuler la créativité, se protéger d'une émotion, d'une douleur...

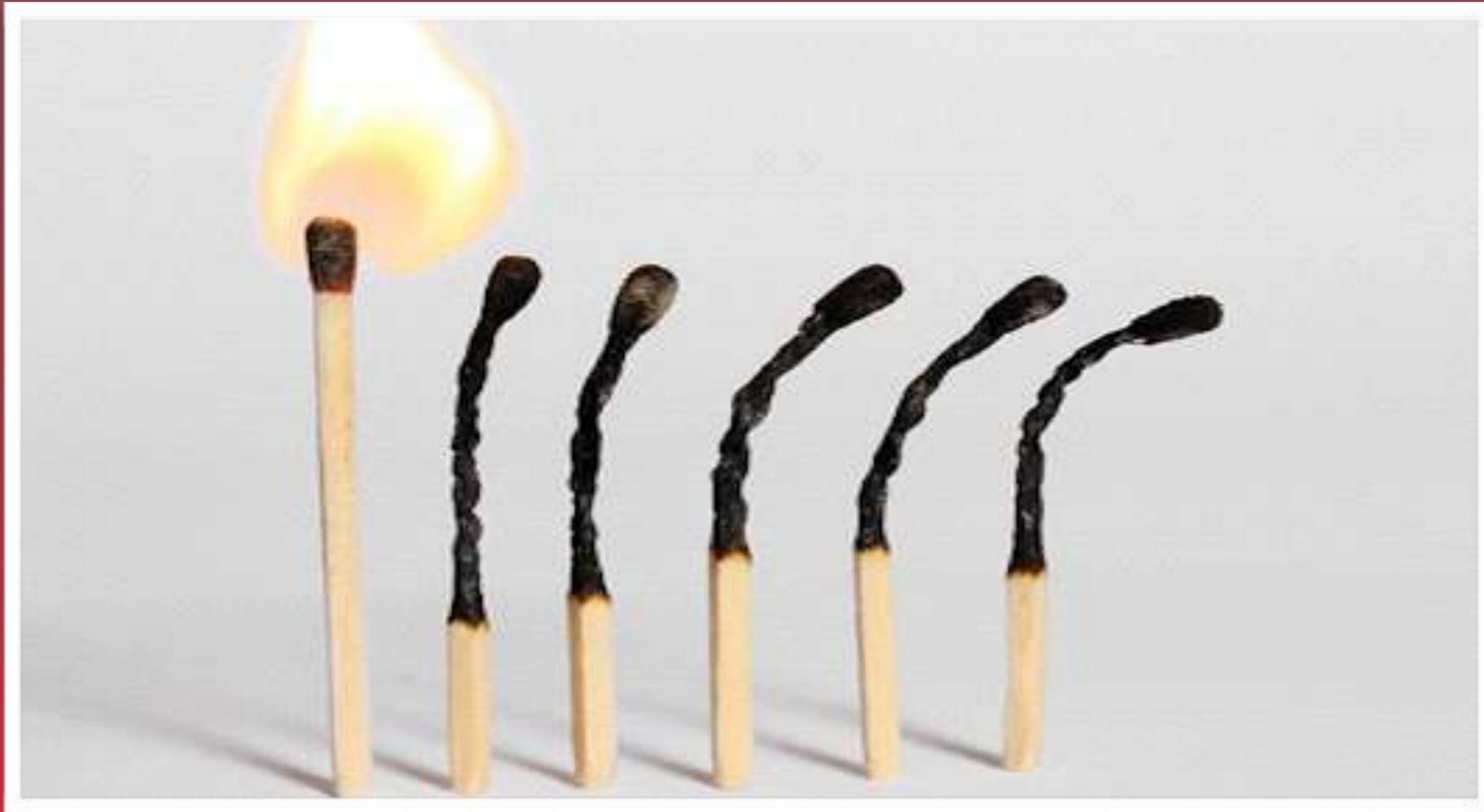


HYPNOSE

- Processus naturel
- Focalisation et fixation de l'attention
- Activation du monde virtuel
- Amplification des émotions
- Transe spontanée peut être positive ou négative



INDICATIONS



DÉFINIR DES OBJECTIFS

- Préparer un soin (examen, trouble aigu, urgence)
- Prolonger un soin
- Activer les ressources implicites
- Stopper la conscience critique (anxiété)
- Bien-être, calme

SOIGNER

- Troubles psychologiques
- Emotion
- Troubles psycho-somatiques
- Douleurs
- Dissociation corps-esprit
- Dissociation dans le corps

PREVENIR

- Peurs
- Douleurs
- Troubles du sommeil
- Changement de vie

ANTICIPER

- Soins
- Accouchement
- Changement d'habitude (phase chaotique de vie)
- Examens
- Echéance professionnelle
- Sport

LIEU AGRÉABLE

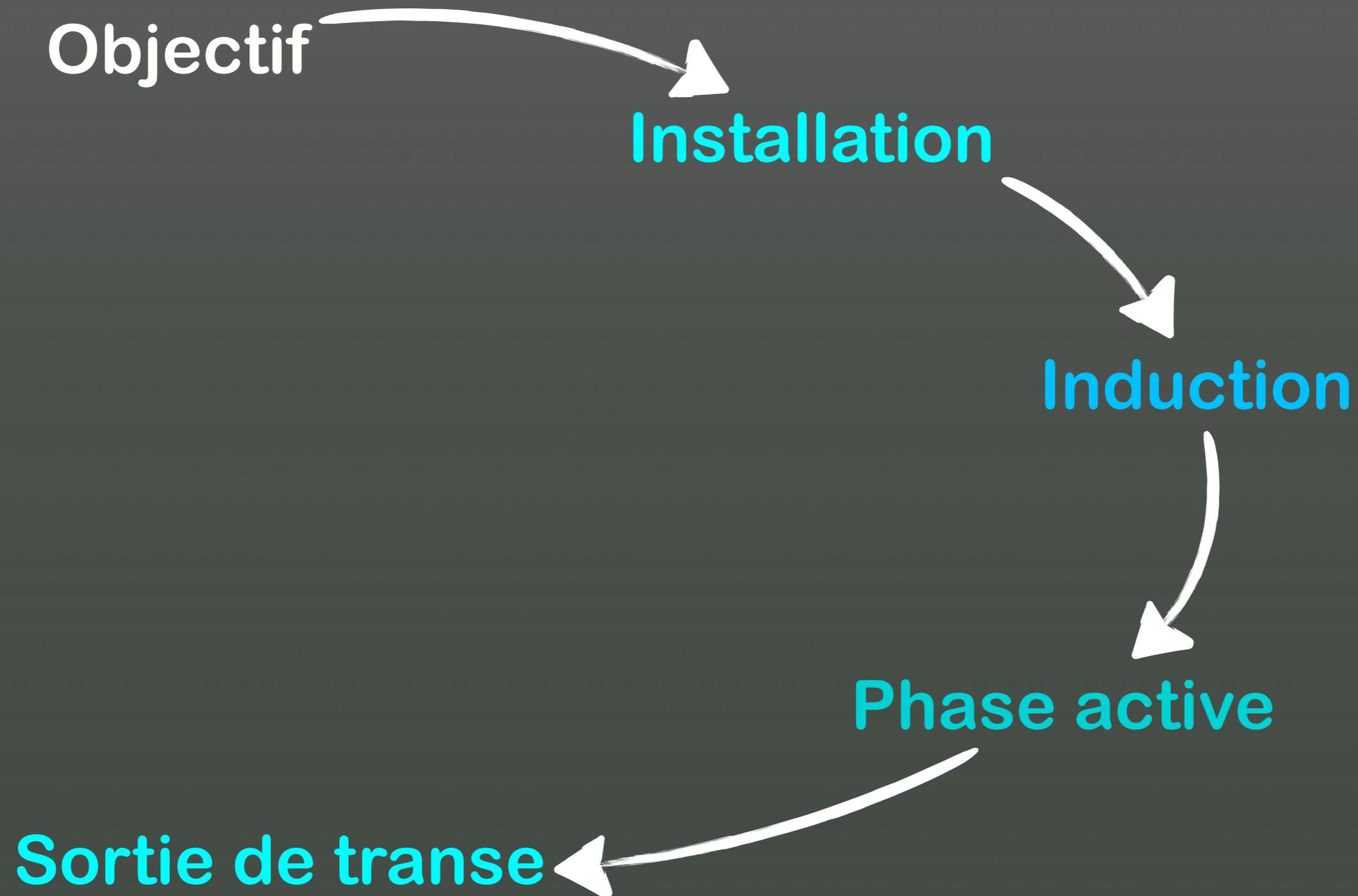
Transe collective : Jérôme



TECHNIQUES



PROTOCOLE DE BASE



EXPERIENCE DE BASE

1. Installation du corps

2. Activation de repères dans le réel

3. Respiration et fermeture des yeux

4. Lieu / expérience agréable / sûr

5. Suggestion post-hypnotique

6. Retour ici et maintenant

7. Respiration et ouverture des yeux

8. Retrouver les repères dans le réel



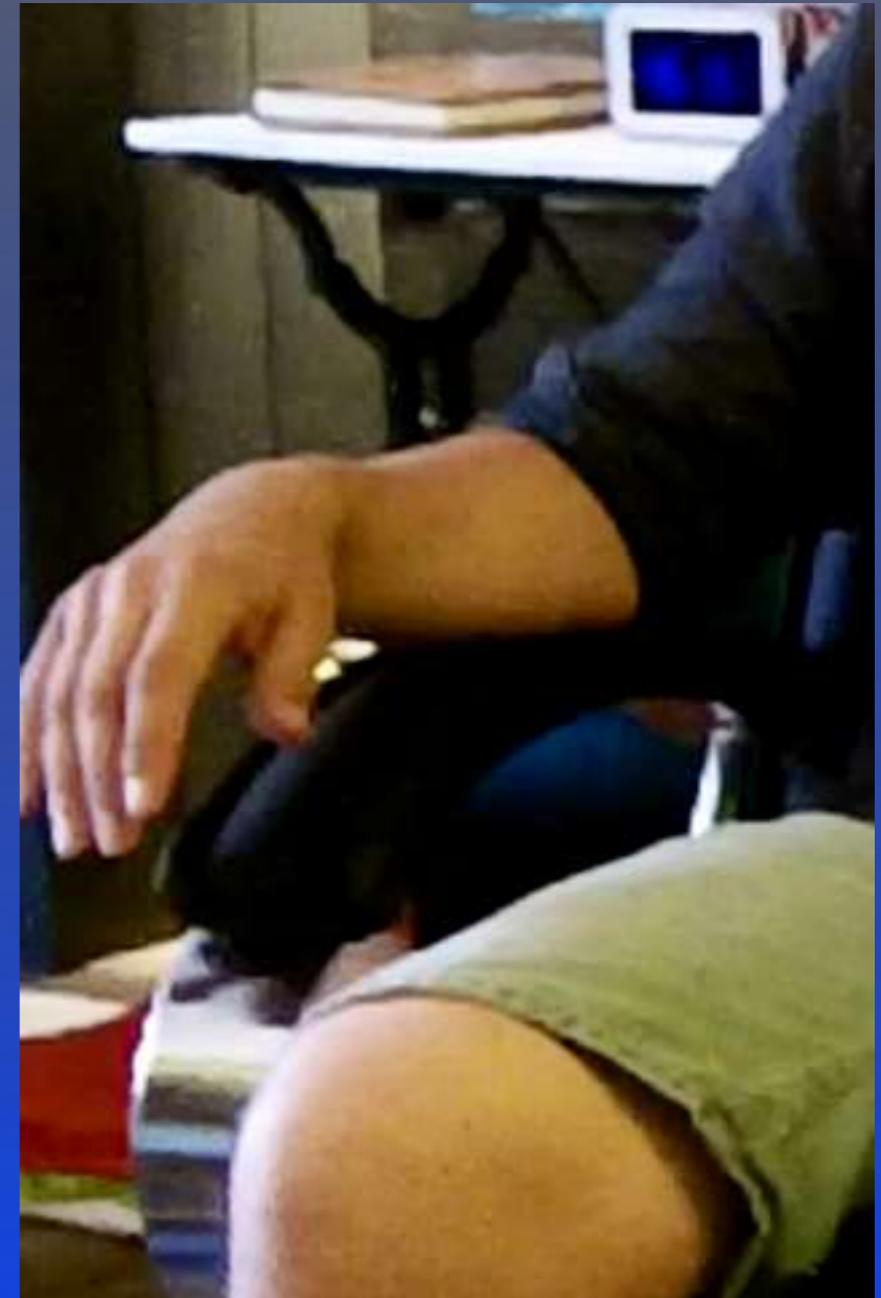
9. Etirements

FORMES D'EXPÉRIENCE

- Toutes les techniques d'hypnose peuvent être reproduites en autohypnose
- Choisir la technique qui correspond à l'objectif retenu
- Les formes les plus courantes concernent la protection, la prise d'énergie, la stabilité, la légèreté, la créativité, le confort

LÉVITATION LÉGÈRETÉ

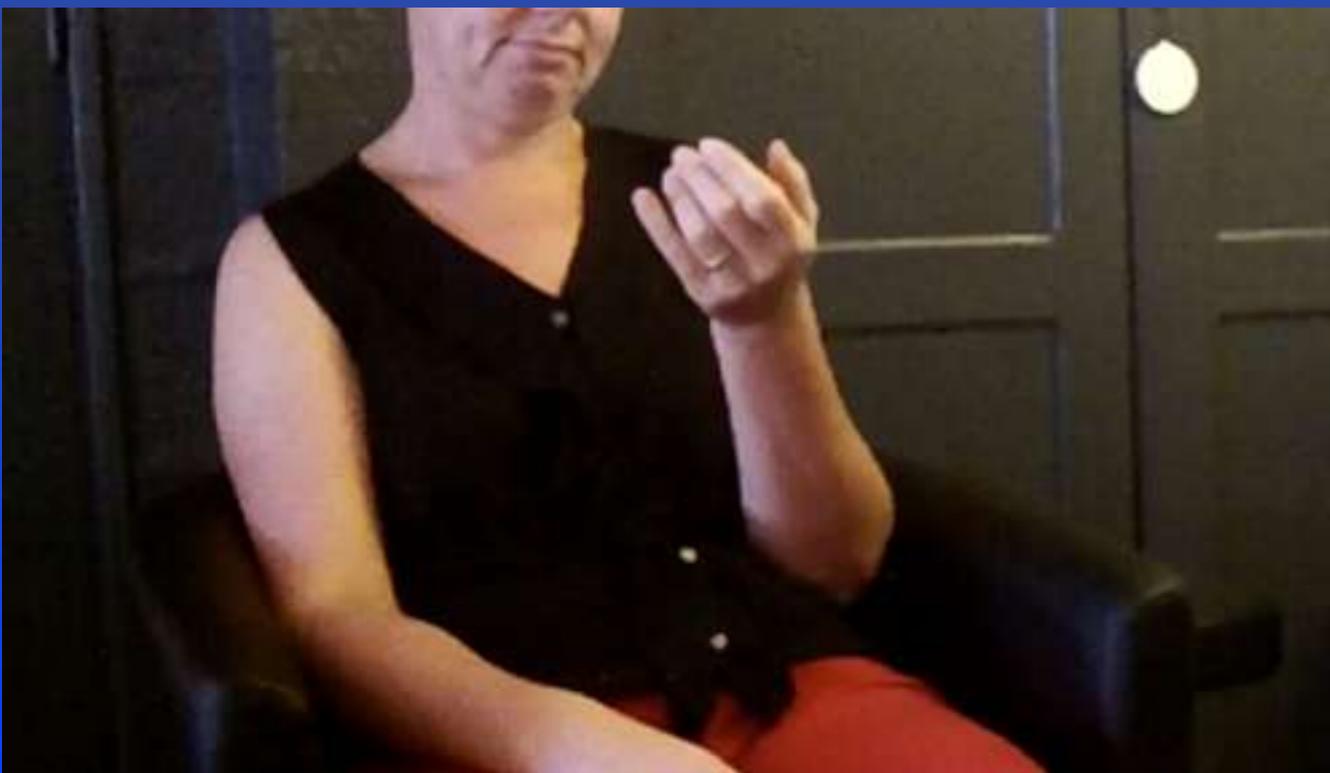
F



LEVITATION EN AUTOHYPNOSE

- Légèreté, mouvement, souplesse, fluidité, surprise
- Activation d'une énergie fondamentale naturelle
- Technique : métaphores de légèreté, repérer la main la plus légère, orientation ici et maintenant, focalisation sur la légèreté de la main, association de la légèreté et du mouvement, utilisation des métaphores

CATALEPSIE STABILITÉ



CATALEPSIE EN AUTOHYPNOSE

- Stabilité
- Equilibre
- Ancrage
- Présence
- Technique : Installation de la main en catalepsie, focalisation sur les sensations d'engourdissement, de stabilité, d'équilibre

LIEU AGRÉABLE

Berben-Schweitzer Congrès Hypnose
et douleurs Saint Malo 2018

F



MOMENT AGRÉABLE

Berben-Schweitzer Congrès Hypnose
et douleurs Saint Malo 2018



LIEU SÛR

Berben-Schweitzer Congrès Hypnose
et douleurs Saint Malo 2018

F



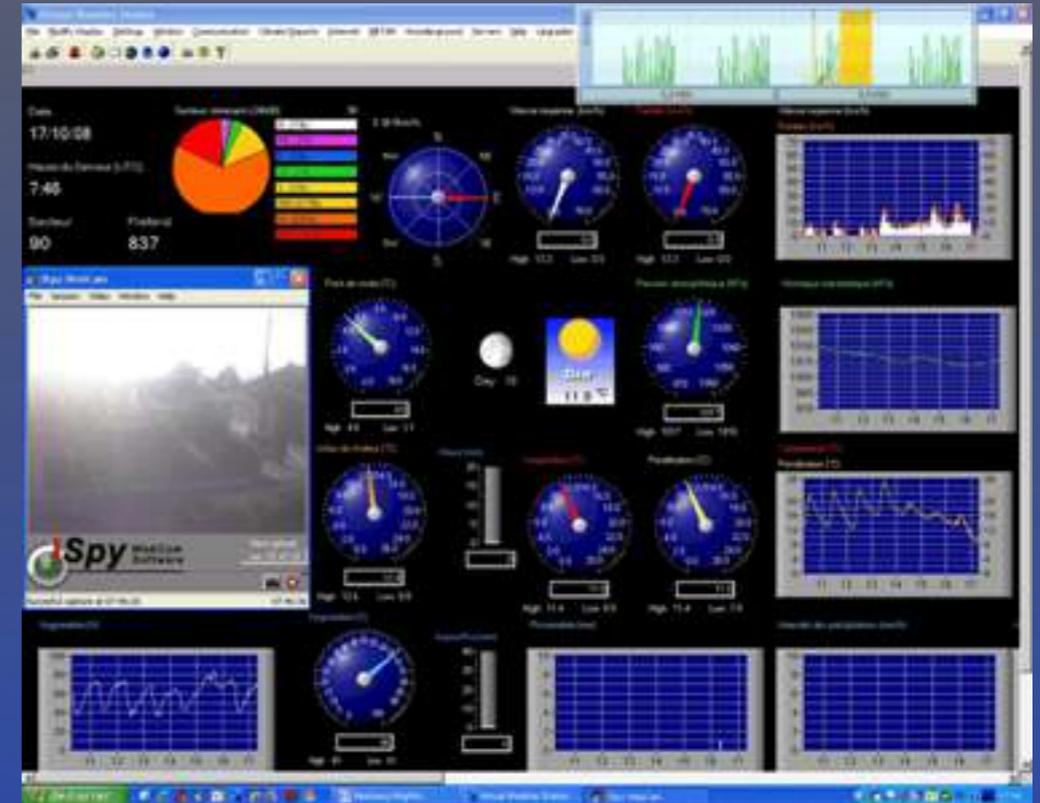
SE PROTEGER



Agressions

SALLE DES RÉGLAGES

SALLE DES RECYCLAGES



CHANGER UNE IMAGE



1



2



3



Un traumatisme

REIFIÉRIER

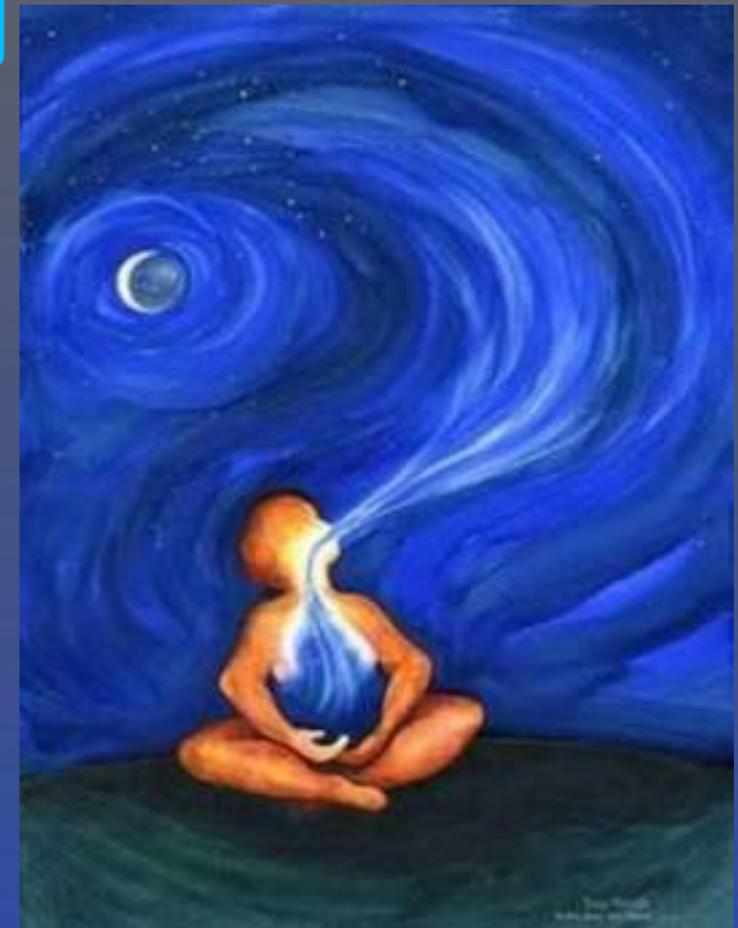


Douleurs

RÉIFICATION EN AUTOHYPNOSE

- Pour une douleur physique
- Une émotion douloureuse
- Ou un confort
- Technique : passer en revue toutes les caractéristiques vagues de l'objet.
- En changer une dimension pour que ce soit plus agréable
- Valider l'amélioration. Sinon, continuer.

NETTOYER AVEC LA RESPIRATION



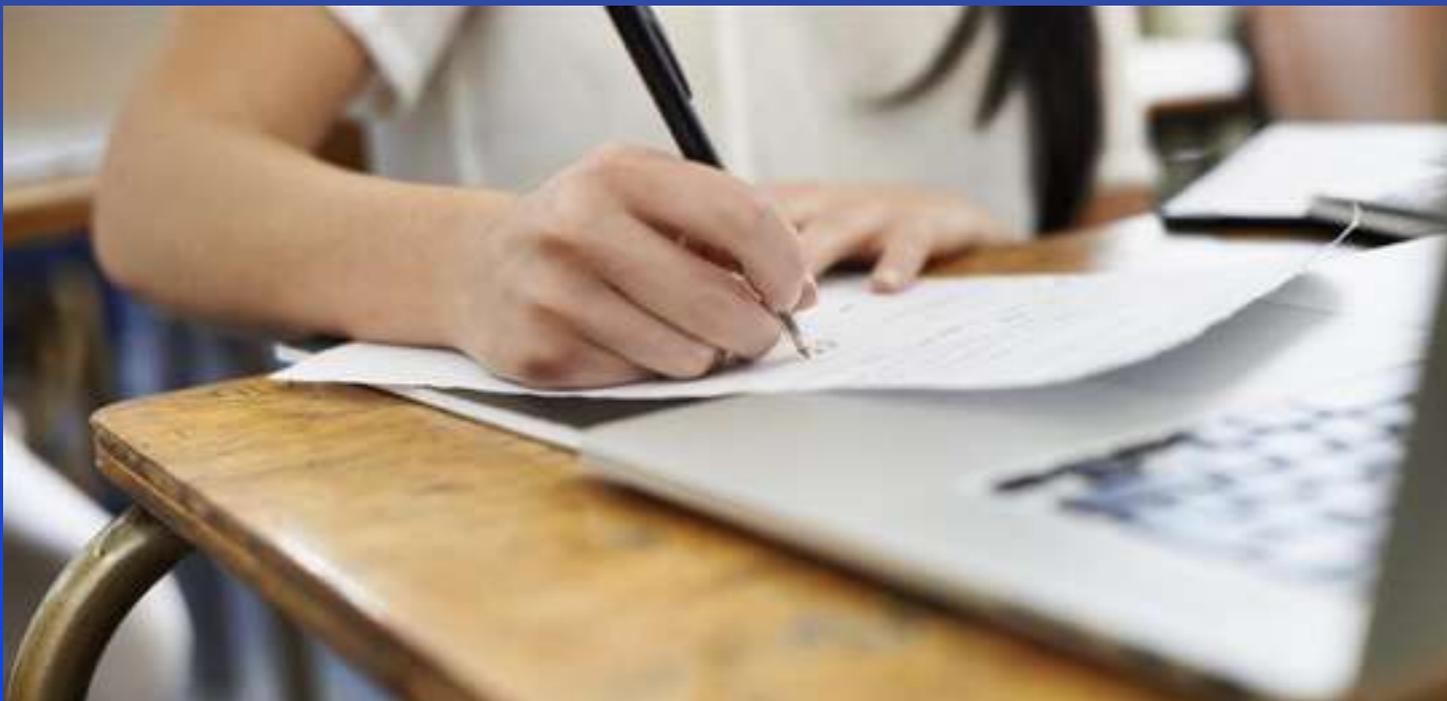
NETTOYER À L'EAU CLAIRE : LA SOURCE DE VIE

Berben-Schweitzer Congrès Hypnose
et douleurs Saint Malo 2018

F



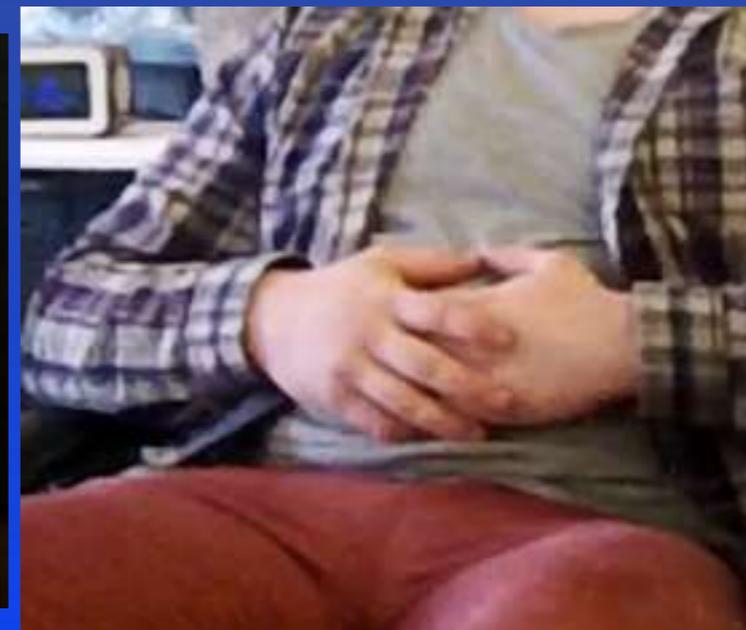
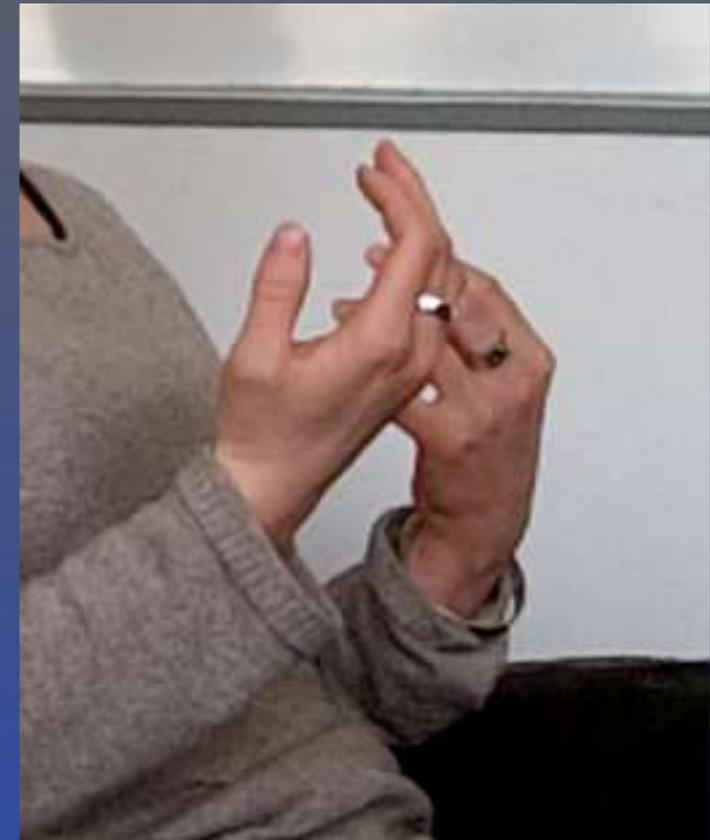
ANTICIPER LE FUTUR



SOIGNER L'ENFANT INTÉRIEUR BLESSÉ



OUVRIR L'ESPACE DES RESSOURCES



HYPNOSE DE BIENVEILLANCE

Transe collective : Frédéric

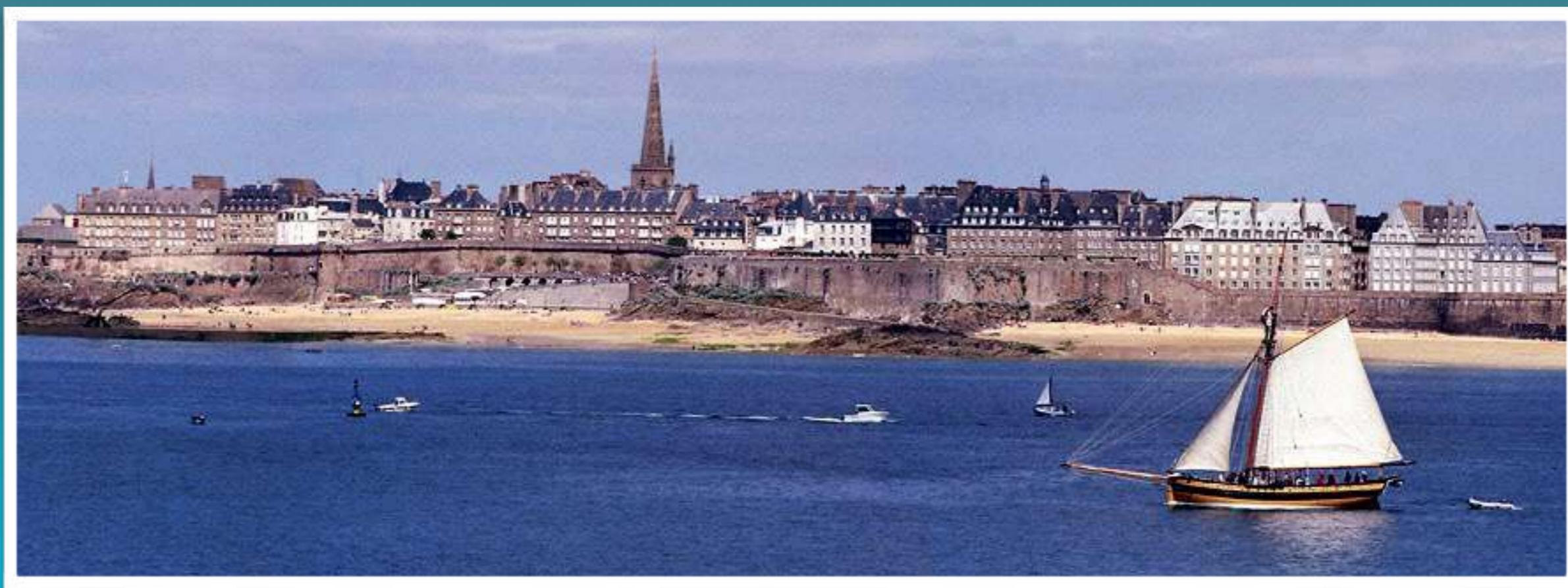


PRÉCAUTIONS



- S'installer
- Suivre l'apprentissage
- Dans un lieu protégé
- Un temps dédié, durée limitée et fréquence
- Retour « en urgence »
- Respecter le protocole
- Bien se réassocier

QUESTIONS



CONTACTS



Frédéric BERBEN

Psychologue clinicien et psychothérapeute au Centre hospitalier de Laval
et en cabinet privé à Laval

cabinet.berben@gmail.com

cabinetberben.blogspot.fr



Jérôme SCHWEITZER

Médecin anesthésiste

