

Initiation à l'hypnose



Saint-Malo 14 juin 2018

Qu'est ce que l'hypnose

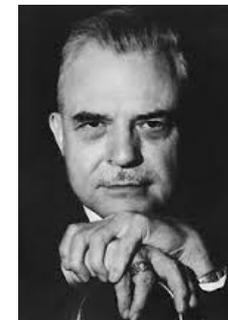
- C'est un état modifié de conscience.
- exemple: circuler sur une route connue ect...
- Une partie de vous-même s'est déconnectée du reste et a pris en main le « travail: vous a mené sain et sauf à votre destination » pendant qu'une autre partie de vous-même s'occupait d'autre chose.
- Nous pouvons dire que vous étiez dans un état hypnotique
- Cet état hypnotique naturel peut être provoqué (hypnothérapeute) permettant une plus grande réceptivité aux suggestions, pouvant provoquer des changements psychiques ,physiques ,comportementaux et même neurobiologiques.
- Une personne en hypnose n'est pas endormie ,bien au contraire elle est dans un état particulier de vigilance et de conscience et peut utiliser ses propres ressources (stockées dans l'inconscient)
- RAINVILLE ,neurobiologique en attestant son existence grâce à l'imagerie cérébrale (IRM)a pu identifier et caractériser cet état ,lui donner une réalité clinique même si ces mécanismes ne sont pas encore connus.

croyances

- Mettez de côté tout ce que vous connaissez pour laisser de la place à de nouvelles informations:
- « un universitaire alla rencontrer un maître zen japonais pour lui demander la signification du ZEN. Ce dernier versa à son interlocuteur, comme c'est la tradition, une tasse de thé qu'il se mit à remplir jusqu'à ce qu'elle déborde. L'universitaire mit du temps avant de réagir et s'exclama: »elle déborde. On ne peut plus rien y ajouter! »
- Le maître lui répliqua alors: » Comme cette tasse, vous êtes trop plein de vos propres opinions. Comment puis-je vous montrer le ZEN si vous ne commencez pas par vider votre tasse? »

historique

- Dr Franz Anton MESMER(1775)
- Dr Jean Martin CHARCOT(1880)
- Dr Hyppolyte BERNHEIM(1884)
- Dr Milton ERICKSON
- Hypnose classique
- Nouvelle hypnose



Conscient et inconscient

- REM: personne ne sait encore exactement comment fonctionne l'hypnose . Nous savons comment entrer dans un état hypnotique, nous savons que c'est dans cet état-là que notre inconscient est le plus souvent ouvert aux suggestions, mais ce « pourquoi » reste un mystère . Il existe beaucoup de théories mais aucune certitude.
- Cerveau « triunique »: selon Paul MacLean en 1969(critiquable et dépassée mais pédagogique pour comprendre les interactions des cerveaux entre eux.il permet de différencier le conscient(néocortex) et l'inconscient(cerveau reptilien et limbique)
- -reptilien(ou cerveau primitif 400 millions d'années):
 - assure l'homéostasie cad la régulation de la respiration ,du rythme cardiaque , tension artérielle et température
 - assure la satisfaction des besoins primaires cad l'alimentation ,le sommeil et la reproduction
- -limbique(se charge des comportements instinctifs et de la mémoire. Il est responsable des émotions et déclenche les réactions d'alarmes dues au stress.65 millions d'années)
- -néocortex(à la périphérie du cerveau-3.6 millions d'années-nous nous en servons pour le raisonnement, la logique et le langage

Vidéo des ballons

- <G:\Vidéos hypnose\Vidéos Gorille\Vidéo gorille couleur.mp4>

Vidéos des ballons par Daniel James Simons et Chabris 1999

Psychologue en sciences cognitives à l'université de l'Illinois (recherche sur la cécité cognitive ou cécité aux changements): c'est le fait d'échouer à remarquer un stimulus pourtant parfaitement visible. Ce stimulus est généralement inattendu, mais il devrait cependant être aperçu. Le phénomène arrive quand trop d'éléments mobilisent déjà l'attention (tâche difficile)

Théorie des 2 cerveaux

- Cerveau droit: inné – inconscient- abstrait
 - Rêver
 - Intuition
 - Poésie
 - Conception
 - Intonation
 - Perception globale
 - Synthèse
 - Imagination
 - Créativité
 - Symboles
 - Émotions
-
- Cerveau gauche: acquis-conscient-concret
 - Logique
 - Raison
 - Ecriture
 - Mathématique
 - Langage
 - Détail des formes
 - Analyse
 - Rationalité
 - Description
 - Perception des sens
 - ego

Hypnose et les ondes cérébrales

Hypnose au cabinet dentaire

C'est une façon de communiquer

- -par les mots:7/
- -par la voix: 23/
- -par le corps:70/

- Expérience des bras: résistance/ faiblesse

ACCUEIL

Téléphonique

- vidéos: mde ECLANCHER
<..\..\vidéos congrès st malo 2018\accueil téléphonique.mp4>
- mde LEFEBVRE
- Salle d'attente
- sandrine et son collier

Communication thérapeutique

Vidéos : petite fille en rose

TRANSE CONVERSATIONNELLE

- Vidéos de Jonathan fait de la moto

Transe formelle

- [Vidéos](#) de Mr TAILLARD

Témoignages

- vidéos

Evolution de l'hypnose

- Induction rapide;vidéos

OSEZ

OSEZ

OSEZ