

LE MONUMENT DU CINEMA

LE FILM DE

Cecil B. DeMille les Dix Commandements



CECIL B. DEMILLE les Dix Commandements
CHARLTON HESTON · CHARLES BRUNNER · ROBERT BAXTER · ROBERT ROBINSON · DE CARLO · PAGET BREWSTER · DEREK FENNER
SIR CEDRIC HARDWICKE · TINA FOCH · MARTHA SCOTT · JUDITH ANDERSON · VINCENT PRICE



Dr Bernard



Dr Fusco

7^e CONGRÈS INTERNATIONAL
HYPNOSE & DOULEUR
De la douleur à la douceur



Du 14 au 16 juin 2018
Saint-Malo

www.hypnoses.com



Dr Bernard

Dr Fusco

CHP St Grégoire
Émergences

CHU Rennes
Émergences



L
E
S

D
I
X

C
O
M
M
A
N
D
E
M
E
N
T
S



« Je participerai à ma propre **santé**, mon bien-être et mes capacités afin de fournir des **soins** de la plus haute qualité. »

Déclaration de Genève de l'Association Médicale Mondiale

Santé ?

« État complet de bien-être
physique, mental et social. »

Respiration

Social

Activité physique

Beauté

Nutrition

Santé

Ralentir

Hydratation

Sommeil

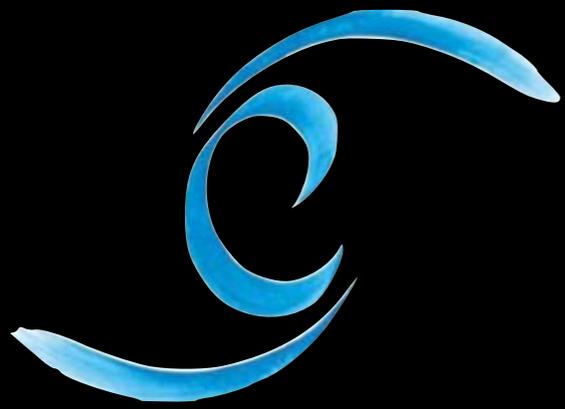
Hypnose

Méditation

- 1 Respiration
- 2 Activité physique
- 3 Nutrition
- 4 Hydratation
- 5 Hypnose
- 6 Méditation
- 7 Sommeil
- 8 Ralentir
- 9 Social
- 10 Beauté

Respiration





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

BOUCLE RÉFLÈXE PARASYMPATHIQUE

Diminution

des

composantes

affectives

et

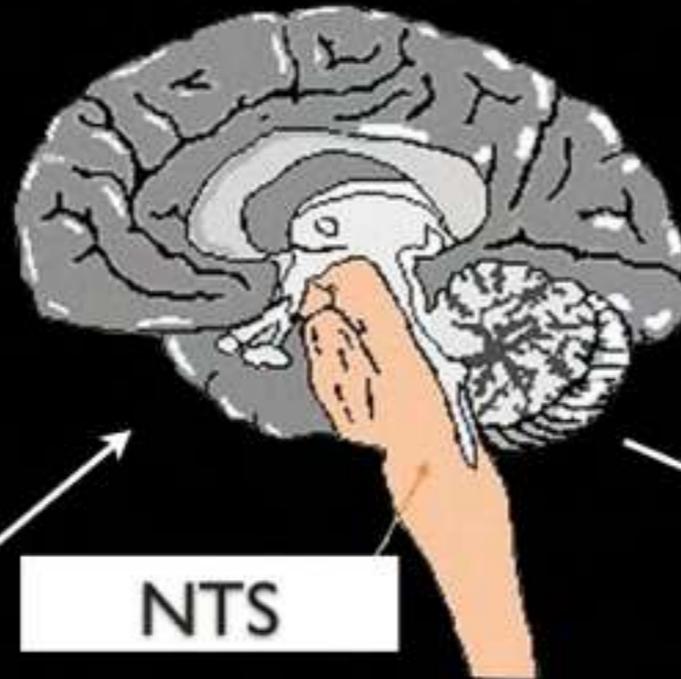
sensori

discriminativ

e

de la douleur

**ACTIVATION
TONUS PARASYMPATHIQUE**



Nerf Vague

NTS

Récepteurs
bronchiques

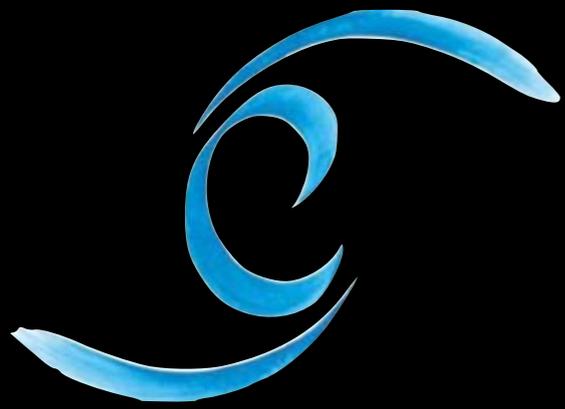


Noeud
sinusal



**FRÉQUENCE
RESPIRATOIRE**





...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

Respiration



1

Respiration

2

Activité physique

3

Nutrition

4

Hydratation

5

Hypnose

6

Méditation

7

Sommeil

8

Ralentir

9

Social

10

Beauté

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

Activité physique





RECOMMANDATIONS
MONDIALES
SUR L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
POUR LA SANTÉ

Maladie cardio-vasculaire

AVC

Diabète type II

HTA

Cancer (côlon, sein...)

Risque dépression

Lutte contre obésité

...

Activité physique = Prescription

« L'activité sportive d'un bon moyen d'améliorer les capacités **cognitives** de ses patients, en stimulant notamment la **neurogenèse** »

« L'exercice physique a la **même efficacité** qu'une psychothérapie. »

NIVEAUX RECOMMANDÉS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

5-17 ans

Pour les enfants et jeunes gens de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles, il est recommandé ce qui suit :

1. Les enfants et jeunes gens de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées, au moins trois fois par semaine.

18-64 ans

Pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (par exemple le travail), les tâches ménagères, le jeu, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il est recommandé ce qui suit :

1. Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
1. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

18-64 ans

Activité physique conseillé par semaine

Au moins 2h30 d'endurance modérée

ou

Au moins 1h15 d'endurance soutenue

et

Au moins 2 séances de renforcement musculaire

65 ans ou plus

Pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (si la personne travaille encore), les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Pour améliorer l'endurance cardio respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et fonctionnel et réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive, il est recommandé ce qui suit :

1. Les personnes âgées de 65 ans ou plus devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
1. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine, ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. Les adultes de cette classe d'âge dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
3. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.
4. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.



MÉDICOSPORT- SANTÉ

LE DICTIONNAIRE À VISÉE MÉDICALE DES DISCIPLINES SPORTIVES

PREMIÈRE ÉBAUCHE

PRÉSENTATION DU 9 DÉCEMBRE 2015

ESTIMEZ APPROXIMATIVEMENT VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN RÉPONDANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

1 → Je marche

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

2 → Je suis assis(e)

- a - Souvent
- b - Occasionnellement
- c - Jamais

Pendant mes loisirs,

3 → Je marche

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

4 → Je pratique un sport

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

5 → Je regarde la télévision

- a - Souvent
- b - Occasionnellement
- c - Jamais

Pour me déplacer,

6 → Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

RÉSULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Si vous avez répondu à toutes les questions le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.



6 à 9 : très peu actif



9 à 12 : peu actif

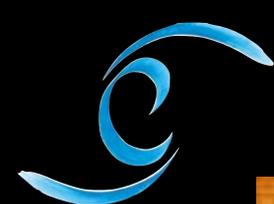


12 à 15 : moyennement actif



15 à 18 : très actif





Activité physique



2

Activité physique

3

Nutrition

4

Hydratation

Nutrition



« Que l'alimentation soit ta première médecine »

Hippocrate

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

**Pains, céréales
pommes de terre
et légumes secs**



à chaque repas
et selon l'appétit

**Lait et produits
laitiers (yaourts,
fromages)**



3 par jour

**Viandes et volailles
produits de la pêche
et œufs**



1 à 2 fois par jour

**Matières grasses
ajoutées**



limiter
la consommation

Produits sucrés



limiter
la consommation

Boissons



de l'eau à volonté

Sel



limiter la consommation

Activité physique



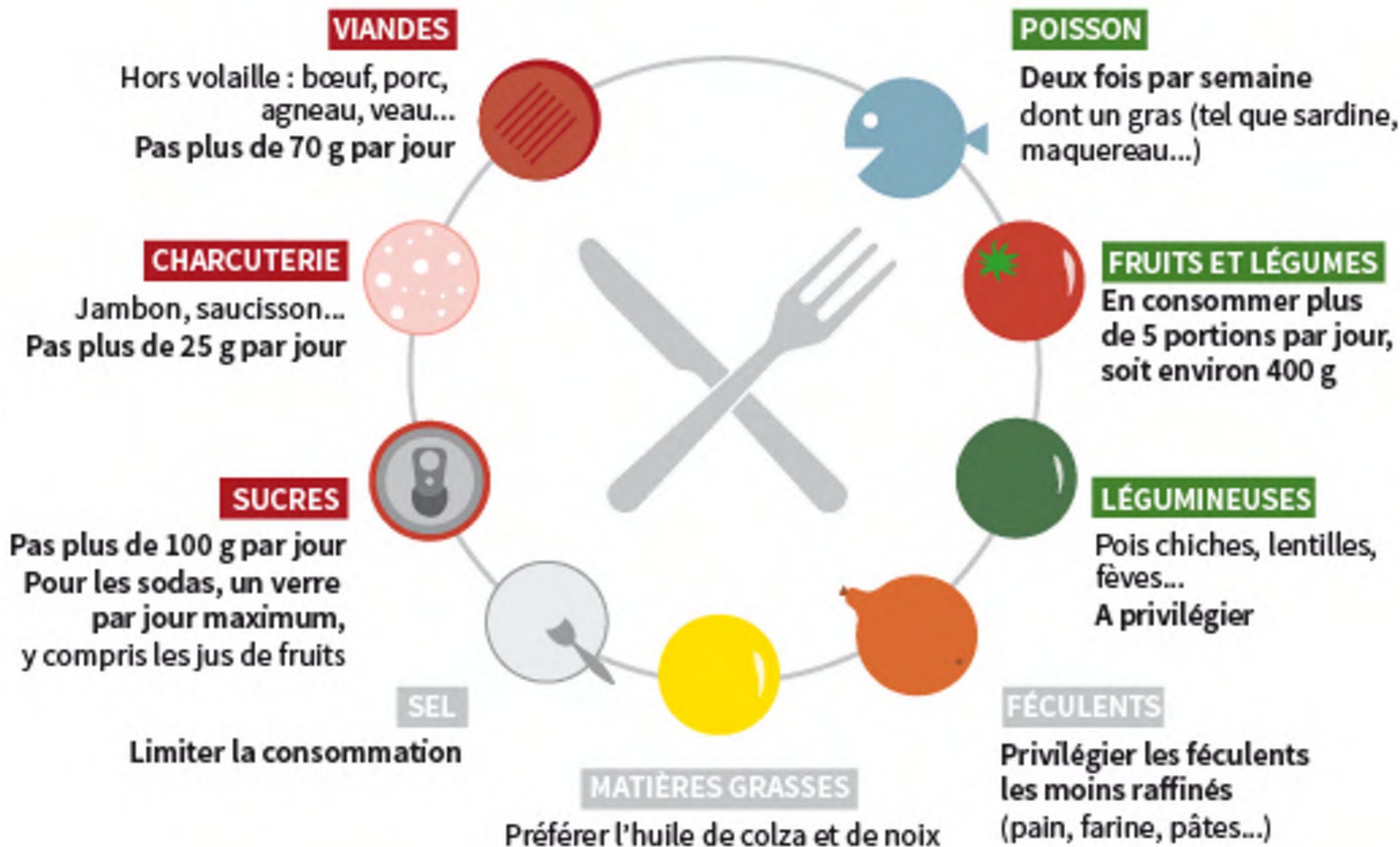
au moins l'équivalent de
30 minutes de marche
rapide par jour pour les
adultes et au moins 1 heure
pour les enfants et les ados



Alimentation : les préconisations scientifiques

ACTUALISATION DES REPÈRES NUTRITIONNELS PROPOSÉS PAR L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES)

■ A limiter ■ A consommer avec modération ■ A privilégier



Nutrition



2

Activité physique

3

Nutrition

4

Hydratation

Hydratation



J'  LA BRETAGNE



EAU MINÉRALE NATURELLE



De l'eau à volonté :
pendant et dehors des repas



2,0 L pour la femme

2,5 L pour l'homme



Déshydratation

Vigilance

Fatigue

Anxiété

Concentration

Mémoire à court terme



SELON UNE ÉTUDE DU CREDOC, 70% DES FRANÇAIS BOIVENT MOINS D'1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR.



Un verre par jour de boisson sucrée





≤ 5 tasses ou 400 mg par jour

Boisson	Portion (ml)	Teneur en caféine (mg)	Concentration en caféine (mg/l)
Café expresso	44 - 60	80 - 120	1391 - 2772
Café filtre	100 - 200	115 - 175	575 - 1775
Thé	150 - 250	30-53	120 - 200
Cola Cola®	330	34	96
Red Bull®	250	80	320



≤ 5 tasses ou 400 mg par jour



Hydratation



- 1 Respiration
- 2 Activité physique
- 3 Nutrition
- 4 Hydratation
- 5 Hypnose
- 6 Méditation
- 7 Sommeil
- 8 Ralentir
- 9 Social
- 10 Beauté

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

Hypnose

Méditation

Quelques rappels !

Pratique mentale

Orient

Bouddhisme

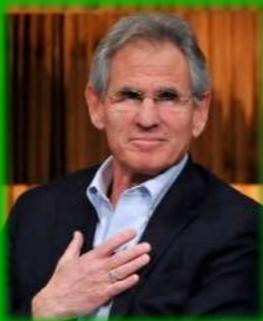
réincarnation
cycle
permanence

Philosophie

Science de
l'attention

Mindfulness

Thich Nhat
Hanh



Jon Kaban
Zin

Occident

Judéo
Christianisme

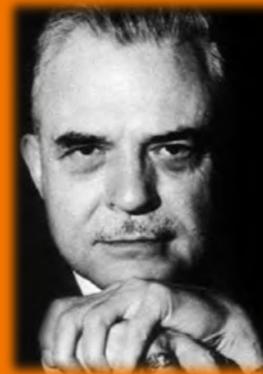
Science

miracle
souffrance
paradis/enfer

Science de la
suggestion

Hypnose médicale

Milton
Erickson



Marie-
Elisabeth
Faymonville

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

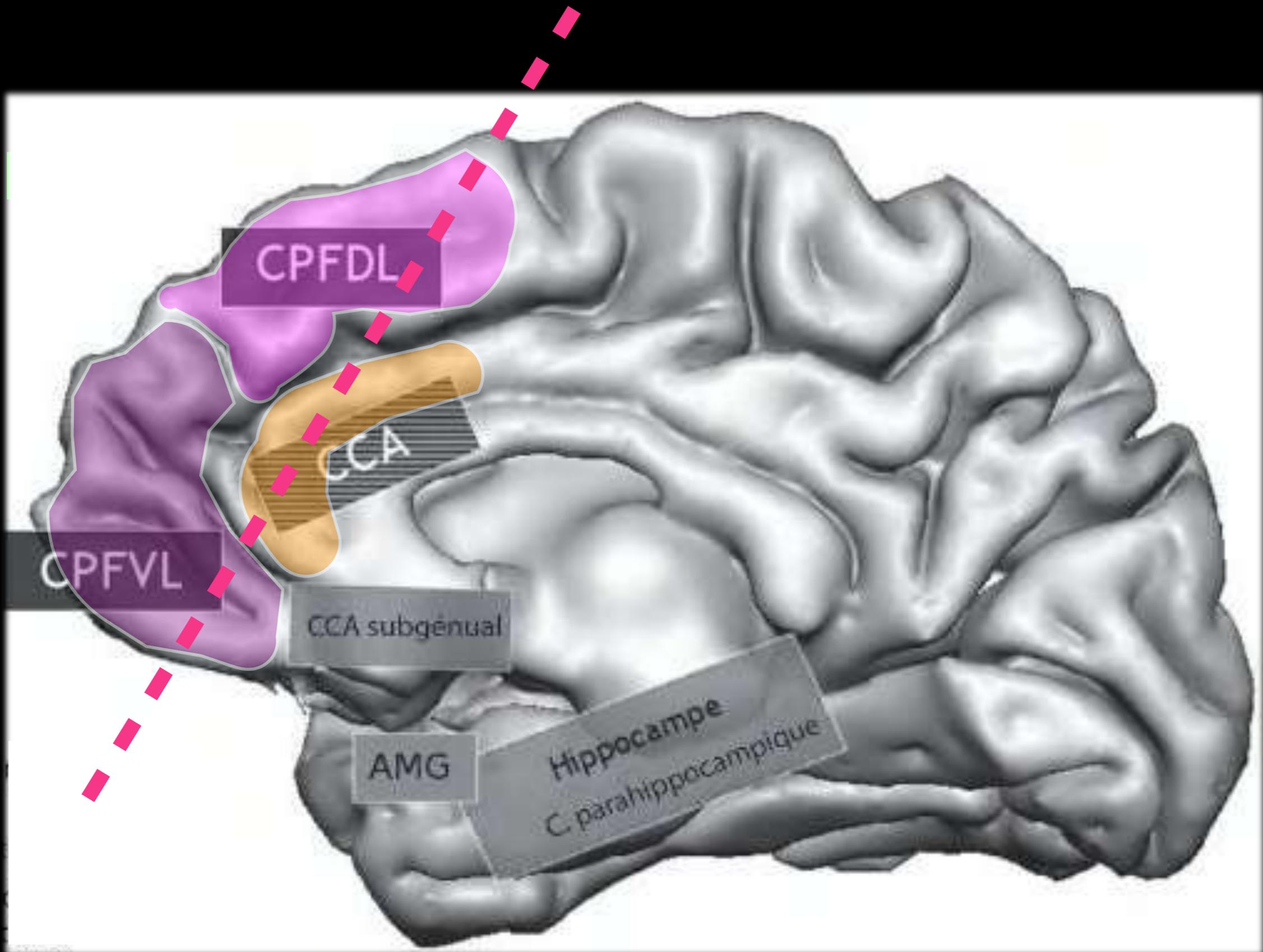
En pleine attention (et non en pleine conscience)

POINT COMMUN

Fonctionnement cérébral spécifique et reproductible
induit volontairement

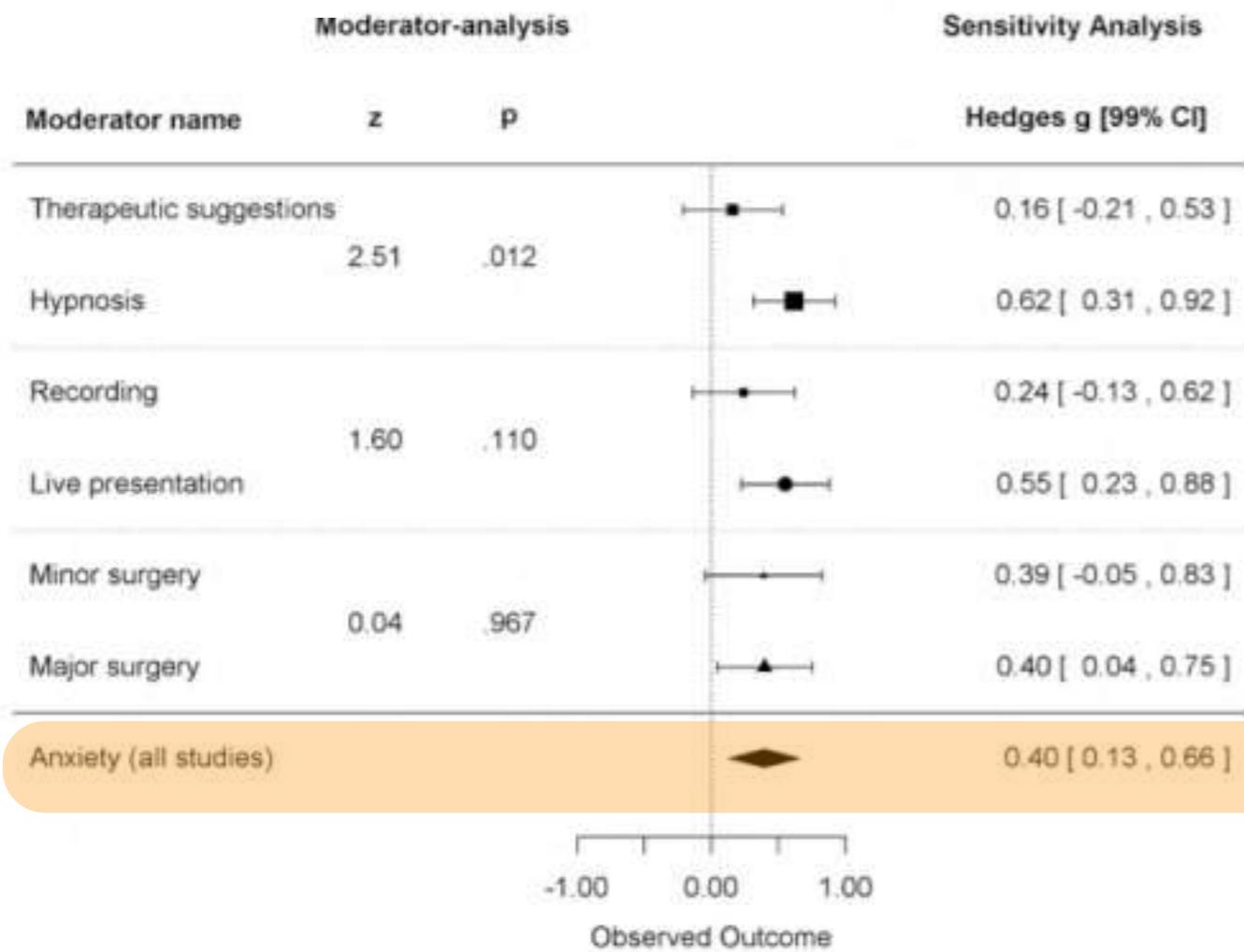
HÉTÉRO OU AUTO HYPNOSE

Hétéro ou auto induction d'une dissociation

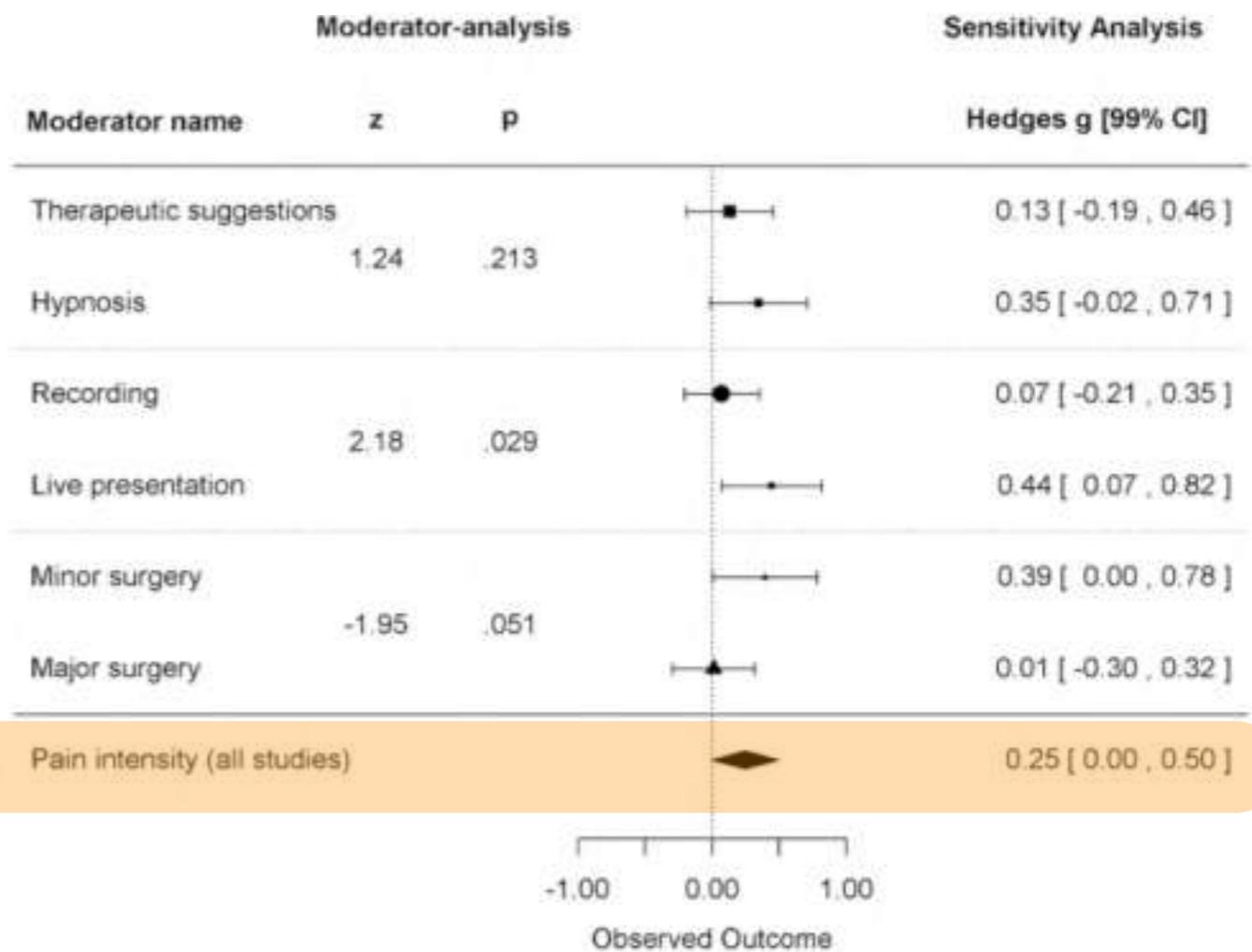




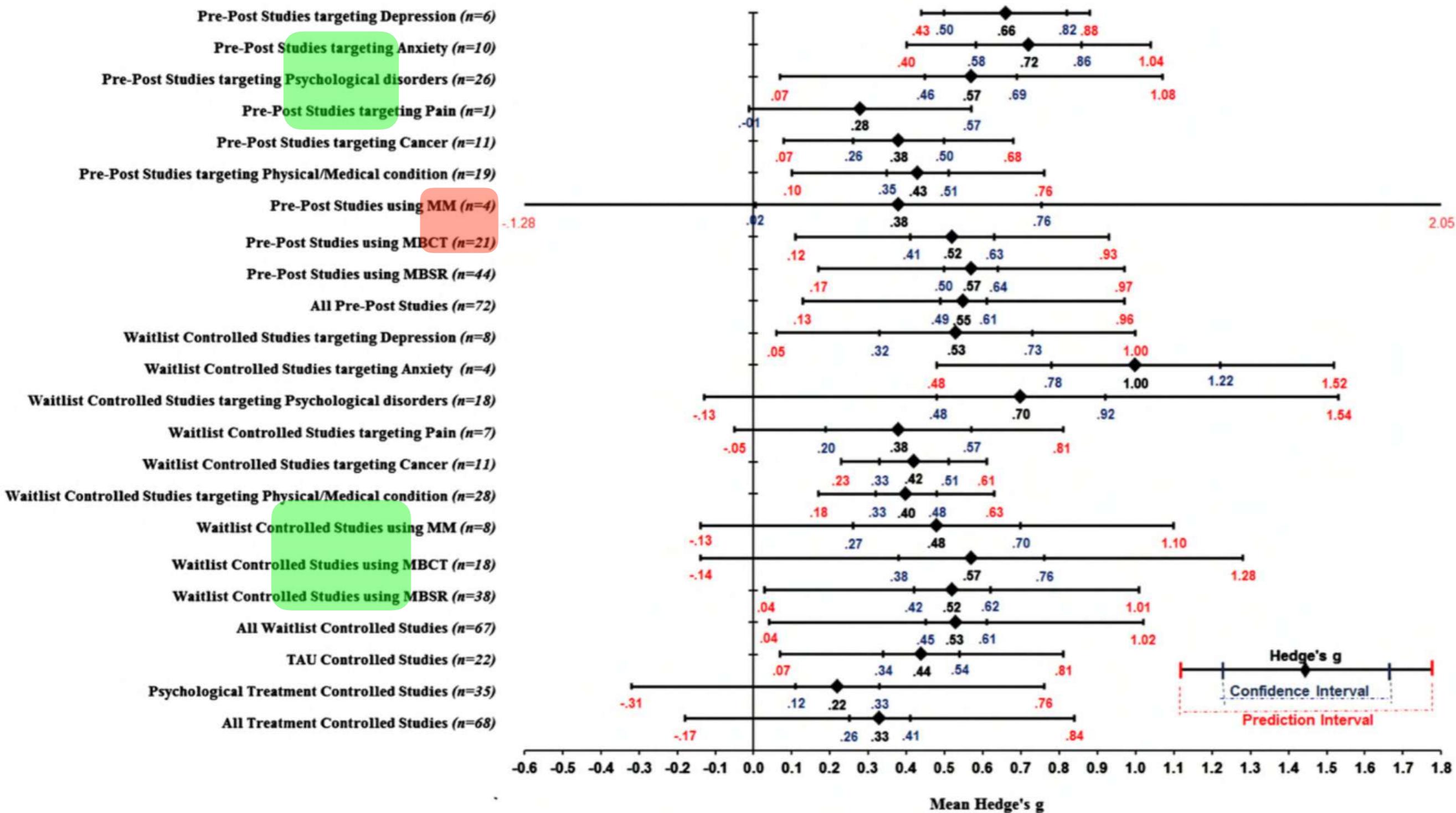
Anxiété



Douleur



[Kekecks, Anesth Analg, 2014]



Hypnose

Méditation

Quelques rappels !

Hypnose

Méditation

Quelques rappels !

Pour 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**

Évaluation de la pratique

Séparation

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



Dissociation

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

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



Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

MÉDITATION



Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

HYPNOSE

MÉDITATION

Présentation / Alliance

~~Présentation~~

Objectif de séance

~~Objectif de séance~~

Installation

Installation

Signal

Signal

Recueil

~~Recueil~~

Orientation spatio-temporel

Orientation spatio-temporelle

Repérage sensoriel

Repérage sensoriel

Respiration

Respiration

Focalisation

Vagabondage / Focalisation

Dissociation

~~Dissociation~~

Suggestions

Suggestions

Phénomènes idéomoteurs

Phénomènes idéomoteurs

Réassociation

~~Réassociation~~

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

MISE EN PRATI**Q**UE et CHEVAUC**H**EMENT !

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

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

Méditation

Hypnose

AVANT

MAINTENANT

sans objectif

objectif de soin

non guidée

guidée, interaction

sans intention

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]

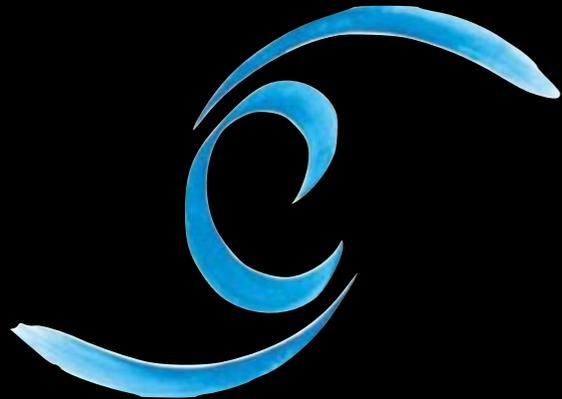
Hypnose

Méditation

Quelques rappels !

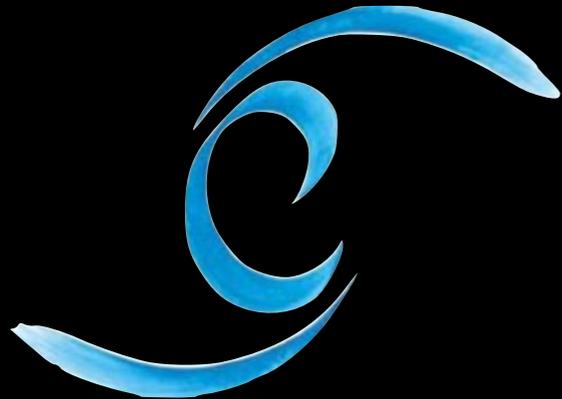
Pour débuter ...

... mise en pratique.





**KEEP
CALM
AND
PAUSE FOR
A MINUTE**



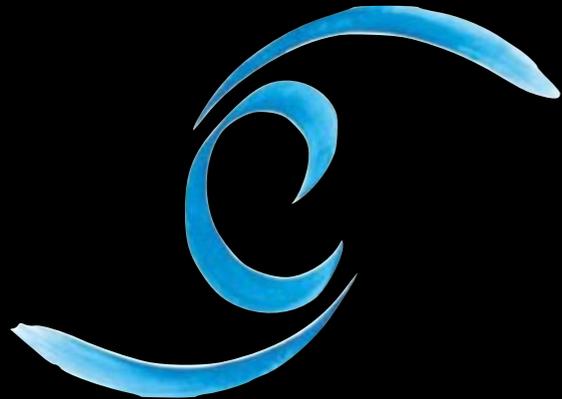
Voyage aérien



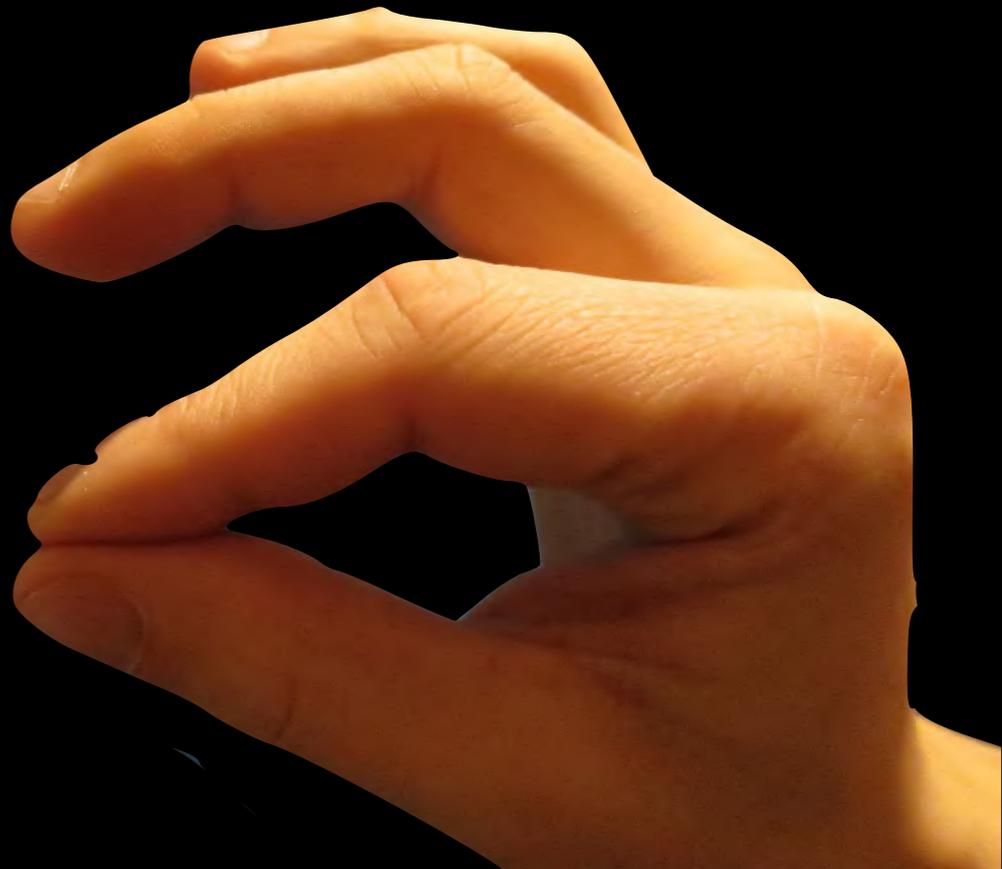
PAUSE MINUTE



LIEU AGRÉABLE



Saut de Pouls



1 - Choisir une main et former une **pince** pouce-index

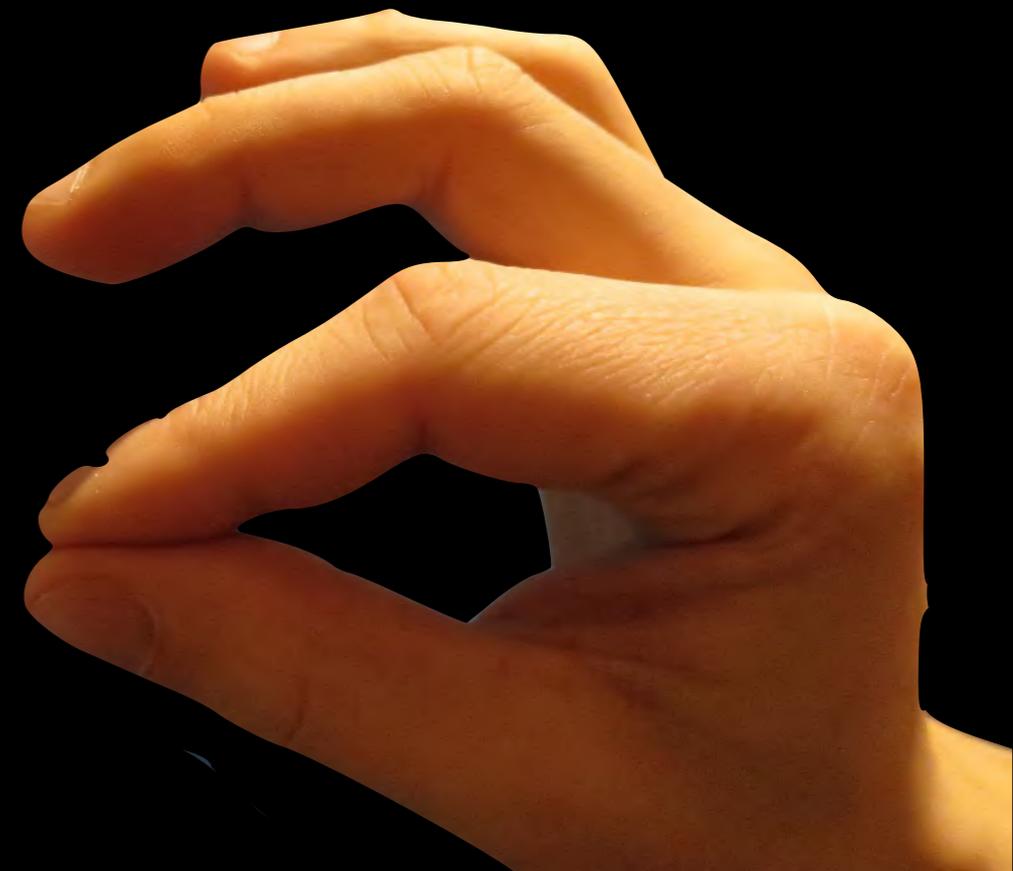
2 - **Fermez les yeux**

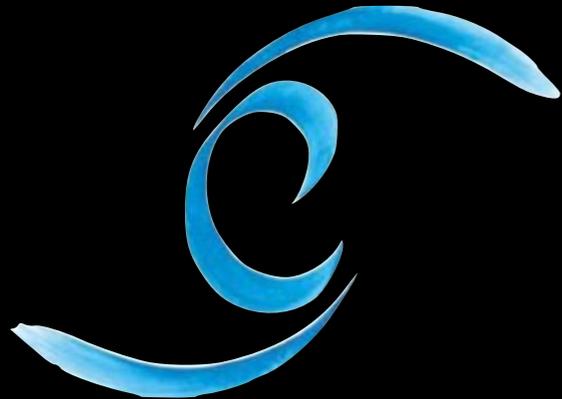
3 - Observation du **pouls** capillaire

4 - **Inspiration** profonde en relâchant la pression

5 - Observez le **confort**

6 - Laissez venir un **lieu** ...





Un point c'est tout !





1 - Tendre le bras **poing fermé**

2 - **Regarder le poing et serrer le le plus fort possible**

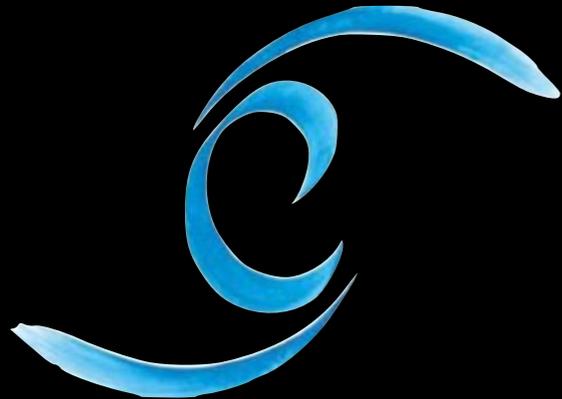
3 - Inspiration profonde et la **bloquer**

3 bis - **Regard** porté vers le haut en même temps

4 - Expiration en **fermant les paupières**

5 - Lecture rapide du **corps par segment** en **relâchant...**

6 - **Inspiration** profonde et ouverture des yeux pour finir !



Les mains de Rossi





1 - Deux mains en **catalepsie**

2 - Attribuer le **problème** à l'une

3 - Attribuer les **solutions** et **ressources** à l'autre main

4 - **Observer**

5 - Observer les mouvements de mains, les changements







Les Lavages

Indications Principes Techniques

- **Conflit**
- **Emotions négatives...**
- **Mauvaise réassociation d'une transe d'alerte**

Les Lavages

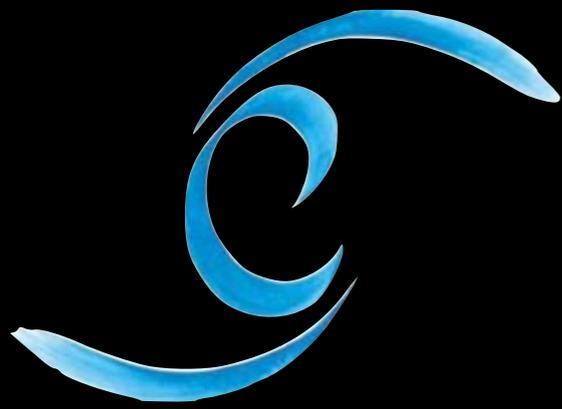
Indications Principes Techniques

- Réification de la solution
- Respiration
- Maillage
- Métaphores

Les Lavages

Indications Principes Techniques

- Lavage par expiration
- Respiration
- Hydratation
- Photo



Lavage express

EXPIRATION - Métaphore de la respiration

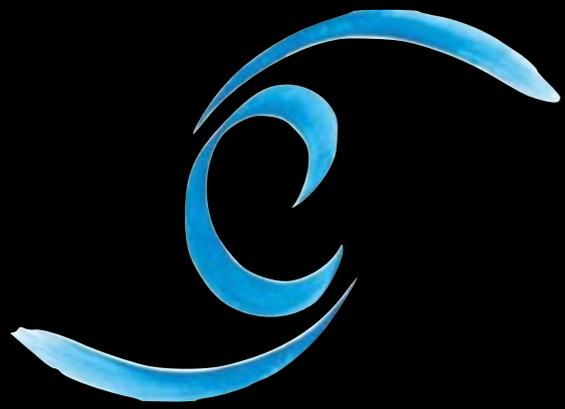
- 1 - Mouvement inspiratoire latérale
- 2 - Lavage par l'**expiration forcée** de l'autre côté
- 3 - Retour à la position de **repos**
- 4 - **Interrogation** intérieur
- ± - Réitération jusqu'à satisfaction !



Lavage intérieur

FOCALISATION - Métaphore de la respiration

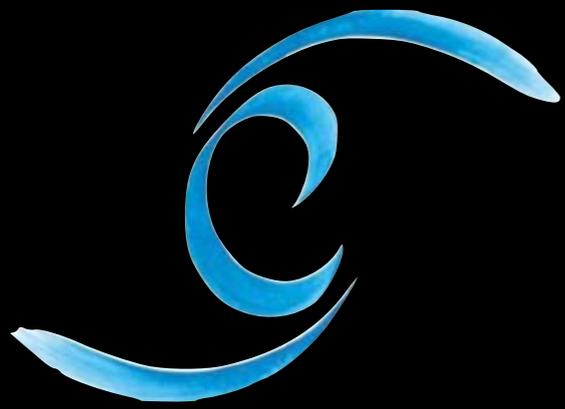
- 1 - **Visualisation** du chemin de l'air jusqu'à l'endroit inconfortable...
- 2 - **Apporter** par l'air ce qui est **utile**
- 3 - **Enlever** par l'air ce qui est inutile à cette sensation



Lavage intérieur

HYDRATATION - Métaphore de l'eau

- 1 - **Eau claire** en mouvement
- 2 - Le sujet **regarde, écoute...**
- 3 - Le sujet met la **main dans l'eau**
- 4 - L'eau passe à travers la main pour faire un **nettoyage intérieur** en enlevant tout ce qui est inutile et en lavant tout ce qui reste utile !



Lavage intérieur

PHOTO





Lavage intérieur

PHOTO













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**



Bienveillance



Pensée

Émotion



Bienveillance





Pensée



Émotion



Bienveillance



Pensée

Émotion



Hypnose

Méditation

Quelques rappels !

Pour débiter ...

... mise en pratique.

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

Pause déjeuner...



Reprise 14h00 !



1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

- 1 Respiration
- 2 Activité physique
- 3 Nutrition
- 4 Hydratation
- 5 Hypnose
- 6 Méditation
- 7 Sommeil
- 8 Ralentir
- 9 Social
- 10 Beauté



Sommeil



Une définition

Récupération physique

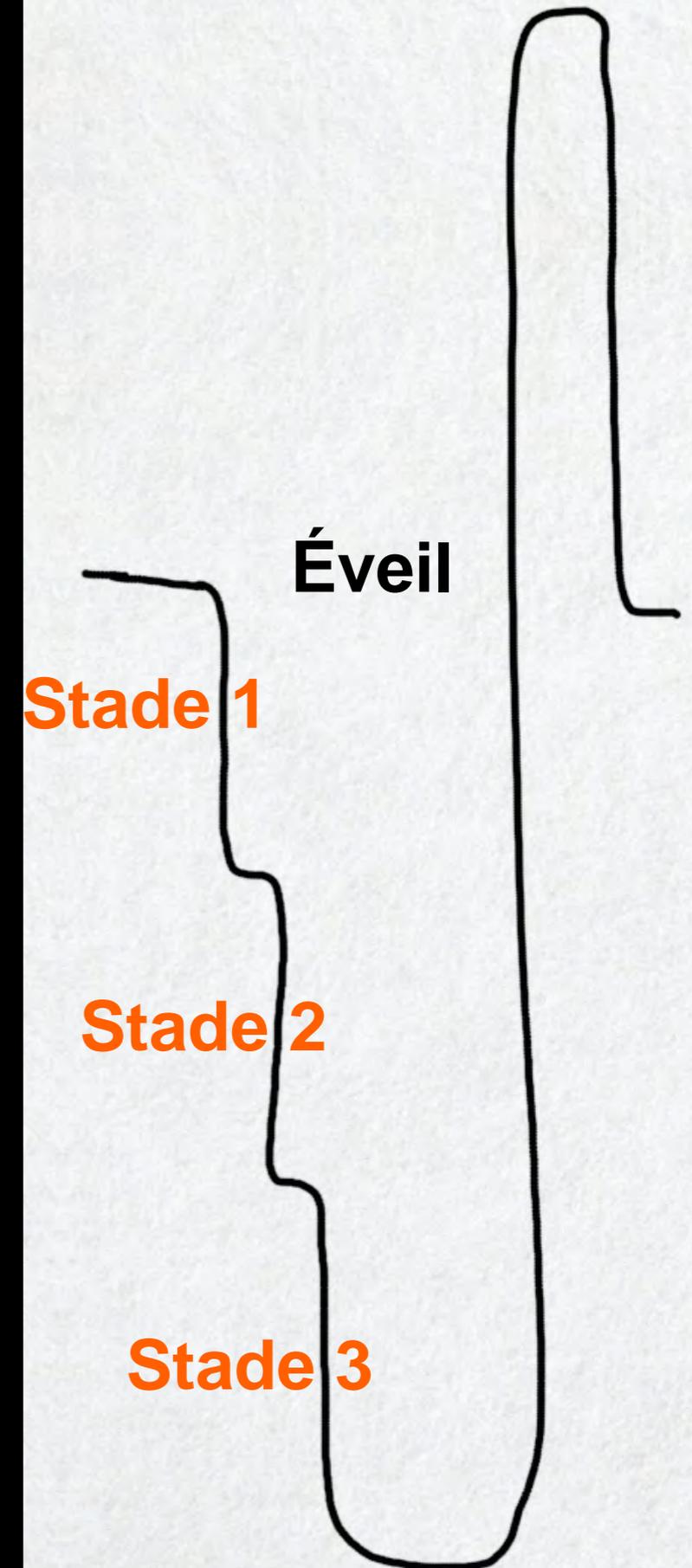
Récupération psychologique

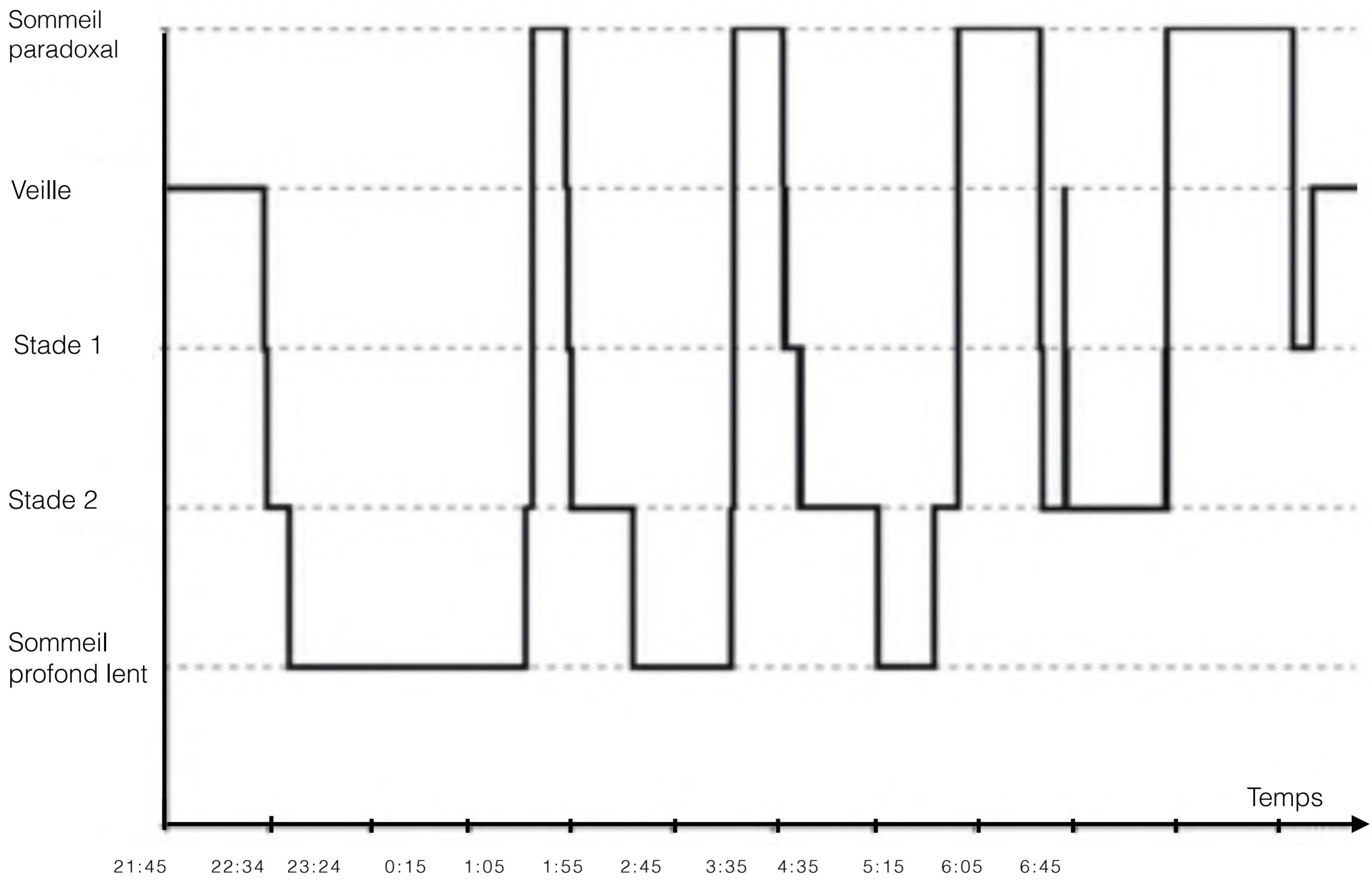
Structuration des acquis récents

Sommeil paradoxal

Sommeil lent profond

Un cycle







Une durée

Durée	Génétique (%)	Réalité (%)
7 à 8 h	85 %	60 %
< 7h	10 %	25 %
> 8h	15 %	15 %



Une nuit

Sommeil paradoxal

70 à 100 minutes

Veille

Stade 1

Stade 2

Sommeil profond lent

4 à 8 heures

100 à 120 minutes



Quelques observations

	Sommeil lent	Sommeil paradoxal
Tonus musculaire	faible	nul sauf mouvements oculaires rapides
Rythmes coeur -respiration	réguliers lents	irréguliers
Activité EEG	ondes lentes	# éveil
Température corporelle	basse	très variable



Rôles

Sommeil lent

Synthèses hormonales,
protéiques, mitoses

Réparations, régulations, repos

Rôle immunitaire

Sommeil paradoxal

Reformulation des acquis

Rêves

Rôle mémorisation



Régulation

Favorise le sommeil

Mélatonine

Température

Obscurité

Stimulation sensorielle

Calme

Sucres à IG élevé

Favorise l'éveil

Cortisol

Température

Lumière bleue

Stress

Anxiété

Protéines - Lipides



Mélatonine



Sommeil ++

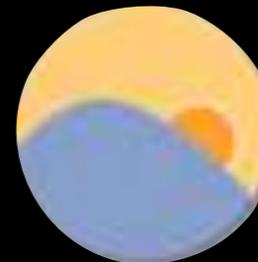
Vasodilatation (baisse de T°)

Protection immunitaire

Action antioxydante

Alternance lumière **obscurité** est le régulateur principal.

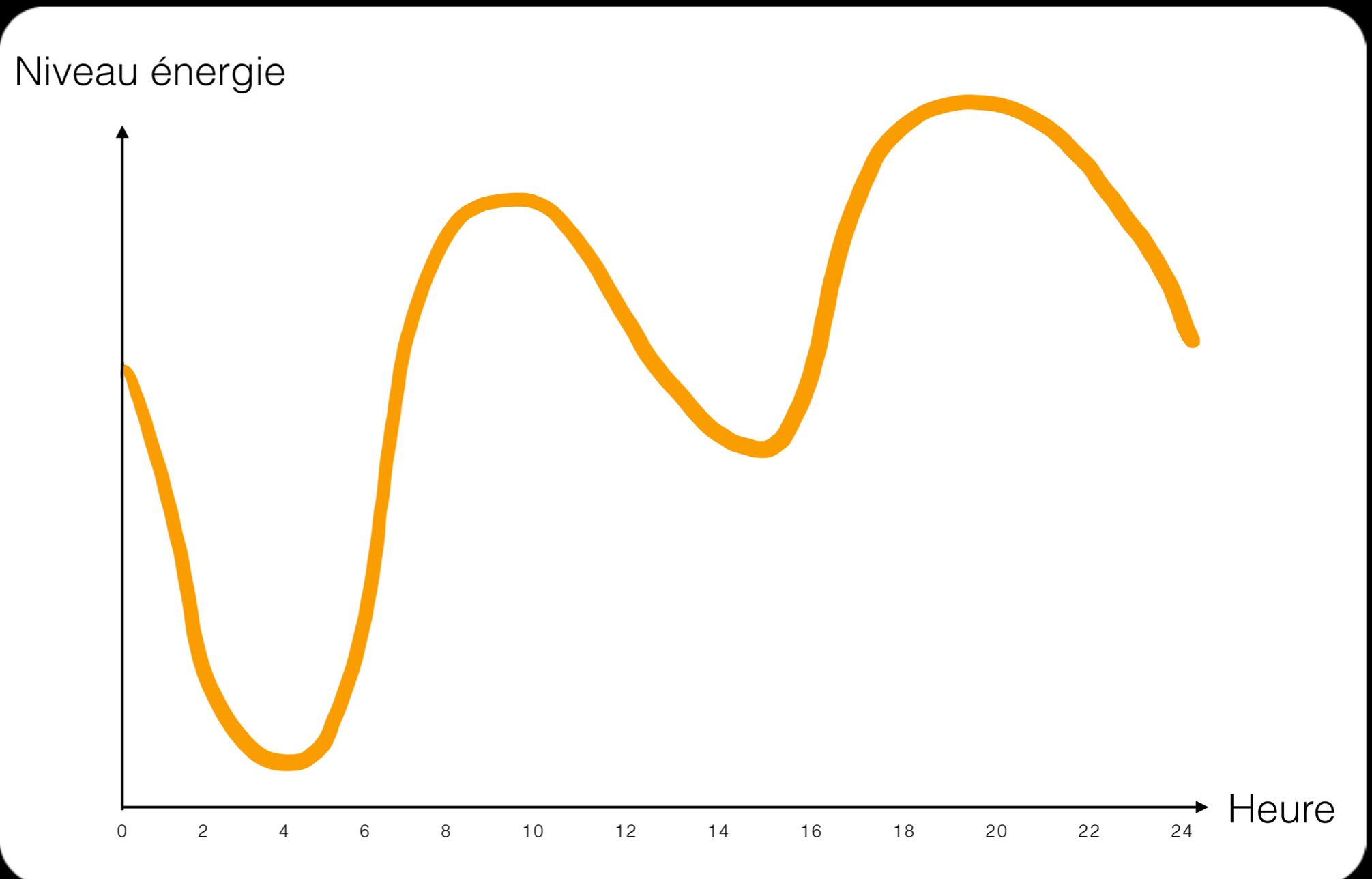
Noix - Noisettes



f . lux



Rythme circadien





Sommeil & Nutrition

Sommeil → Leptine (coupe faim)

Éveil → Ghrêline (apéritive)



Dette en sommeil

=

Obésité

Résistance à l'insuline



En pratique ?

« Il ne faut pas attendre
d'être musclé pour aller à
la salle de musculation »



En pratique :

1. Faire un état des lieux

Besoins en sommeil

Deuxième semaine de vacances



Besoins

=

heure réveil - heure endormissement



En pratique :

1. Faire un état des lieux

Besoins en sommeil

Poule ou hibou ?



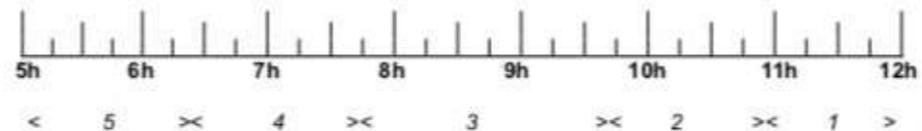
ÊTES-VOUS COUCHE-TÔT OU COUCHE-TARD ?

Questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg

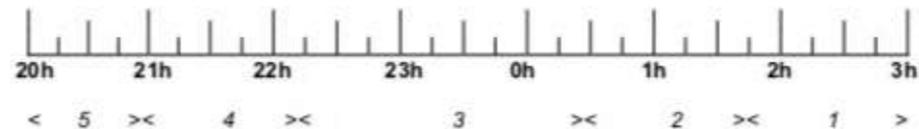
Instructions :

1. Lisez attentivement chaque question avant d'y répondre.
2. Répondez à toutes les questions.
3. Répondez aux questions dans l'ordre.
4. Vous pouvez répondre aux questions les unes indépendamment des autres. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.
5. Pour les questions à choix multiples, mettez une croix devant une seule réponse. Pour les échelles, placez une croix au point approprié.
6. Répondez à chaque question aussi sincèrement que possible. Vos réponses et les résultats de ce questionnaire resteront confidentiels.
7. Faites les commentaires que vous jugerez nécessaires dans la partie prévue sous chaque question.

Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous leveriez-vous étant entièrement libre d'organiser votre journée ?



Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous mettriez-vous au lit étant entièrement libre d'organiser votre journée ?



Si vous deviez vous lever à une heure précise, le réveil vous est-il indispensable ?

- | | | |
|---------------|--|---|
| - pas du tout | | 4 |
| - peu | | 3 |
| - assez | | 2 |
| - beaucoup | | 1 |

Dans des conditions adéquates (environnement favorable, sans contraintes particulières, etc.), à quel point cela vous est-il facile de vous lever le matin ?

- | | | |
|----------------------|--|---|
| - pas facile du tout | | 1 |
| - pas très facile | | 2 |
| - assez facile | | 3 |
| - très facile | | 4 |





En pratique :

1. Faire un état des lieux

Besoins en sommeil

Poule ou hibou ?





En pratique :

1. Faire un état des lieux

Besoins en sommeil

Dette de sommeil

Grille de sommeil

Jours	19	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	Qualité sommeil	Qualité éveil
Lundi															
Mardi															
Mercredi															
Jeudi															
Vendredi															
Samedi															
Dimanche															
Lundi															
Mardi															
Mercredi															
Jeudi															
Vendredi															
Samedi															
Dimanche															
Lundi															
Mardi															
Mercredi															
Jeudi															
Vendredi															
Samedi															
Dimanche															
Lundi															
Mardi															
Mercredi															
Jeudi															
Vendredi															
Samedi															
Dimanche															



Heure d'extinction

Heure de réveil

■ Période de sommeil

■ Période d'éveil

○ Fatigue

★ Envie de dormir

● Sieste involontaire

▬ Sieste volontaire

Sommeil de 1 à 10

Éveil de 1 à 10

Échelle d'Epworth

0 = aucune
1 = faible
2 = moyenne
3 = forte

Situation	Chance de s'endormir
Assis en train de lire	0 1 2 3
En train de regarder un écran (télé, cinéma)	"
Passager d'un véhicule	"
Allongé l'après midi	"
Assis en parlant à quelqu'un	"
Assis au calme après déjeuner	"
Dans une voiture immobilisée depuis qq minutes	"
Total	/21

Conséquence de la dette

4h = erreurs non rectifiées (8/h normalement)

25h = 0,5 à 0,8 g d'alcool

53h = crises d'épilepsie.

Conséquence de la dette

Baisse de perception sensorielle

Augmentation temps de réaction

Difficultés de concentration et de l'attention

Fatigue

Somnolence diurne

Périodes de sommeil involontaires

Tristesse, irritabilité

Désorientation

Troubles de la mémoire

Risque accru d'accidents du travail ou de circulation

Cancer, risque vasculaire, maladies infectieuses



En pratique :

1. Faire un état des lieux

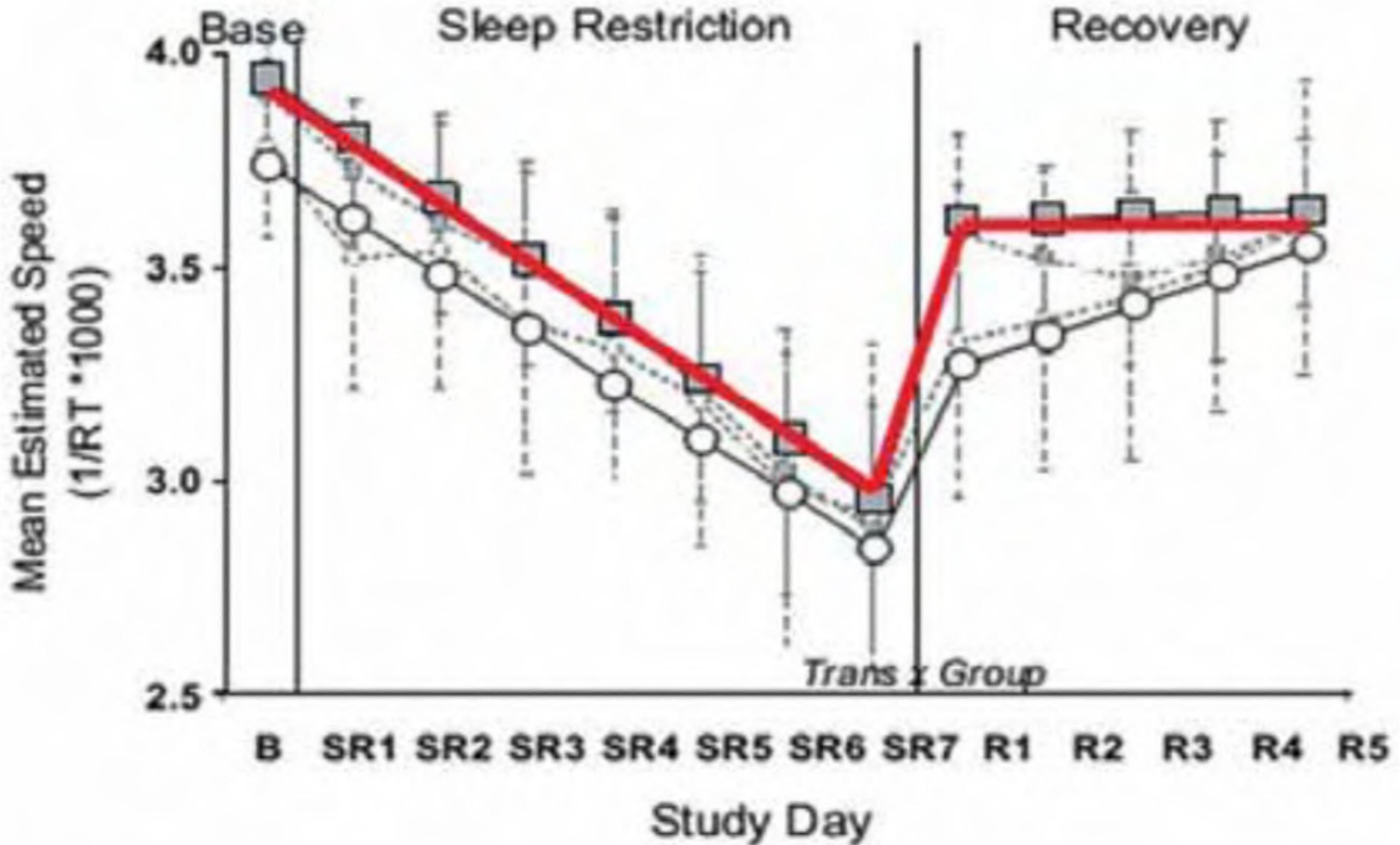
Besoins en sommeil

Dette de sommeil



En pratique :

1. Faire un état des lieux
2. Faire la sieste





En pratique :

1. Faire un état des lieux
2. Faire la sieste

Sieste éclair

Sieste éclair

Durée de **5 à 10** minutes de sommeil

Effets positifs Restauration des performances mentales + physiques < **1 h**
Recharge transitoire des accus

Effets négatifs ∅

Indications Maintient des performances en privation de sommeil
pour une temps très court

En pratique Position assise
Mettre un réveil.

Sieste courte

Durée de **20 à 30** minutes de sommeil

Effets positifs Restauration des performances mentales + physiques ~ **2 h**
Recharge transitoire des accus

Effets négatifs Inertie au réveil en cas de dette de sommeil !

Indications Maintient des performances en privation de sommeil
Dette de sommeil
Situation opérationnelle ++

En pratique Déterminer la durée (se connaître)
Position 1/2 allongée - pas dans un lit
Début après midi
Entraînement ++
Mettre un réveil au début

Sieste longue

Durée de **60 à 90** minutes de sommeil (**un cycle**)

Effets positifs Restauration des perf. mentales + physiques **2 à 6 h**
Effets bénéfiques : mémoire, attention, éveil
Prévention de la chute des performances

Effets négatifs Inertie au réveil et altération du sommeil la nuit suivante !

Indications Avant ou après
Mauvaise qualité

En pratique Début d'après midi ou somnolence
Douche fraîche - Café avant.
Dans un lit - obscurité -
Période réveil 30'
Activité au réveil



En pratique :

1. Faire un état des lieux

2. Faire la sieste

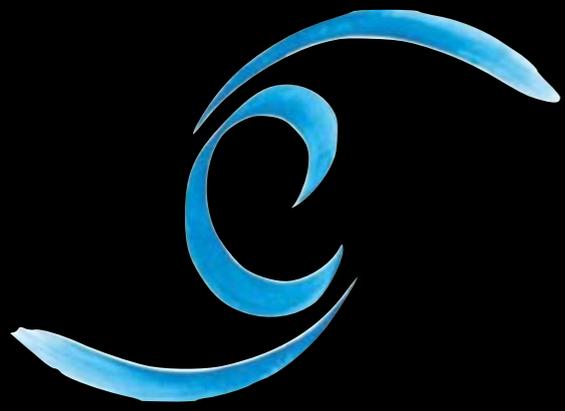
Sieste éclair

Sieste courte

Sieste longue



Noter l'heure des bâillements dans la matinée !



...Préparation à la sieste

- Respiration **RELAXANTE** x 3
- **Lieu** de **SÉCURITÉ**
- **CONTRACTÉ** / **RELÂCHÉ** par groupe musculaire
- Visualisation de l'**ALOURDISSEMENT**
du corps de haut en bas



En pratique :

1. Faire un état des lieux
2. Faire la sieste
3. Les bonnes conditions

3. Les bonnes conditions

La chambre

Fraîche

Isolée

Pour dormir

La chambre

Le rituel

Heure fixe

Repas léger

Pas d'écran < 2h

Pas de sport

Signal

Appauvrissement sensoriel

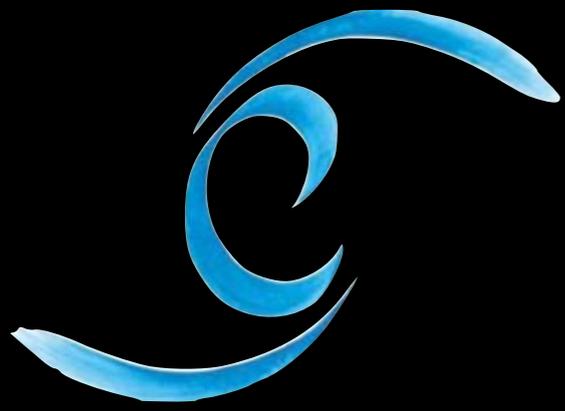
Trois petits bonheurs du jour

La chambre

Le rituel

Les apports hypnotiques

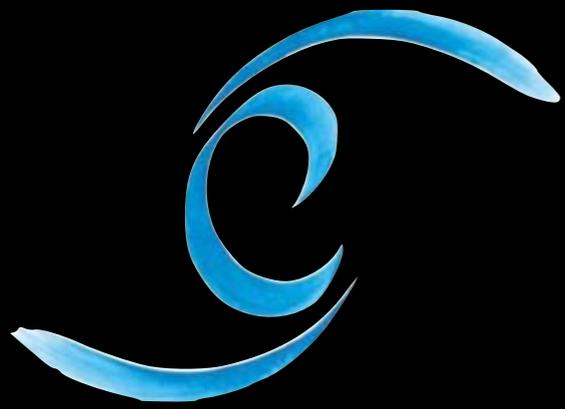




— Le lieu sûr imaginaire —

Construction par étapes
Hypnose informelle
Sensorialité primordiale
Objets
Solitude
Enveloppement possible





— Le lit sûr imaginaire —

Chambre de sécurité avec un lit

En autohypnose

Se rendre dans son lit sûr

S'y installer

Baisser les perceptions sensorielles...



Bonjour - Accueil

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

Quel type de chambre ?

Quel type de lit

Signal

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

Pacing - Miroir
Construction

Jour Heure

VAKO

Du plus loin au plus proche

Thème - Précis

Chambre de sécurité

Sensorialité

Lit de sécurité

Imaginatif - Flou

Souvenir du lieu

Pacing inversé
Grande Inspiration

OKAV

Du plus près au plus loin

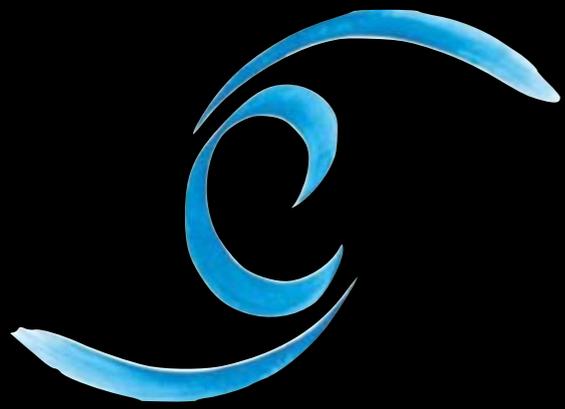
Jour Heure

Réassociation

Étirement **P** et **T**

Evaluation de la pratique

Séparation



— Le doudou imaginaire —



Lit de sécurité - Amener un doudou

Insister sur la sécurité

Sommeil irrépressible qui s'installe

Suggestion post hypnotique avec ancrage



Pour en savoir plus...

www.institut-sommeil-vigilance.org

www.sfrms.org

www.reseau-morphee.org

<http://secrets-du-sommeil.com>

Sommeil

HOW LONG TO
NAP 

POWER NAP



10 to 20
minutes
BOOSTS ALERTNESS
+ ENERGY

**SLEEP
HANGOVER**

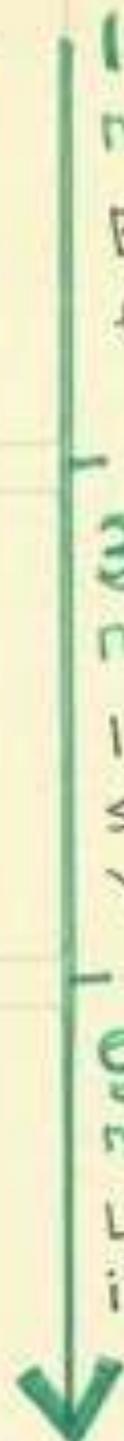


30 to 60
minutes
INCLUDES SLOW-WAVE
SLEEP, BUT LEAVES
YOU GROGGY

FULL CYCLE



90
minutes
LIGHT + DEEP + REM.
IMPROVED MEMORY
+ CREATIVITY



- 1 Respiration
- 2 Activité physique
- 3 Nutrition
- 4 Hydratation
- 5 Hypnose
- 6 Méditation
- 7 Sommeil
- 8 Ralentir
- 9 Social
- 10 Beauté

- 1 Respiration
- 2 Activité physique
- 3 Nutrition
- 4 Hydratation
- 5 Hypnose
- 6 Méditation
- 7 Sommeil
- 8 Ralentir
- 9 Social
- 10 Beauté

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

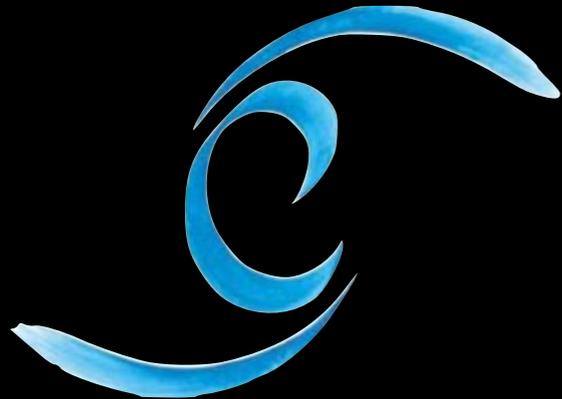
8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

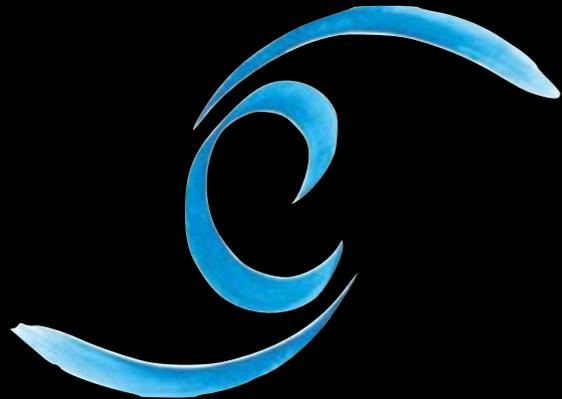
Ralentir





Ralenti

Choisissez un **mouvement**, faites le lentement !



Expérience **sensorielle**



1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté



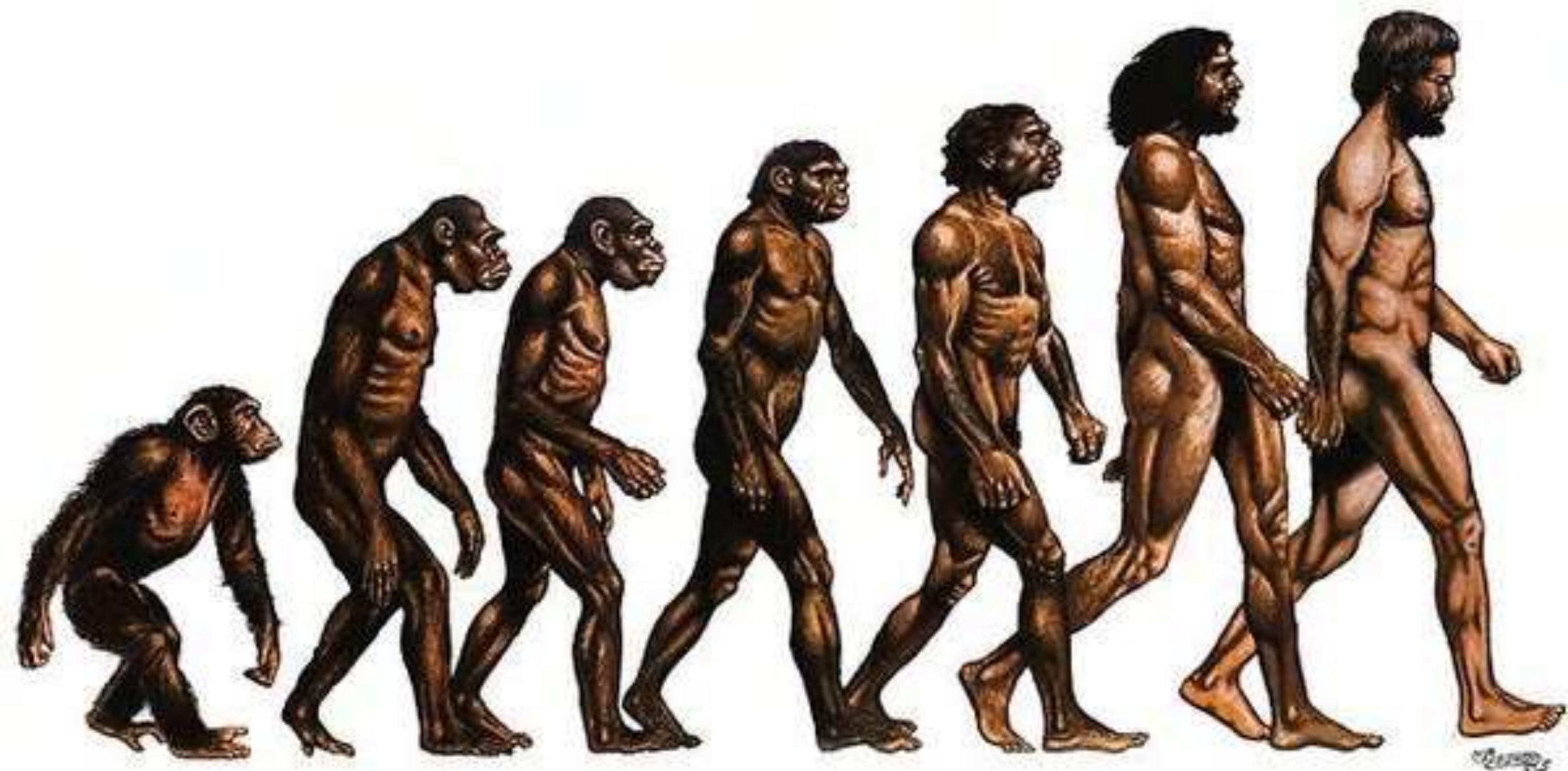
Social

Coopération

Espèce 1	Espèce 2	Relation	Exemple
+	+	Mutualisme/ symbiose	Bactérie intestin/ Homme
∅	∅	Coexistence	Rats/Fourmis
+	∅	Commensalisme	Orchidée/Arbre
-	0	Amensalisme	Champignon/Bactérie
+	-	Prédation/Parasitisme	Taenia/Homme
-	-	Compétition	Guerre







CPF

Deux systèmes

~~CPF~~

RÉFLEXION	ÉMOTION
Apprentissage	Instinctif
Compétition	Entraide
Antisocial	Prosocial
Dégoût	Plaisir
Acquis	Inné

Deux sortes de coopération

Spontanée

innée

pro sociale

émotionnelle

Acquise

réciprocité (directe ou étendue)

prolonge le lien social

Coopération

Sur le plan de l'équipe

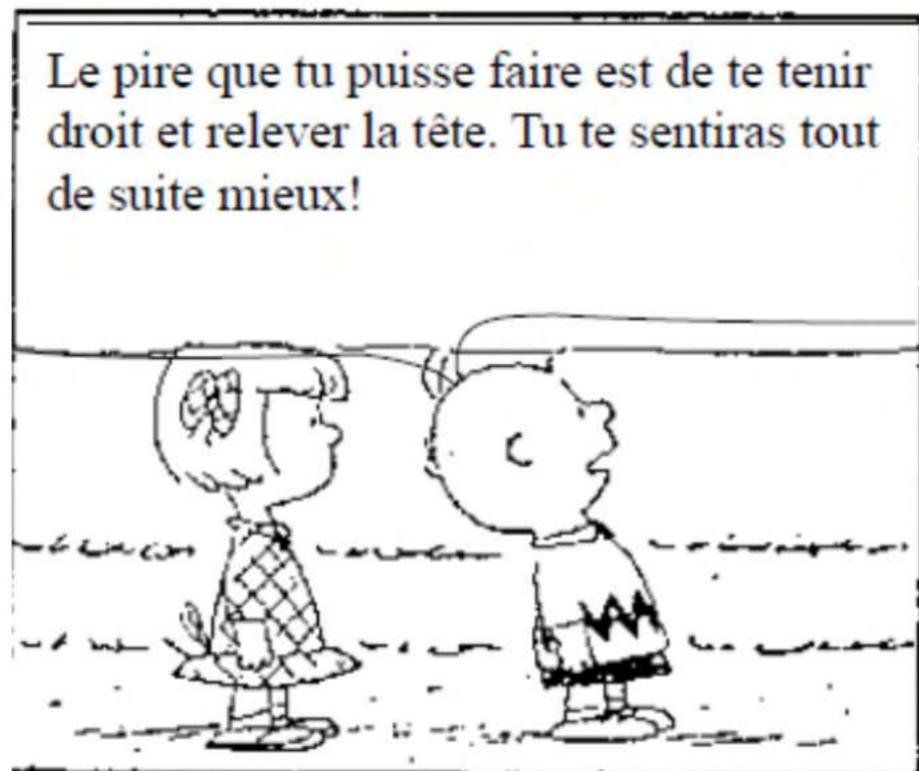
$$1+1 = 3$$

Sur le plan personnel

facilite le travail

active les zones de plaisir

Attitude d'équipe





Je t'avais dit de porter des
lunettes de soleil !



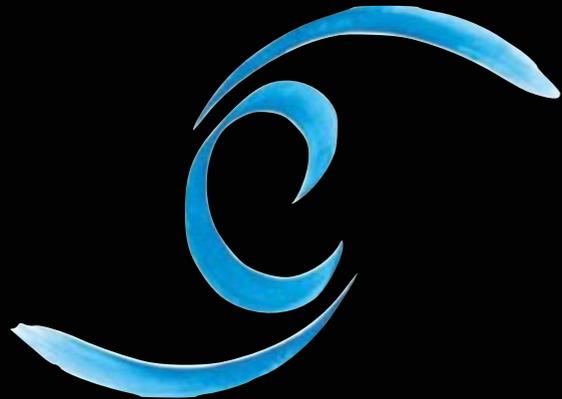


Table 1

Ratings of Funniness and Difficulty: Study 1

Cartoon	Position of pen		
	 Lip	 Hand	 Teeth
First	3.90	5.13	5.09
Second	4.00	4.10	4.19
Third	4.47	4.67	5.78
Fourth	4.90	5.17	5.50
Mean funniness	4.32	4.77	5.14
Mean difficulty	4.47	2.72	4.91

Note. All ratings were made on a scale from 0 to 9, where a lower value stands for lower funniness and difficulty, a higher value for higher funniness and difficulty.



Résolution des conflits

Résolution des **conflits**



Stratégies perdantes

Évitement : réapparition

Désamorçage : amélioration transitoire

Affrontement : une seule sortie positive

Causes des conflits

Malentendu

Problème culturel

Interprétation des faits

Petit conflit

Vous préférez travailler porte ouverte et votre collègue préfère travailler porte fermée.

Petit conflit

Alternative illusoire

Implications

Parler avec les deux mains en alternance

Retrouver un objectif commun

Yes set

Mirroring

Technique du non-perdant

Conflit plus important

Le sujet choisit toujours la stratégie émotionnelle la plus adaptée pour lui.

Extraverti	Introverti
Agressivité - attaque	Mutisme - fuite.

Le tu tue

Conflit plus important

Observation de l'autre

Observation de ses propres sentiments

Observation de ses envies, ses besoins

Reformulation (mirroring des 3 V)

OSER

O bservation	O	Le collègue est agressif
S entiment actif	S	Je me sens triste désemparée
E nvie	E	J'ai besoin d'être rassurée et légère
R reformulation puis Demande fixée sur l'objectif	R	Si je comprends bien tu n'es pas content, je suis vraiment embêtée cela me rassurerait de t'aider ; que puis je faire pour t'aider ?

Observation	O	Le collègue boude
Sentiment actif	S	Je me sens confus et ennuyé
Envie	E	J'ai besoin d'être efficace
Reformulation puis Demande fixée sur l'objectif	R	Tu ne dis rien, je suis vraiment embêté, j'ai l'impression d'avoir été maladroit cela me rassurerait de t'aider ; que puis je faire pour t'aider, as-tu des questions, veux tu en parler ?

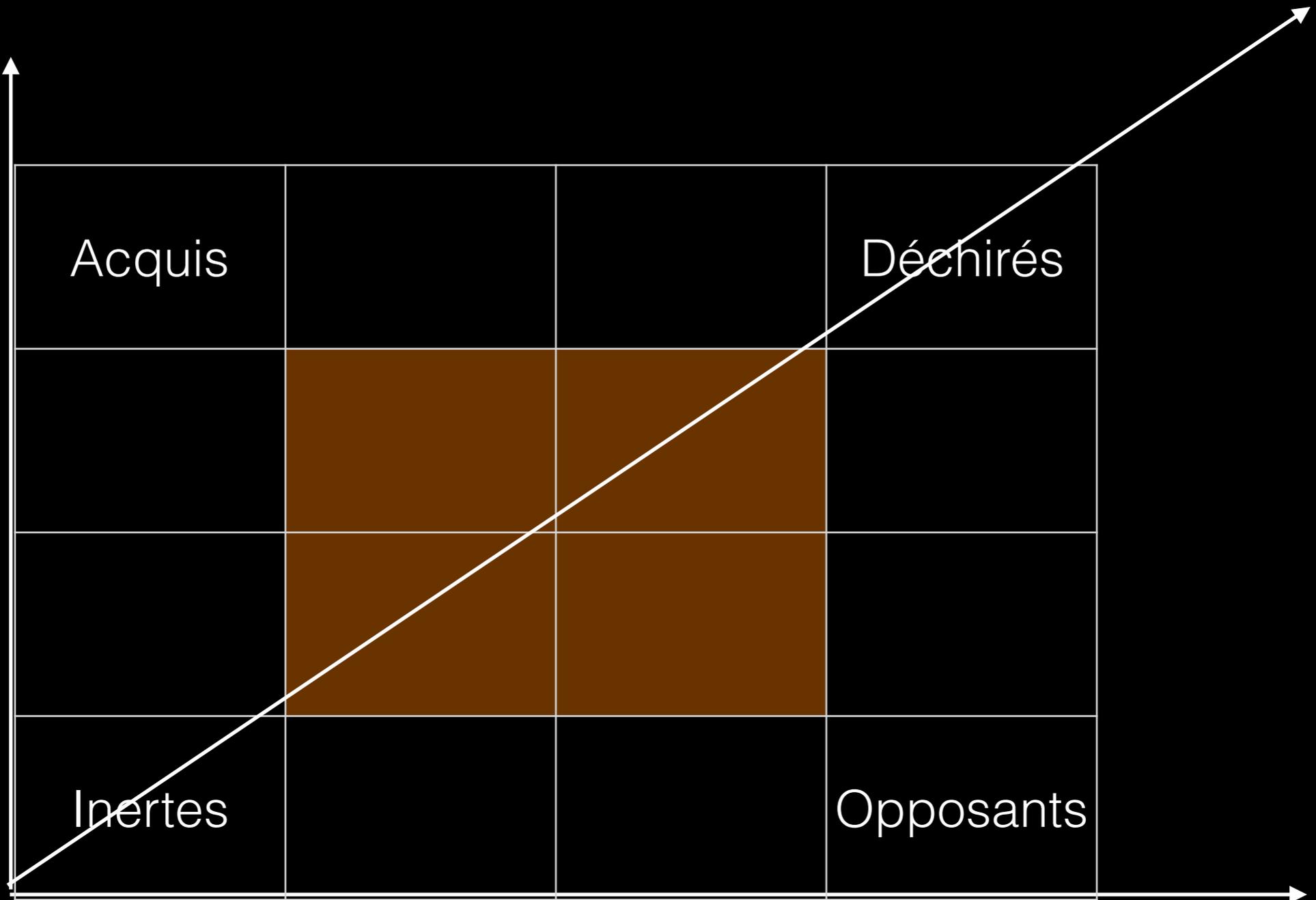
Bienveillance



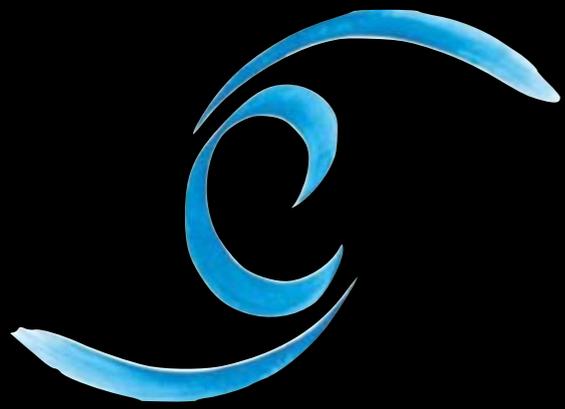
Faire équipe



Compliances



Résistances



Exercice de l'entraide

Pendant **une minute trente** chacun, racontez à tour de rôle une expérience où vous avez bénéficié d'une **entraide** !



Cohésion...

Social



1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté



Beauté

Beauté

1 Respiration

2 Activité physique

3 Nutrition

4 Hydratation

5 Hypnose

6 Méditation

7 Sommeil

8 Ralentir

9 Social

10 Beauté

Santé du soignant

Merci !

?



franck@hypnoses.com

nicolas@hypnoses.com

