



Dr Bernard



Dr Fusco





Dr Bernard

Dr Fusco

CHP St Grégoire

Émergences



M
É
D
I
T
A
T
I
N

A U T O H Y P N O O S E

N

INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES

Santé : l'apport réel de l'hypnose

Cette technique dont l'efficacité est désormais prouvée dans la "gestion des émotions" permet de "humaniser" les soins.

Christophe André

ges
Exp
PAR
Publi

MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR

25 leçons pour vivre
en pleine conscience



L'auto-hypnose, ça marche!

Atteindre par soi-même un état propice à la quiétude et la créativité

Alain Legrand est
psychologue clinicien. Il a
aussi été formé directement
par une élève de l'illustre Milton



Un CD de méditation offert

MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience,
une méthode pour vivre mieux

Préface de Christophe André

JEAN-JACQUES GARET
Hypnothérapeute

LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE

POUR MAIGRIR, DORMIR, ARRÊTER DE STRESSER
LES PRODIGIEUX BIENFAITS DE L'HYPNOSE
À VOTRE PORTÉE

Mark Williams
John Teasdale
Zindel Segal
Jon Kabat-Zinn



ice
IONS

LE DUC
EDITIONS

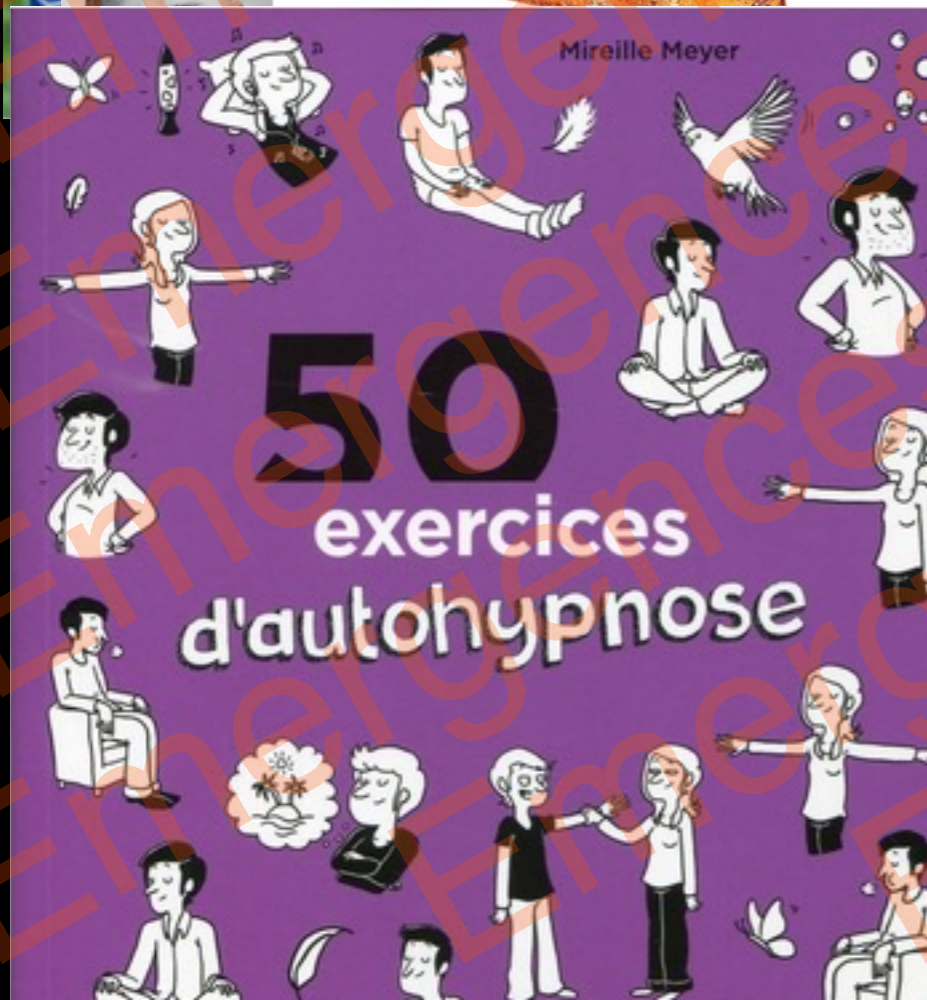
Your
Str

Jon

PREFACE BY THICH NHAT HANH



Une séance
d'autohypnose
en musique
de 52 min
à télécharger



Je commence par plonger madame Yamilah dans un état hypnotique...



Une demande

Une culture

Une opération



UNIVERSITÉ DE STRASBOURG

**DU méditation, médecine
et neurosciences**

Pratique mentale

Orient

Bouddhisme

réincarnation
cycle
permanence

Philosophie

Science de
l'attention

Mindfulness

Thich Nhat
Hanh



Jon Kabat
Zinn

Occident

Judéo
Christianisme

Science

miracle
souffrance
paradis/enfer

Science de la
suggestion

Hypnose médicale

Milton
Erickson



Marie-
Elisabeth
Faymonville

INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES

INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES

MÉDITATION

Attention portée sur un objet de référence

En pleine attention (et non en pleine conscience)

MÉDITATION

Attention portée sur un objet de référence

En pleine attention (et non en pleine conscience)

HÉTÉRO OU AUTO HYPNOSE

Hétéro ou auto induction d'une dissociation

MÉDITATION

Attention portée sur un objet de référence

En pleine attention (et non en pleine conscience)

POINT COMMUN

Fonctionnement cérébral spécifique et reproductible
induit volontairement

HÉTÉRO OU AUTO HYPNOSE

Hétéro ou auto induction d'une dissociation

INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES

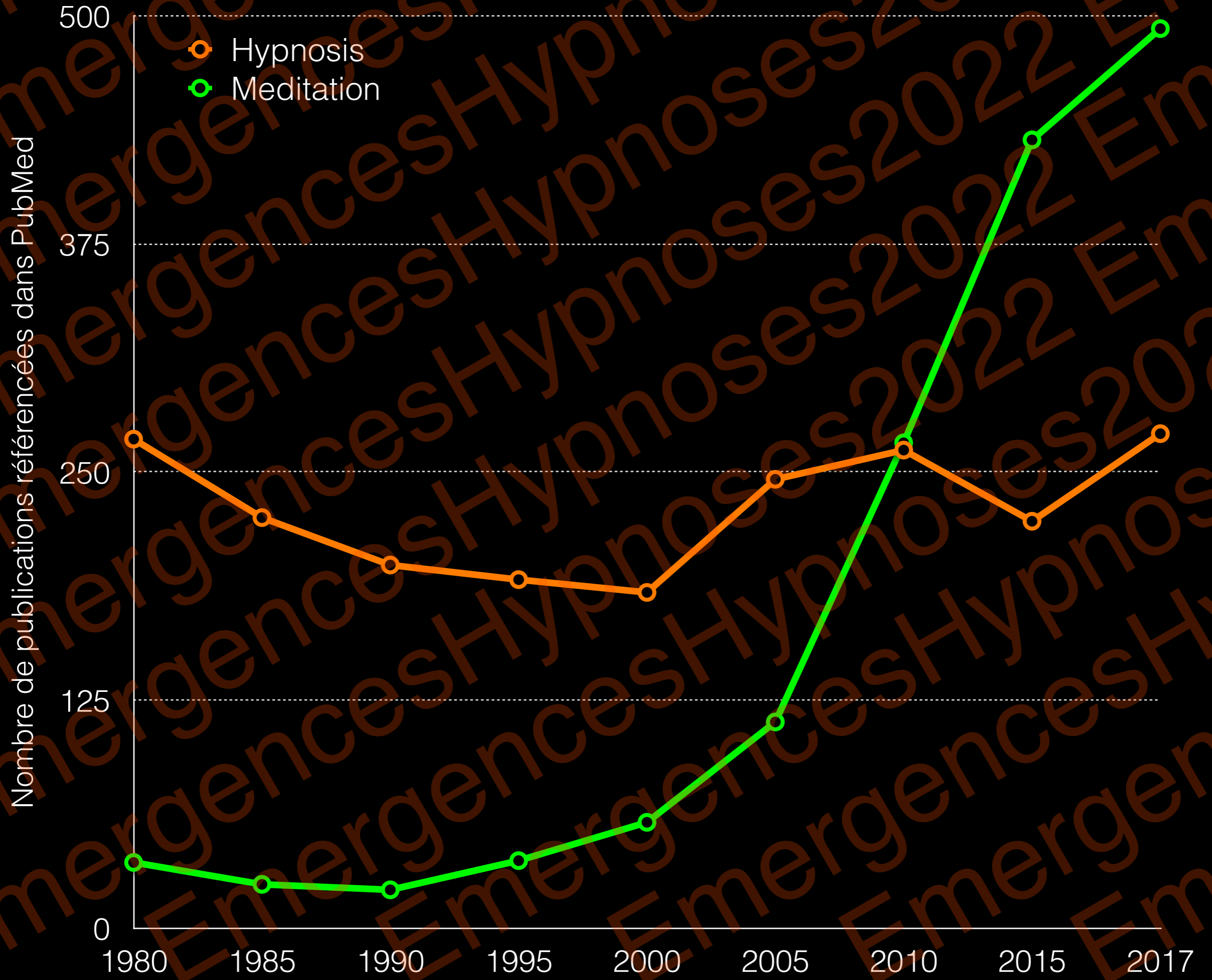
INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES







Le sujet hypnotisé est conscient !

Hétéro et Auto-hypnose ≠ Sommeil

[Barker, Arch Neurol Psychiat, 1949]

[Jensen, Int J Clin Exp Hypn, 2015]



Le sujet hypnotisé est conscient !

Auto-hypnose \neq Sommeil

[Barker, Arch Neurol Psychiat, 1949]
[Jensen, Int J Clin Exp Hypn, 2015]

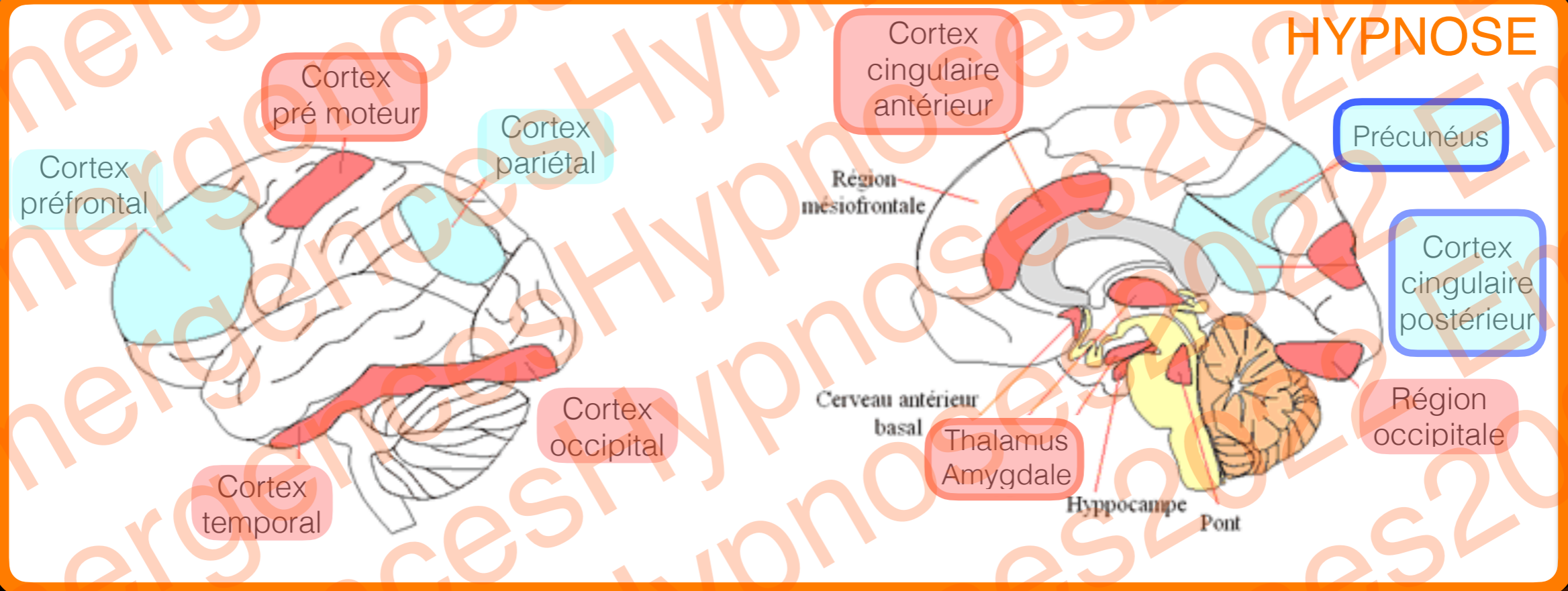


Le méditant est conscient !

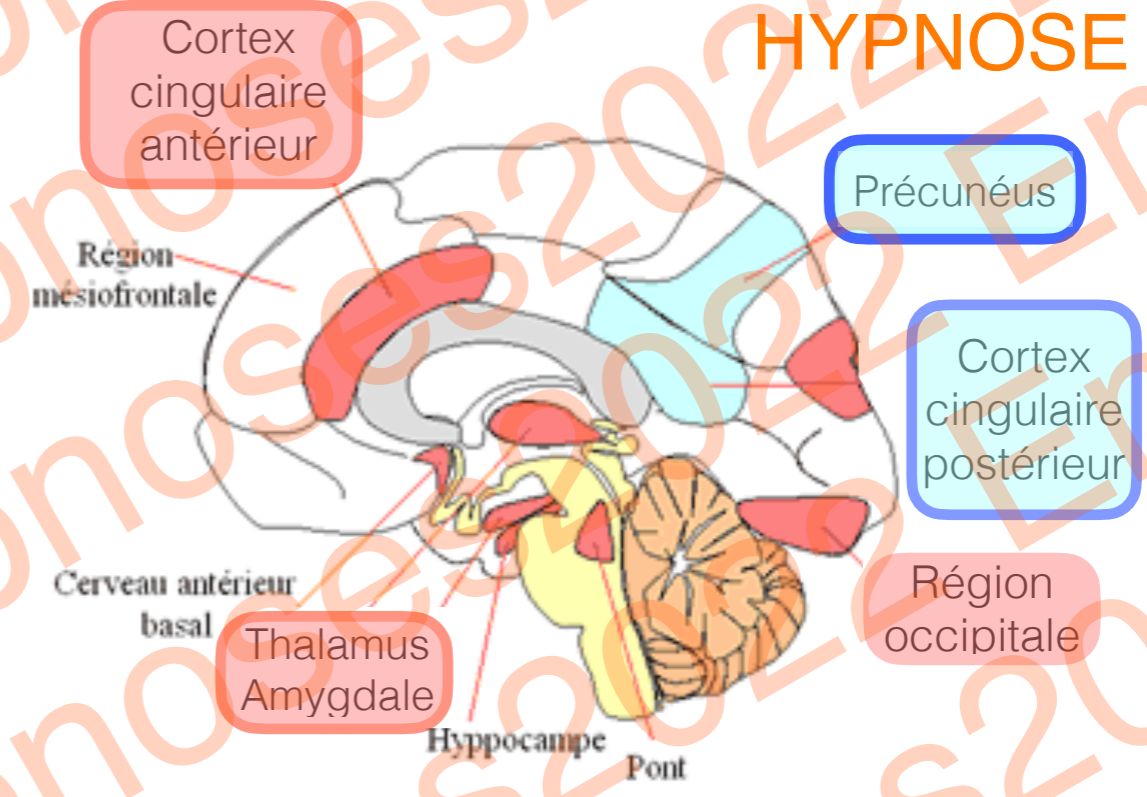
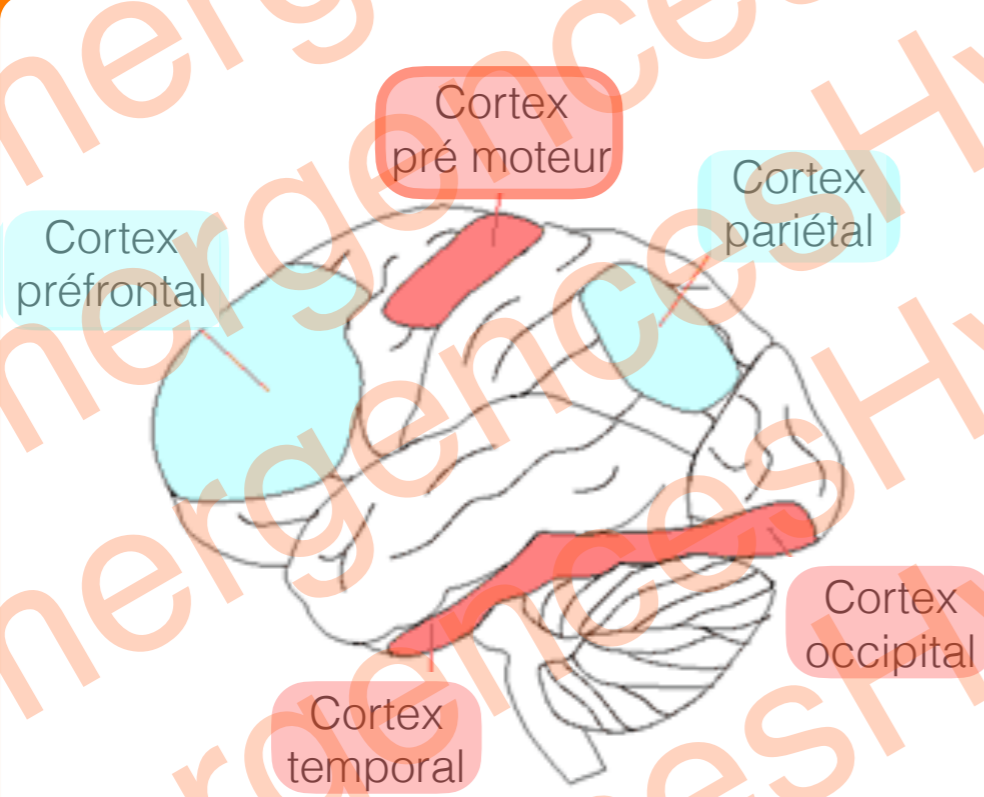
[Chiesa and Serretti, Psychol Med, 2010]
[Lutz, Proceed Natl Acad Sci, 2004]



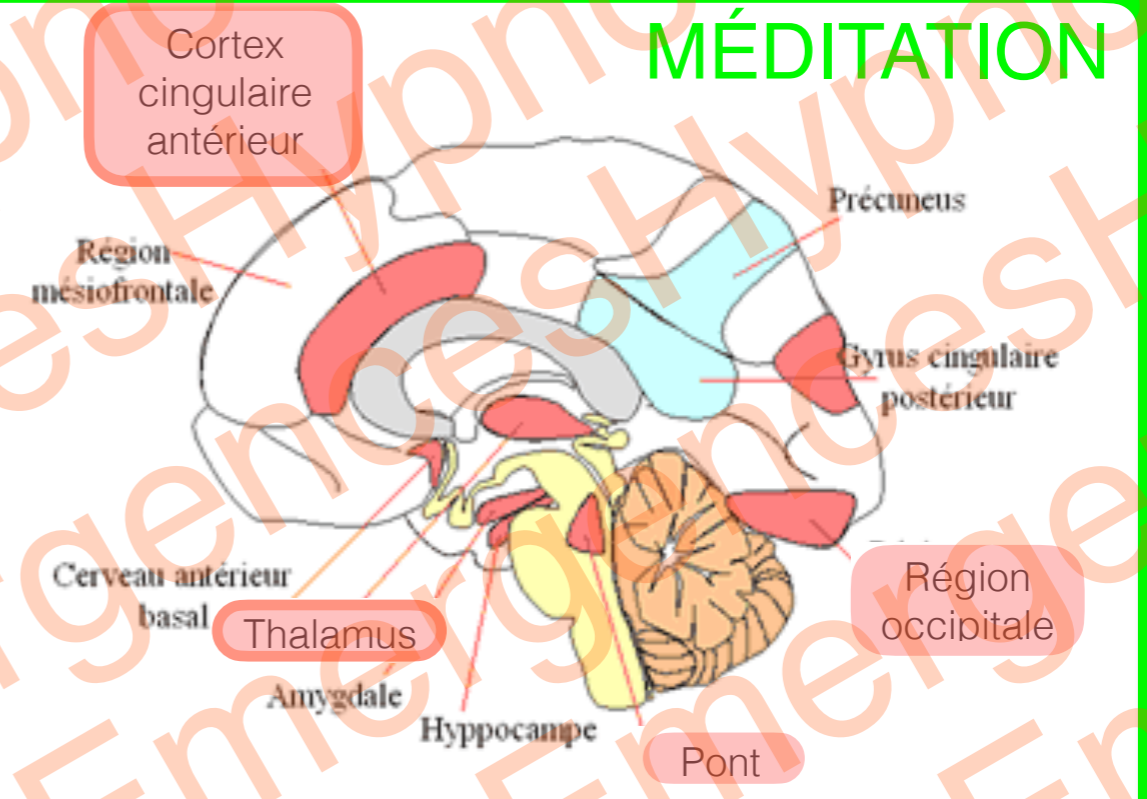
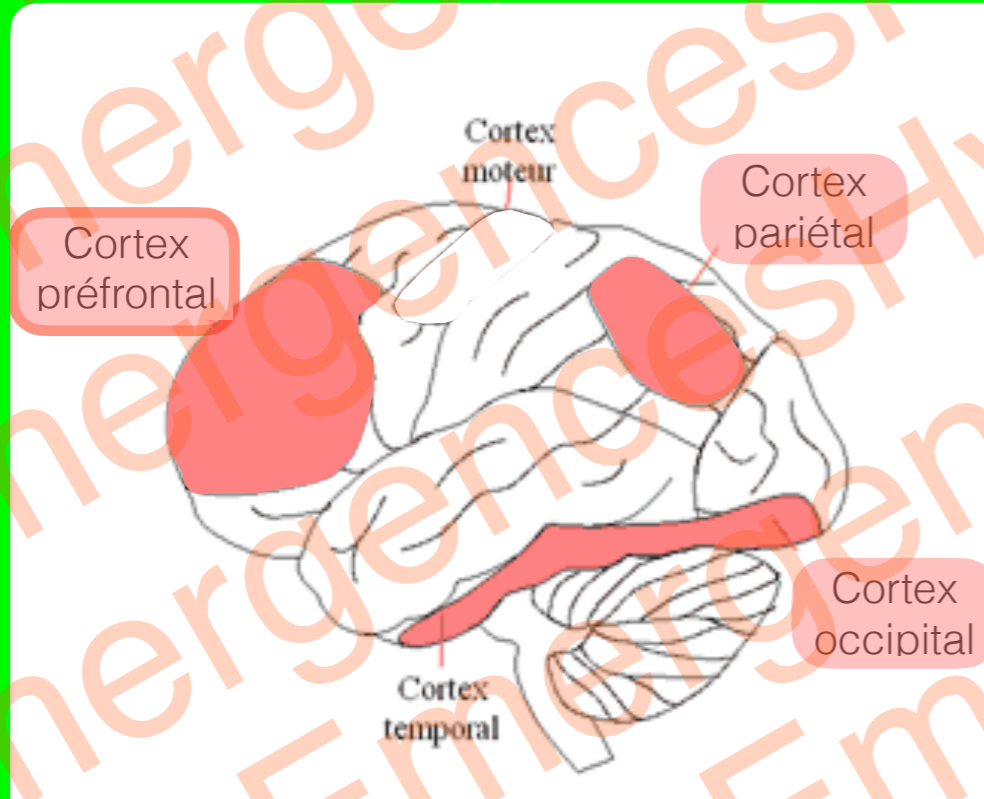
HYPNOSE

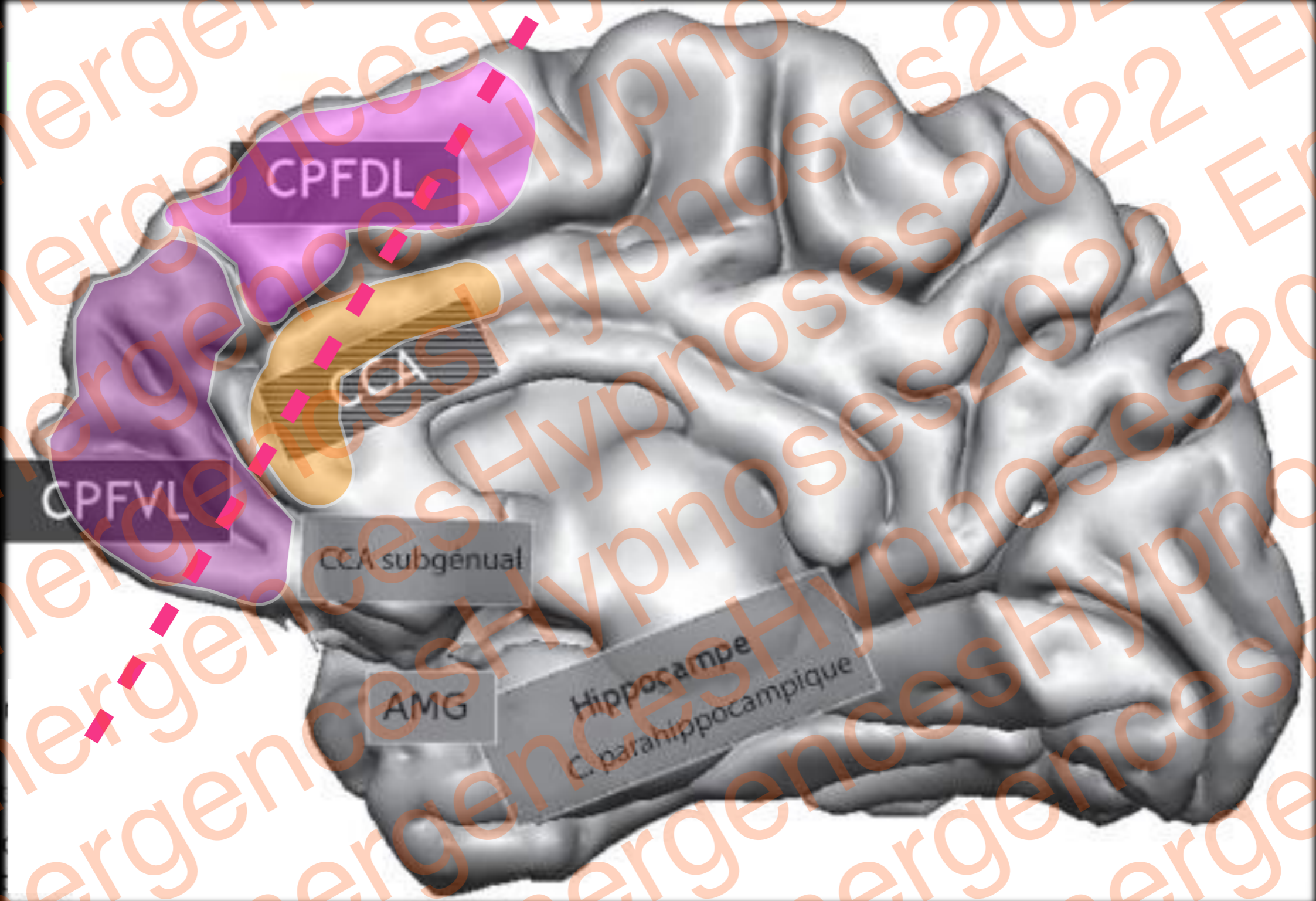


HYPNOSE



MÉDITATION





SENSORI- DISCRIMINATIVE

LIEU
INTENSITÉ
QUALITÉ
DURÉE

ÉMOTIONNELLE

ANXIÉTÉ

DOULEUR

DONNER UN SENS

COGNITIVE

ENTOURAGE
CULTURE
PERSONNALITÉ

COMPORTEMENTALE



AUTO HYPNOSE

Composante

sensori-discriminative

[CSI et II]

[Vanhaudenhuisen, 2014]

SENSORI-DISCRIMINATIVE

[Del Casale, 2015]

LIEU

INTENSITÉ

QUALITÉ

DURÉE

Composante

sensori-discriminative

[Zeidan, Neuroscience Letters, 2012]

ÉMOTIONNELLE

Composante

émotionnelle

[CCA]

[Raymonville, 1997]

[Rainville, 1997]

Analgésie pauvre

DONNER UN SENS

COGNITIVE

Composante cognitive

[Cx préfrontal]

[Oakley, 2011]

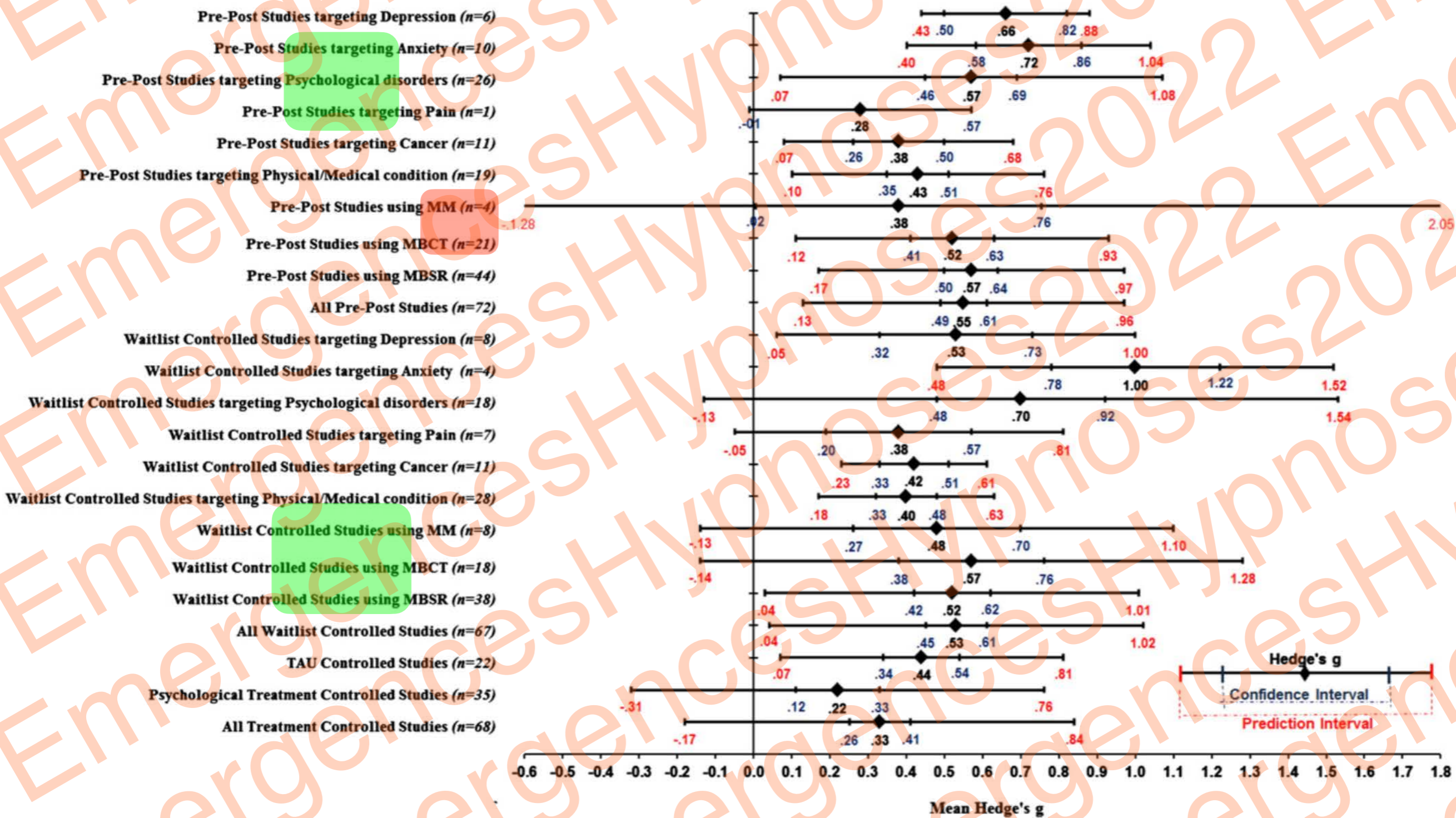
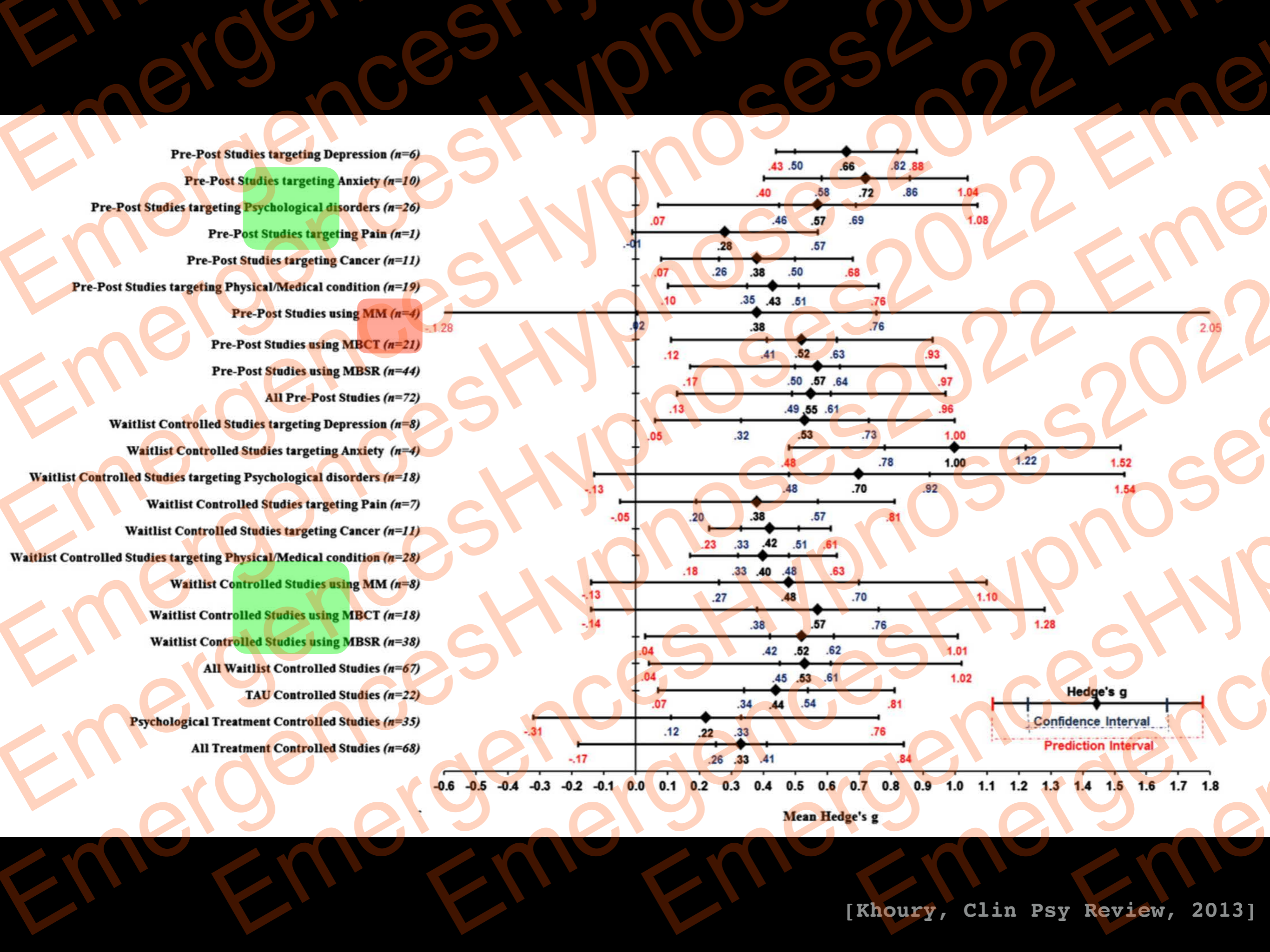
ENTOURAGE
CULTURE
PERSONNALITÉ

COMPORTEMENTALE

L'hypnose comprend une
approche utilitaire
comportementale



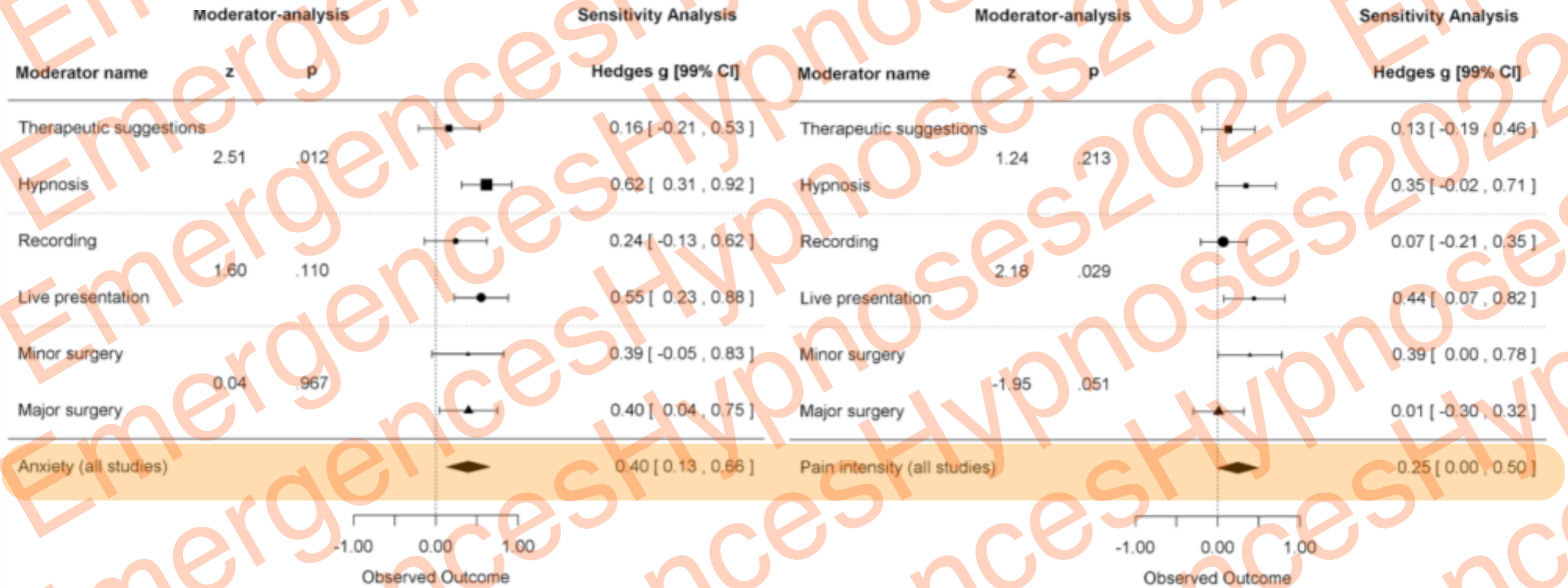
[Virot, 2011]





Anxiété

Douleur



[Keckecks, Anesth Analg, 2014]



[Yann Arthus Bertrand]



« L'exemple n'est pas un moyen
de convaincre, c'est le seul. »

Mohandas Karamchand Gandhi

INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES



MISE EN PRATIQUE

Les applications



Patient

Douleur chronique

H

M

Douleur aiguë

Pré / post opératoire

M



Soignant

Prévention du surmenage

M

H

Qualité de vie !



MISE EN PRATIQUE

Comment débiter ?



Bonjour - Accueil

Installation **P** et **T**

Recueil du thème - Canal sensoriel - Signal

Orientation **ici** et **maintenant**

Pacing - Miroir
Grande Inspiration

+/- Catalepsie

Jour Heure

VAKO

Du plus loin au plus proche

Thème - Précis

Accompagnement

Sensorialité

Imaginatif - Flou

Pacing inversé
Grande Inspiration

+/- arrêt
de Catalepsie

Suggestion **post**

OKAV

Du plus près au plus loin

Jour Heure

Réassociation

Étirement **P** et **T**

Séparation

Évaluation de la pratique



Objectif

HYPNOSE

Présentation / Alliance

Objectif de séance

Installation

Signal

Recueil

Orientation spatio-temporelle

Repérage sensoriel

Respiration

Focalisation

Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

AUTO HYPNOSE

Objectif de séance

Installation

Signal

Orientation spatio-temporelle

Repérage sensoriel

Respiration

Focalisation

Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation



Accueil

Installation **P** et **T**



Orientation kinesthésique

Posture

Respiration

Sensations

Bienveillance

Focalisation

Son

Pensées

Mouvement

Émotions

Conservation de la qualité
de la présence



Étirement **P** et **T**

Séparation



HYPNOSE

Présentation / Alliance

Objectif de séance

Installation

Signal

Recueil

Orientation spatio-temporel

Repérage sensoriel

Respiration

Focalisation

Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

MÉDITATION

~~Présentation~~

~~Objectif de séance~~

Installation

HYPNOSE

Présentation / Alliance

Objectif de séance

Installation



Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

MÉDITATION

~~Présentation~~

~~Objectif de séance~~

Installation



HYPNOSE

Présentation / Alliance

Objectif de séance

Installation

Signal

Recueil

Orientation spatio-temporelle

Repérage sensoriel

Respiration

Focalisation

Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

MÉDITATION

~~Présentation~~

~~Objectif de séance~~

Installation

Signal

~~Recueil~~

Orientation spatio-temporelle

Repérage sensoriel

Respiration

Vagabondage / Focalisation

~~Dissociation~~

Suggestions

HYPNOSE

MÉDITATION



Phénomènes idéomoteurs

Réassociation



Phénomènes idéomoteurs

HYPNOSE

Présentation / Alliance

Objectif de séance

Installation

Signal

Recueil

Orientation spatio-temporel

Repérage sensoriel

Respiration

Focalisation

Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

MÉDITATION

~~Présentation~~

~~Objectif de séance~~

Installation

Signal

~~Recueil~~

Orientation spatio-temporelle

Repérage sensoriel

Respiration

Vagabondage / Focalisation

~~Dissociation~~

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

~~Réassociation~~

« La transe hypnotique est un état psychophysiologique de concentration élevée, attentive, réceptive et focalisée accompagné de la diminution correspondante de la conscience périphérique. »

MISE EN PRATIQUE et CHEVAUCHEMENT !

« La transe hypnotique est un état psychophysiological de **concentration** élevée, **attentive**, réceptive et **focalisée** accompagné de la diminution correspondante de la conscience périphérique. »

« La transe hypnotique est un état psychophysiological de **concentration** élevée, **attentive**, réceptive et **focalisée** accompagné de la diminution correspondante de la conscience périphérique. »

Mindfulness

Hypnose

MÉDICAL

(hétéro-hypnose)

objectif de soin

objectif de soin

guidée

guidée

attentes de résultats

attentes de résultats

Hypnose



Méditation



[Otani, Am J Clin Hypnosis, 2016]

[Lifshitz, J Mind-Body Regulation, 2012]

[Yapko, Mindfulness and Hypnosis : The Power of Suggestion Transform Experience, 2011]

EmergencesstHypnoses2022



INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES

INTRODUCTION

DÉFINITION

BASES SCIENTIFIQUES

MISE EN PRATIQUE

EXERCICES



**KEEP
CALM
AND
PAUSE FOR
A MINUTE**

Emergences Hypnoses 2022

PAUSE MINUTE



LIEU AGRÉABLE

Respiration

Sensation

Bienveillance

Son

Pensée

Mouvement

Émotion



EmergencesHypnoses2022

EmergencesHypnoses2022







Respiration Relaxante

INSPIRATION en 3 temps

Ventre - Bas du thorax - Haut du thorax

EXPIRATION en 1 temps LONG (I/E = 1/3)

Trois fois le temps de l'inspiration



...Respiration dynamisante

INSPIRATION en 3 temps

Ventre - Bas du thorax - Haut du thorax

EXPIRATION en 1 temps

Très rapide et forte avec éventuellement un cri



Pour le soignant



Pour le patient

Respiration

Retrouver de l'énergie

Faire une pause !

Contraction utérine

Ponction

...

Respiration

Sensation

Bienveillance

Son

Pensée

Mouvement

Émotion

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion

Sensation

— Métaphore de la montagne —



EXERCICE du pince doigt !



- 1 - Choisir une main et former une **pince** pouce-index
- 2 - **Fermez les yeux**
- 3 - Observation du **pouls**
- 4 - **Inspiration** profonde en relâchant la pression
- 5 - Observez le **confort**
- 6 - Laissez venir un **lieu** ...



Sensation



Pour le soignant

Confort, calme...

Focalisation



Pour le patient

Concentration

Confort

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion

Emergences Hypnoses 2022

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion



Son



Emergences Hypnoses 2022

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion

Emergences Hypnoses 2022

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion



Mouvement



EXERCICE de la boule de feu !



- 1 - Mains éloignées
- 2 - Mains **oscillantes**
- 3 - Oscillations de plus en plus petites...
- 4 - Rapprochement des mains pour former la « **boule d'énergie** »
- 5 - Repos compensatoire
- 6 - **Thème agréable**

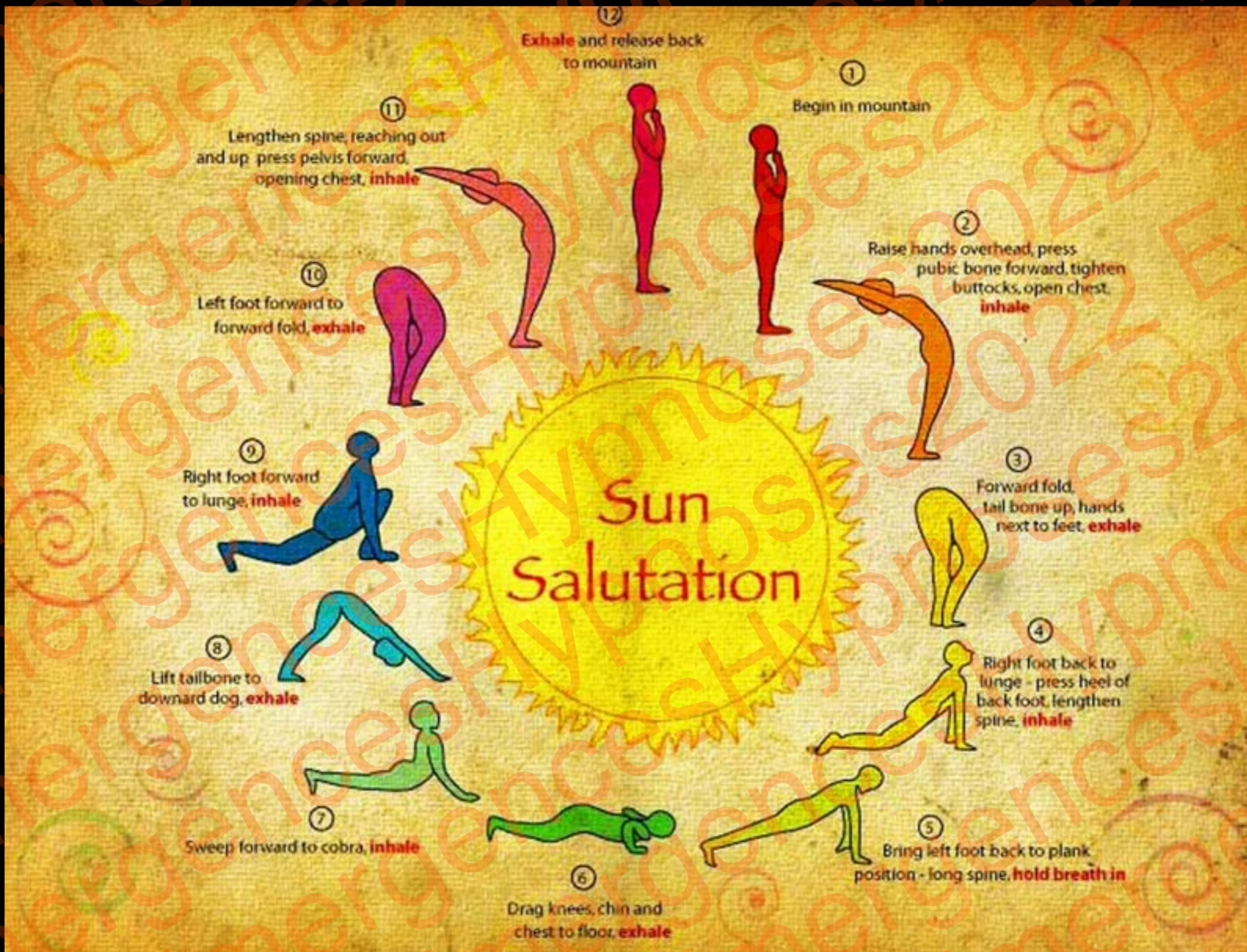


Pour le soignant et le patient

Retrouver de l'énergie

Se concentrer

Mouvement



EXERCICE de la salutation au soleil !

Emergences Hypnoses 2022

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion

Sensation

Bienveillance

Son

Respiration

Pensée

Mouvement

Émotion



Sensation

Bienveillance



Pensée

Son

Respiration

Mouvement

Émotion



Bienveillance





Pensée



Émotion



Sensation

Bienveillance



Pensée

Respiration

Son

Mouvement

Émotion



Sensation

Bienveillance

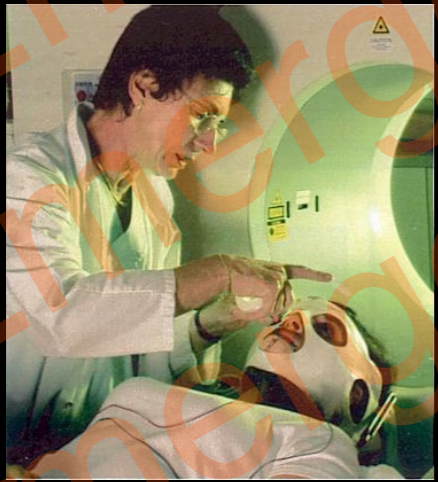
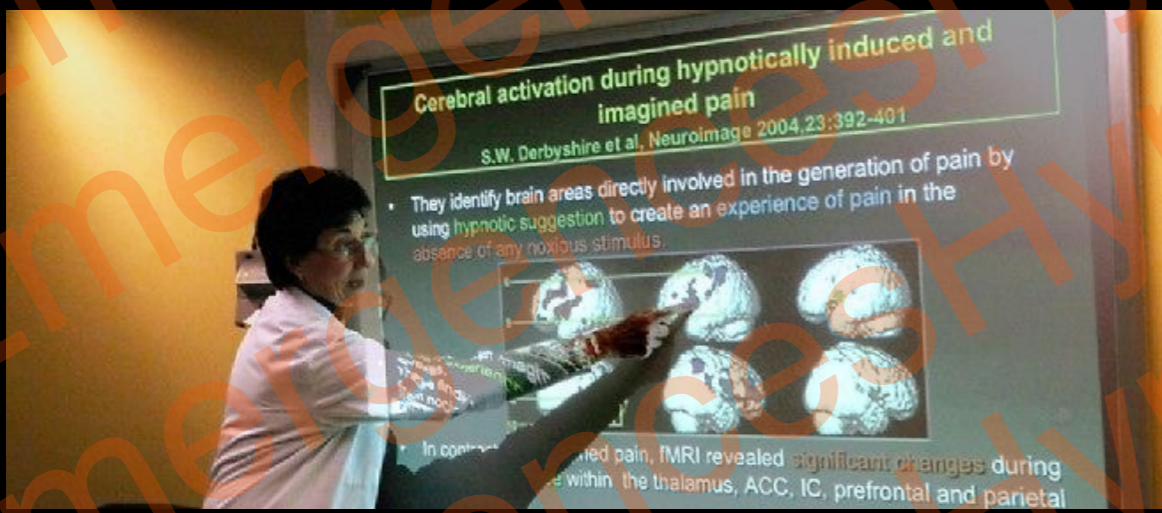
Son

Respiration

Pensée

Mouvement

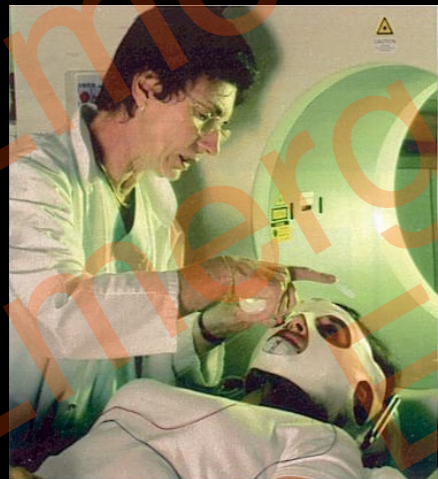
Émotion



ALLIANCE



Research on hypnosis



DES QUESTIONS?




franck@hypnoses.com



nicolas@hypnoses.com





 Washing Machine
2010 CC BY-NC-ND

DES RÉFÉRENCES ?

Christophe André

3 MINUTES À MÉDITER



Trois minutes
chaque jour,
et tout change...



+ UN CD MP3 DE 40 EXERCICES GUIDÉS
AVEC LA VOIX DE CHRISTOPHE ANDRÉ

L'ICONOCLASTE



Eline Snel

CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE

Préface de Christophe André



La méditation
pour les enfants
avec leurs parents

LES ARÈNES



Avec les Nuls, tout devient facile!

Inclus :
un CD audio
de techniques
de méditation

Zen!

La méditation

POUR

LES NULS

2^e édition

- ✓ Préparer son corps à la méditation
- ✓ Travailler la concentration et la conscience
- ✓ Se libérer des émotions négatives
- ✓ Mettre en place une pratique régulière

Stephan Bodian
Enseignant et praticien



STEPHANIE BROOKES

LE PETIT LIVRE DE LA

MÉDITATION

5 à 10 minutes de méditation par jour
pour accéder à la pleine conscience



Éditions CONTRE-DIRES