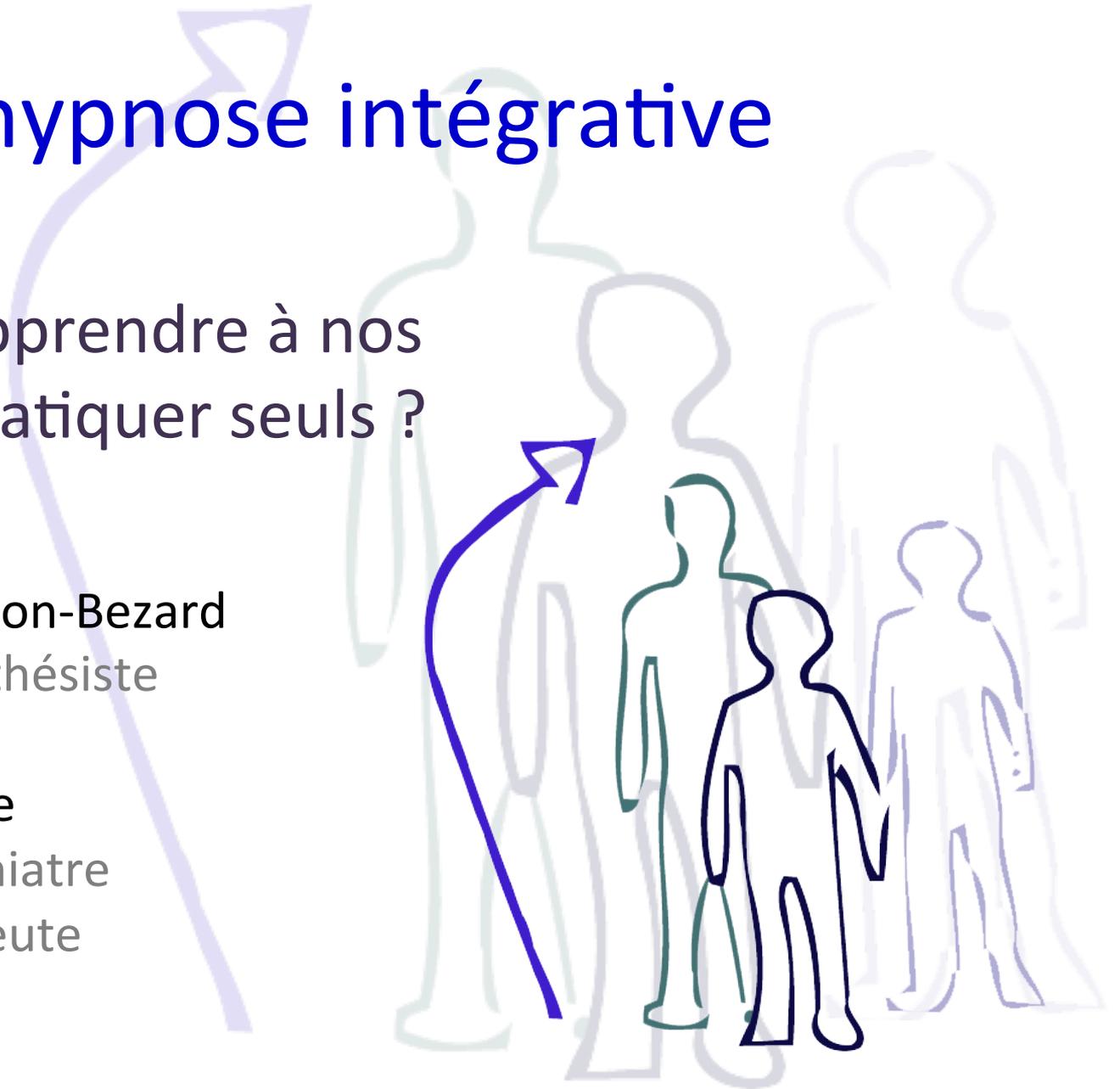


# Autohypnose intégrative

Comment apprendre à nos patients à pratiquer seuls ?

Dr Edith Hameon-Bezard  
médecin anesthésiste

Dr Elise Lelarge  
médecin psychiatre  
psychothérapeute



La faculté d'agir par soi-même





# Le Citi

Centre Interdisciplinaire  
de Thérapies Intégrative

Nantes Sud (REZE)

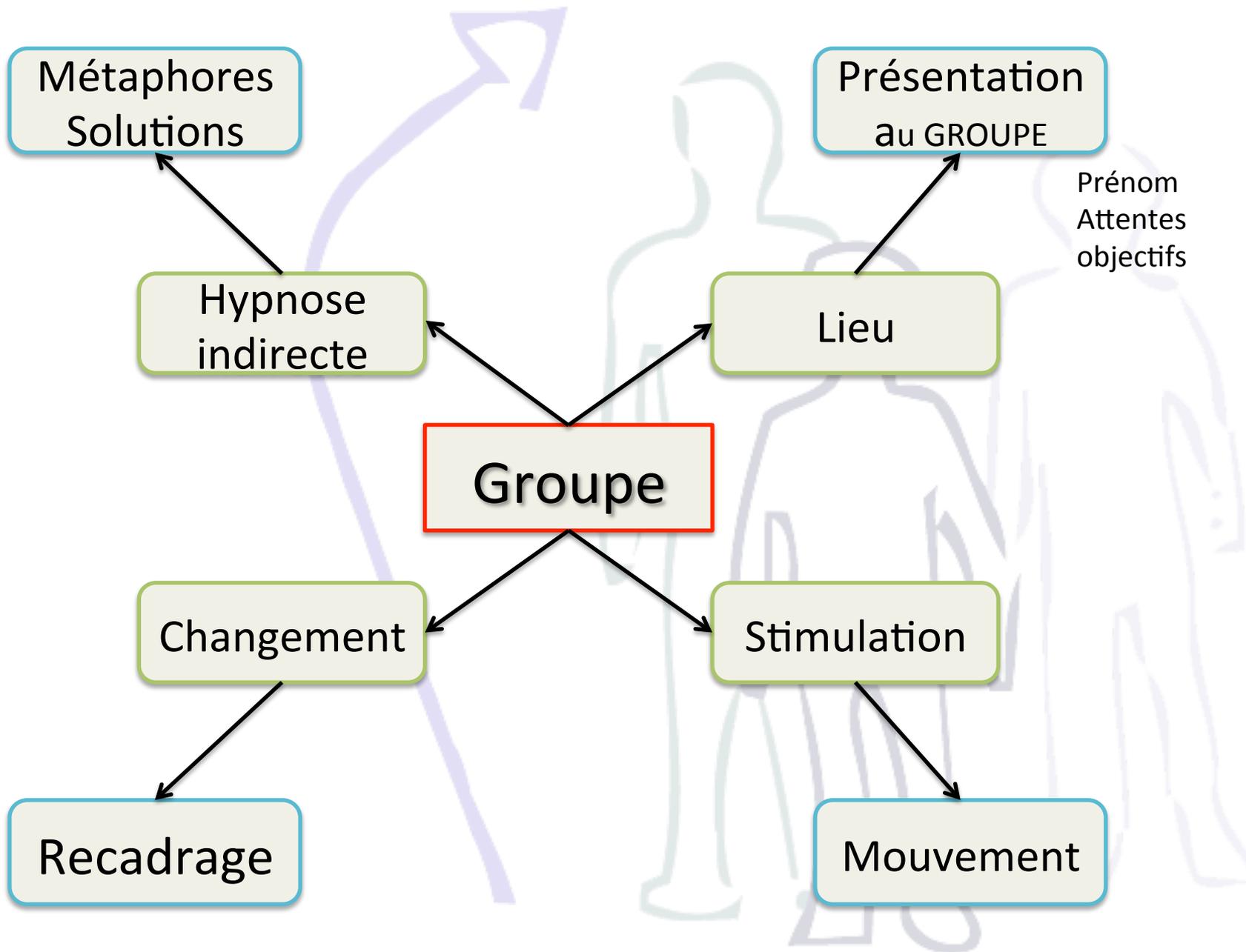
6 praticiens

Psychothérapie

Enseignement

Recherche





Métaphores  
Solutions

Présentation  
au GROUPE

Prénom  
Attentes  
objectifs

Hypnose  
indirecte

Lieu

Groupe

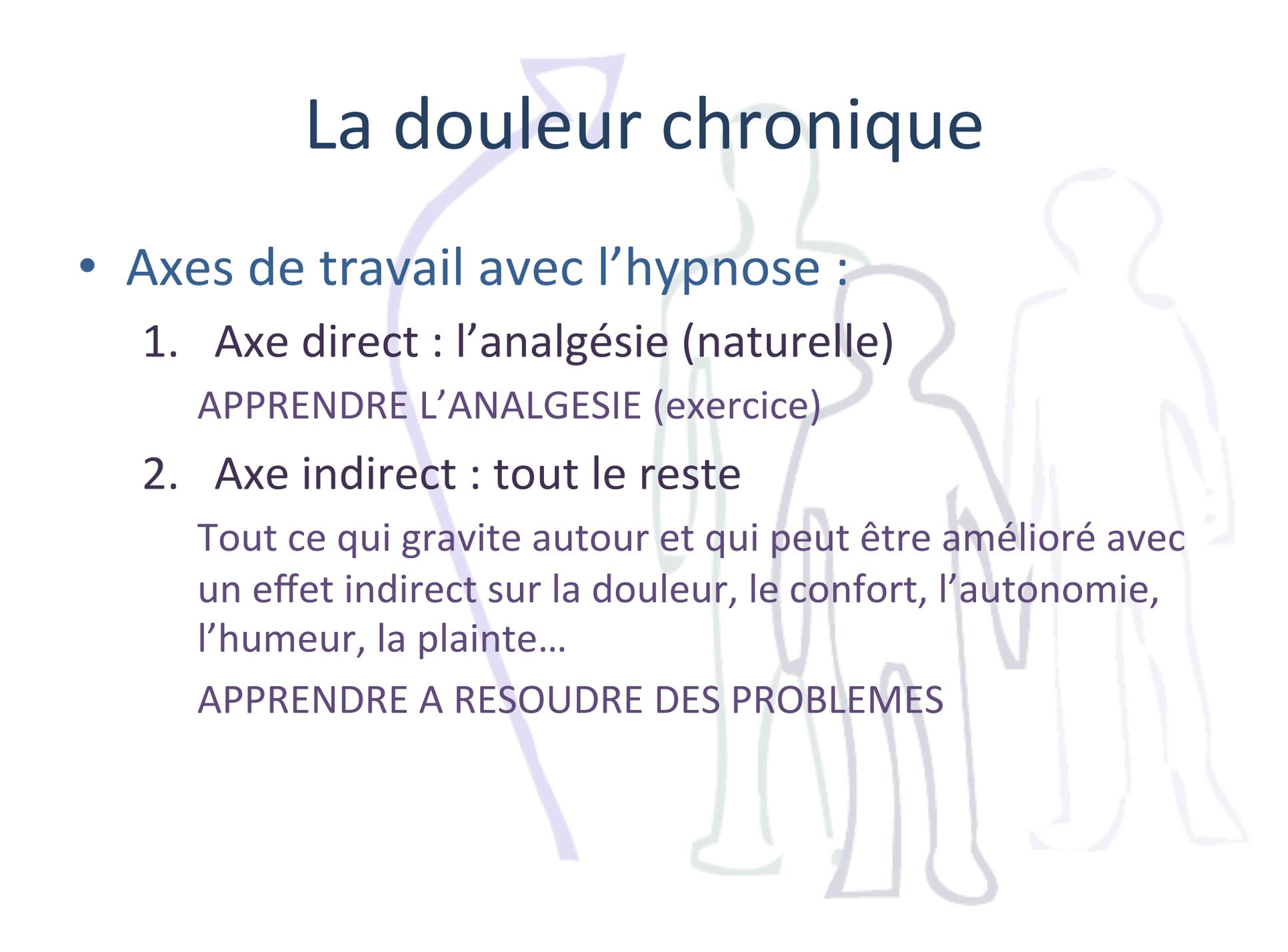
Changement

Stimulation

Recadrage

Mouvement

# La douleur chronique



- Axes de travail avec l'hypnose :

1. Axe direct : l'analgésie (naturelle)

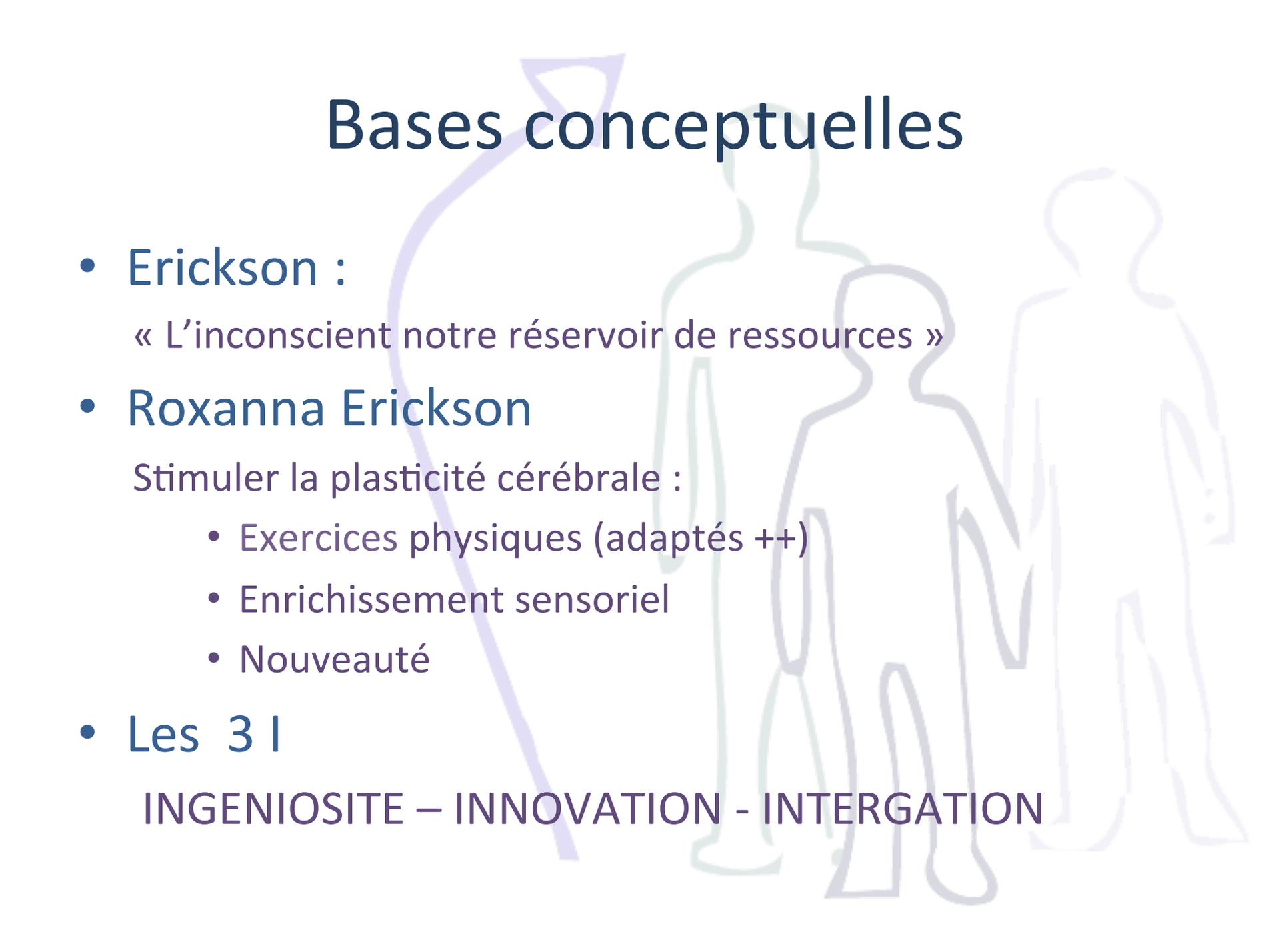
APPRENDRE L'ANALGESIE (exercice)

2. Axe indirect : tout le reste

Tout ce qui gravite autour et qui peut être amélioré avec un effet indirect sur la douleur, le confort, l'autonomie, l'humeur, la plainte...

APPRENDRE A RESOUDRE DES PROBLEMES

# Bases conceptuelles



- Erickson :

« L'inconscient notre réservoir de ressources »

- Roxanna Erickson

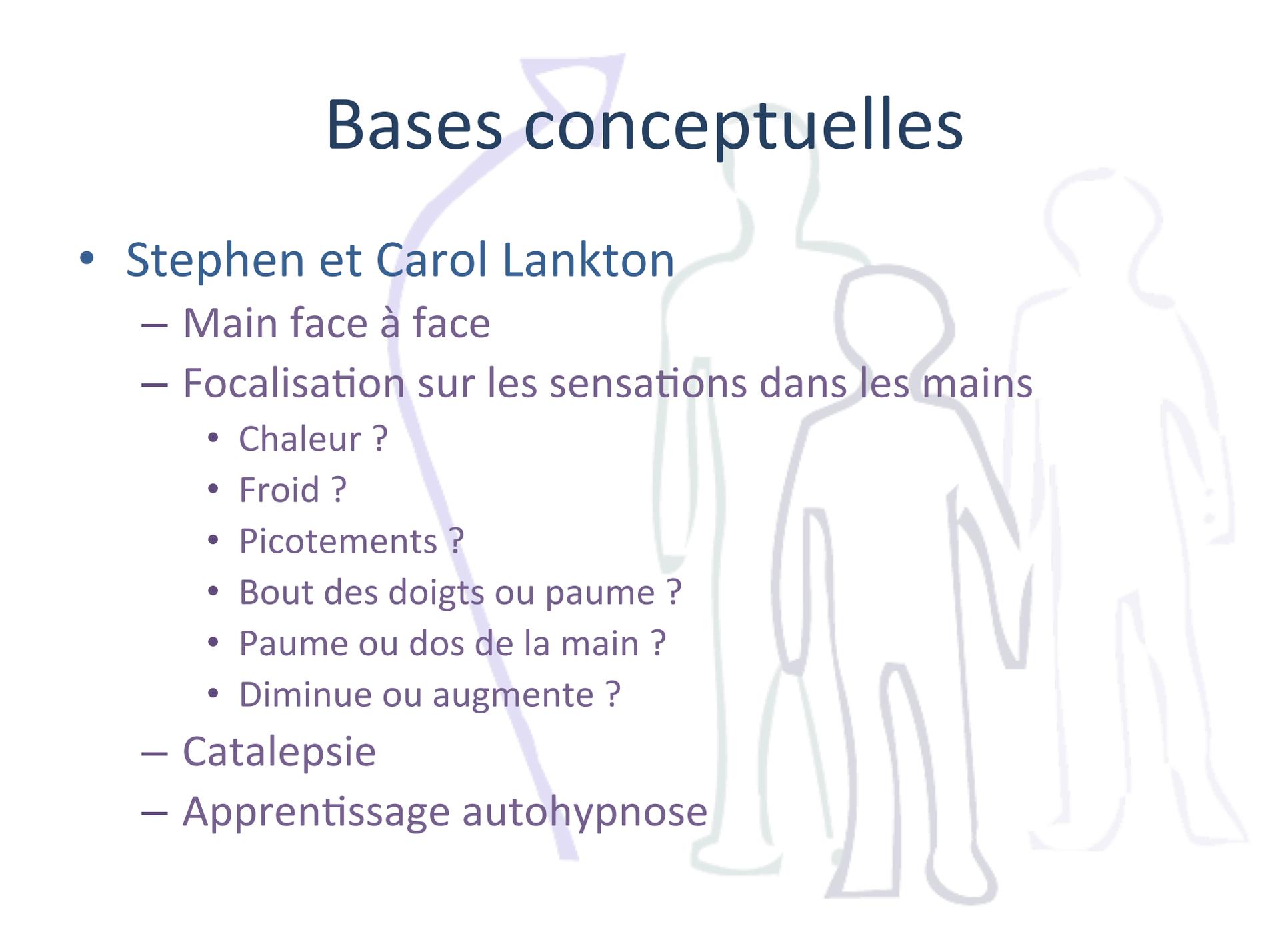
Stimuler la plasticité cérébrale :

- Exercices physiques (adaptés ++)
- Enrichissement sensoriel
- Nouveauté

- Les 3 I

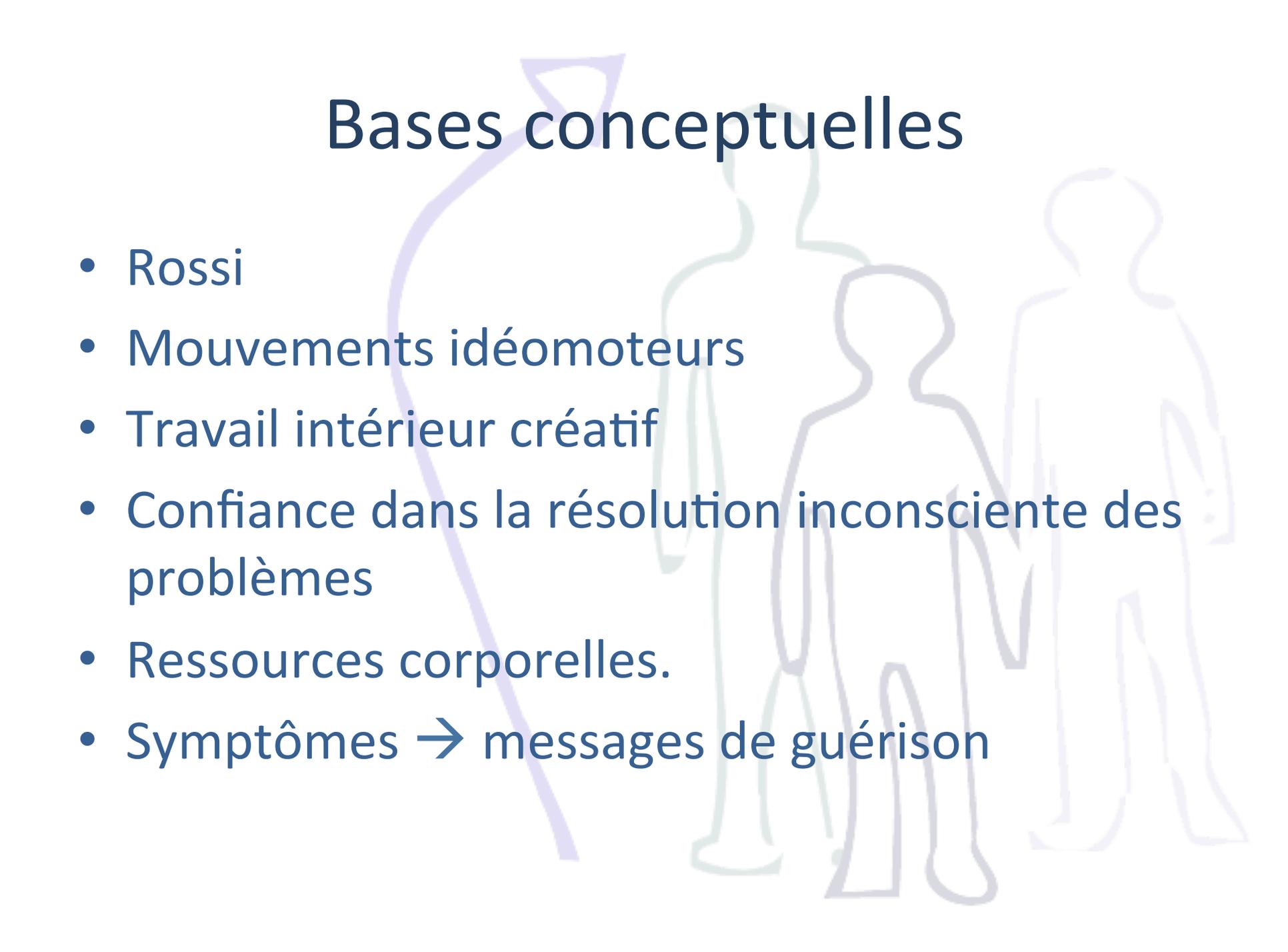
INGENIOSITE – INNOVATION - INTERGATION

# Bases conceptuelles



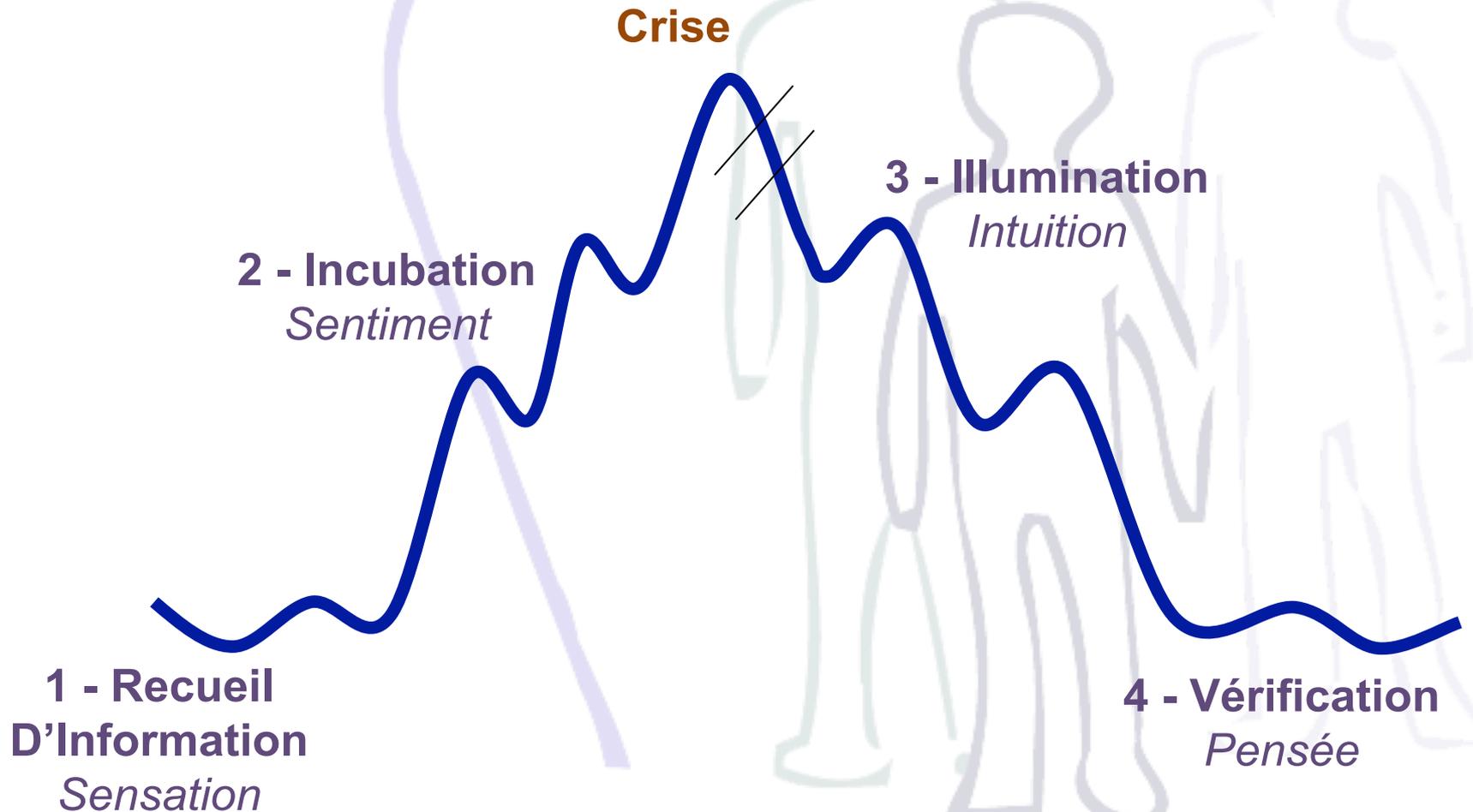
- Stephen et Carol Lankton
  - Main face à face
  - Focalisation sur les sensations dans les mains
    - Chaleur ?
    - Froid ?
    - Picotements ?
    - Bout des doigts ou paume ?
    - Paume ou dos de la main ?
    - Diminue ou augmente ?
  - Catalepsie
  - Apprentissage autohypnose

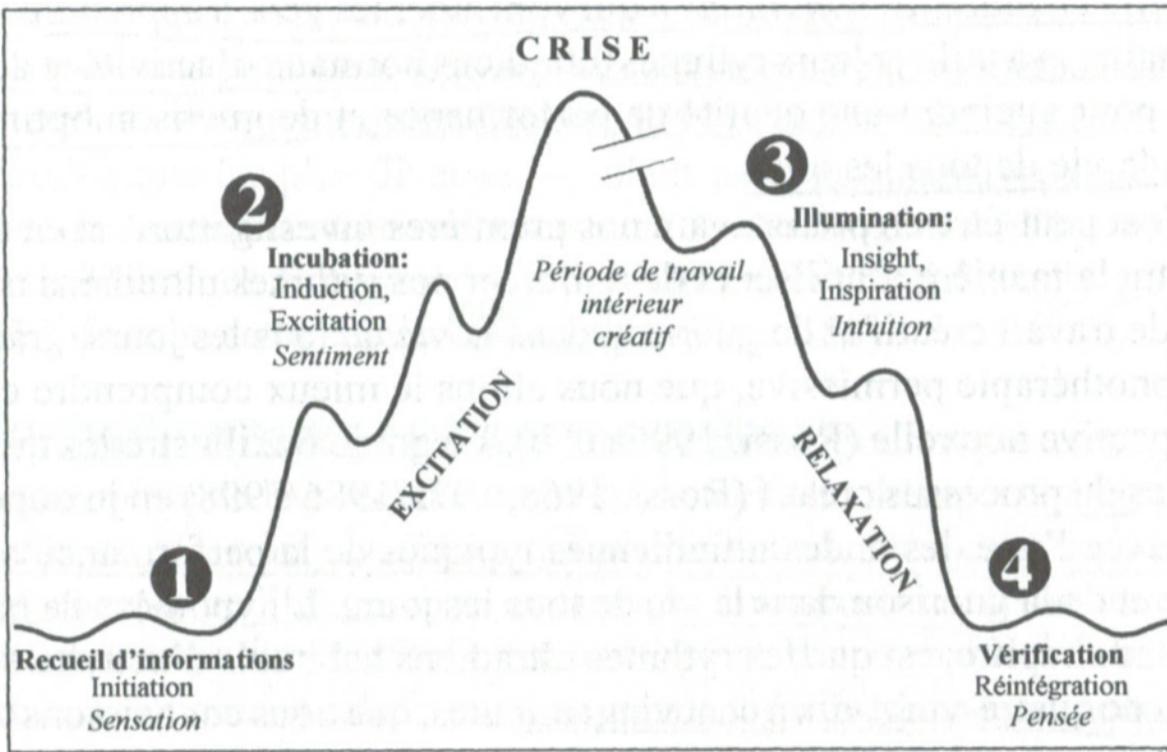
# Bases conceptuelles



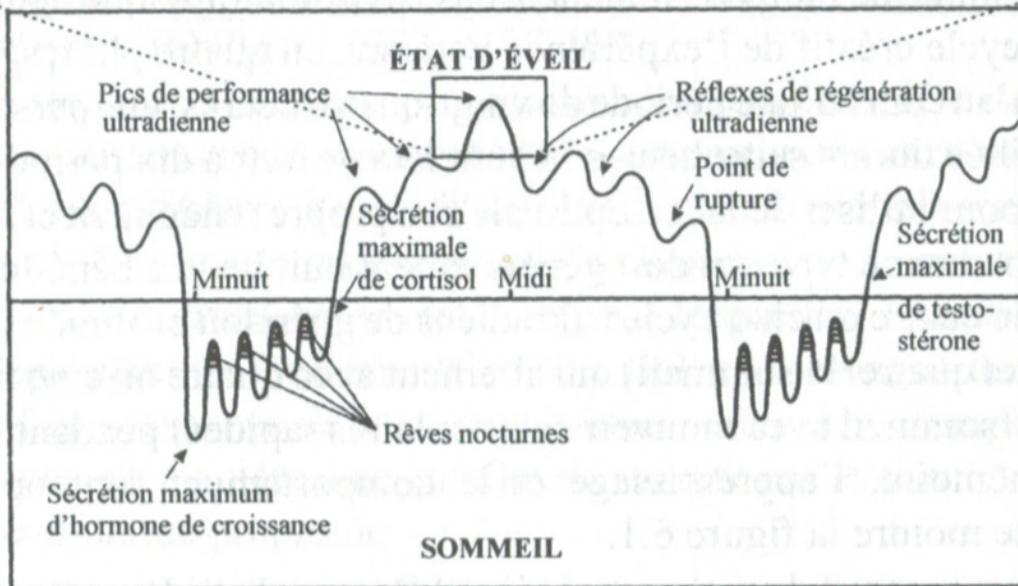
- Rossi
- Mouvements idéomoteurs
- Travail intérieur créatif
- Confiance dans la résolution inconsciente des problèmes
- Ressources corporelles.
- Symptômes → messages de guérison

# Les quatre étapes du processus de création ROSSI



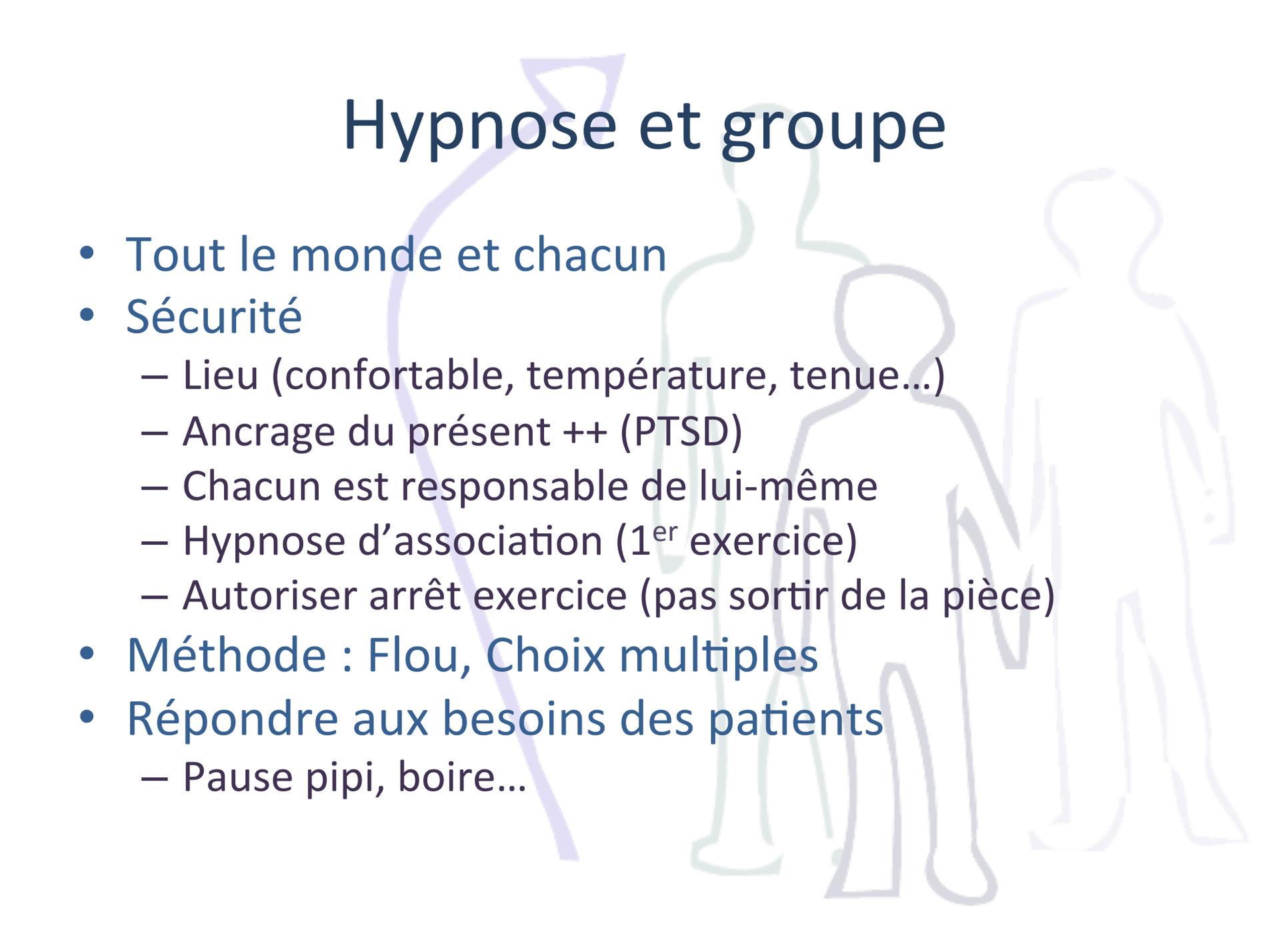


Rossi  
travail intérieur  
créatif



rythmes ultradiens

# Hypnose et groupe

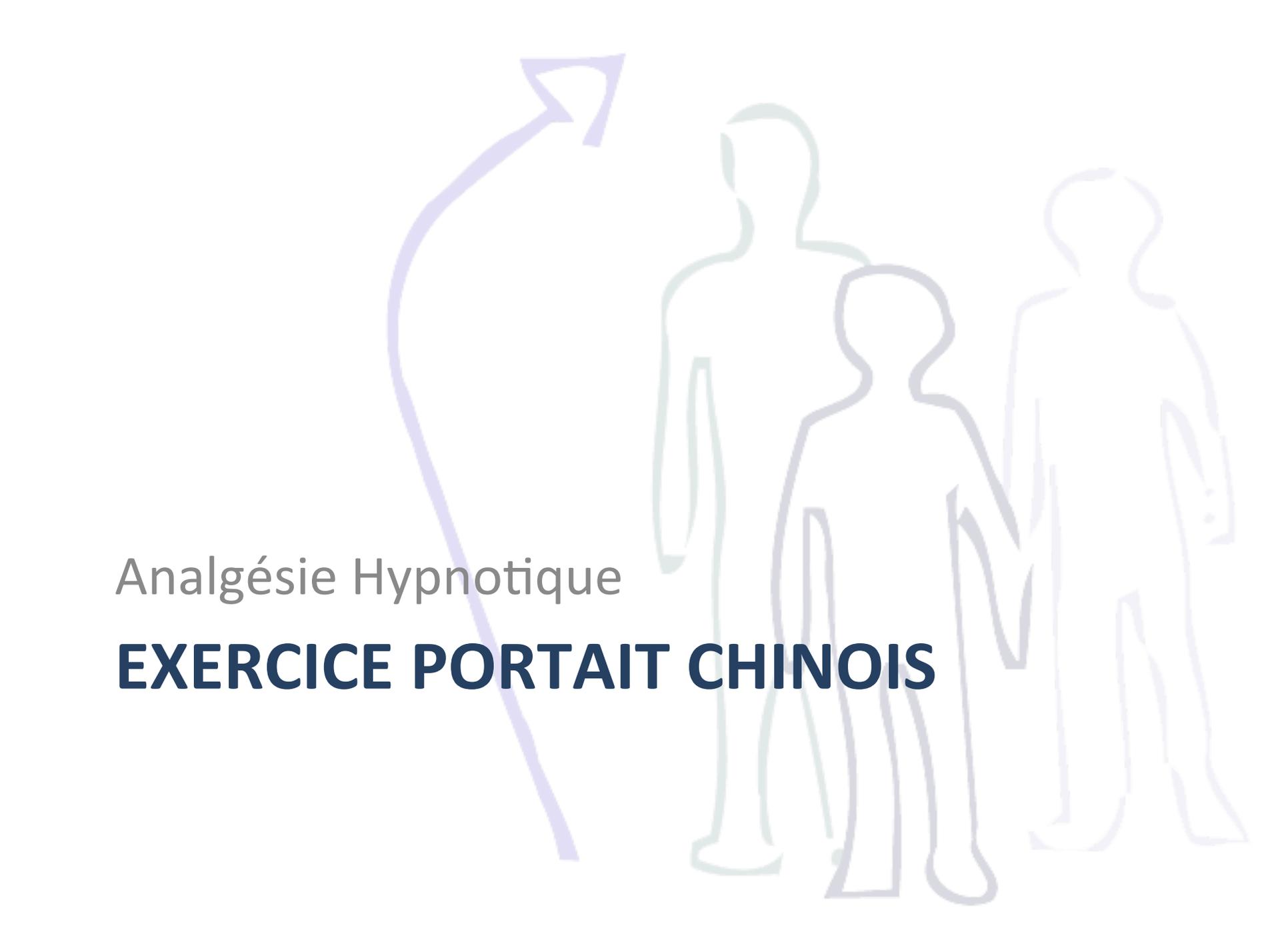


- Tout le monde et chacun
- Sécurité
  - Lieu (confortable, température, tenue...)
  - Ancrage du présent ++ (PTSD)
  - Chacun est responsable de lui-même
  - Hypnose d'association (1<sup>er</sup> exercice)
  - Autoriser arrêt exercice (pas sortir de la pièce)
- Méthode : Flou, Choix multiples
- Répondre aux besoins des patients
  - Pause pipi, boire...



Ancrage du présent

## **EXERCICE D'ASSOCIATION**



Analgésie Hypnotique

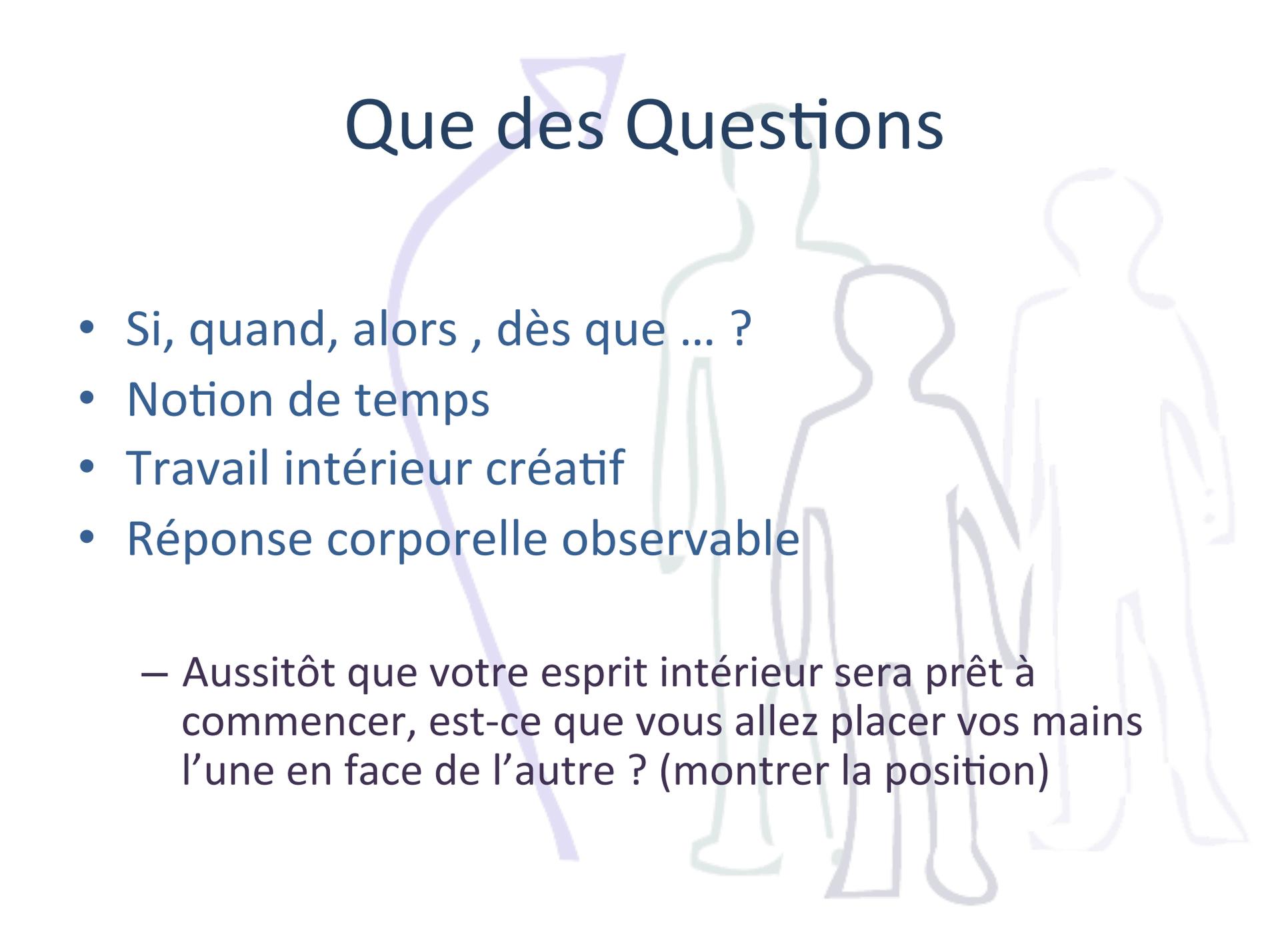
# **EXERCICE PORTAIT CHINOIS**

Résolution de problème

## **EXERCICE ROSSI**

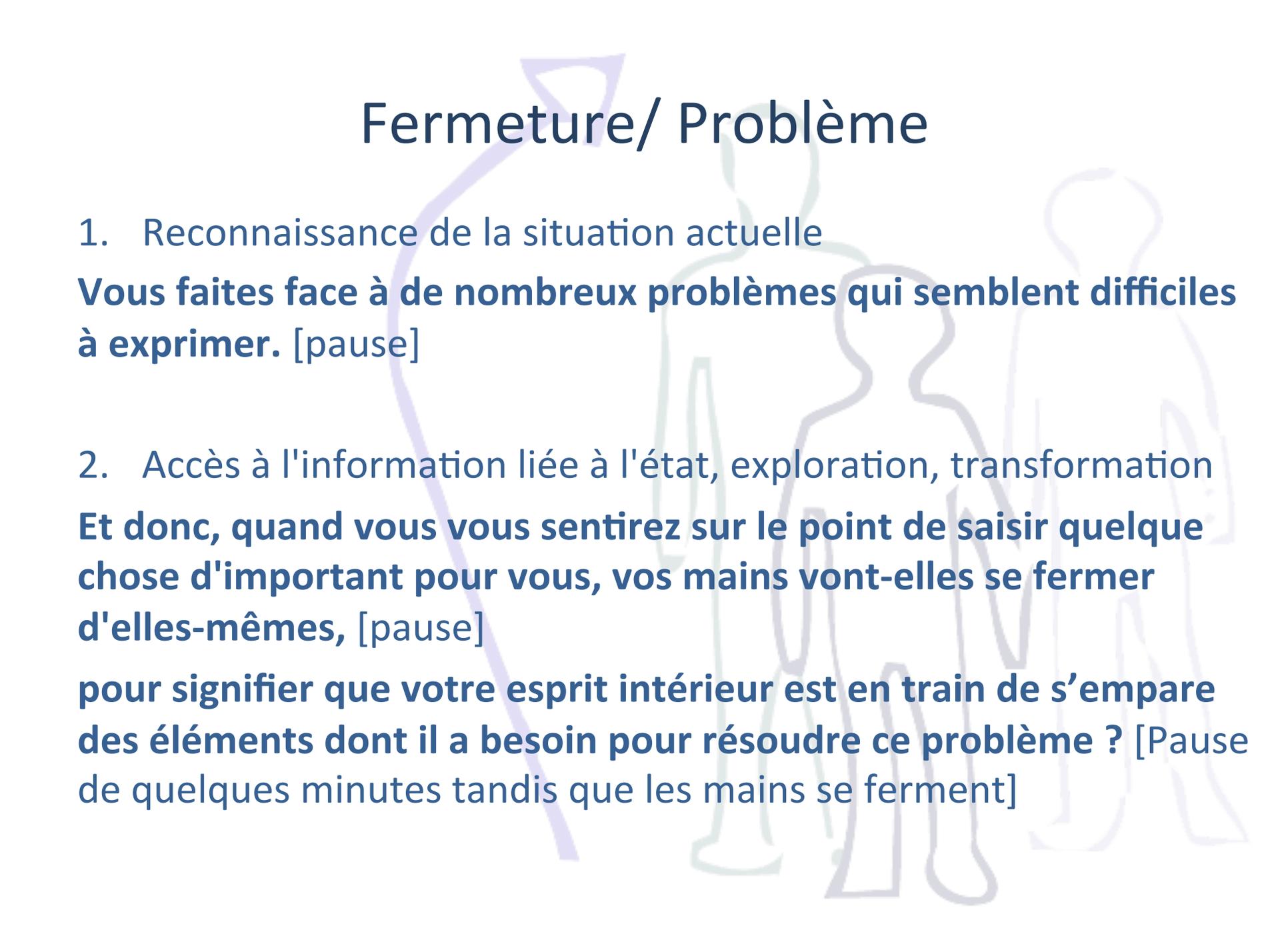


# Que des Questions



- Si, quand, alors , dès que ... ?
- Notion de temps
- Travail intérieur créatif
- Réponse corporelle observable
  - Aussitôt que votre esprit intérieur sera prêt à commencer, est-ce que vous allez placer vos mains l'une en face de l'autre ? (montrer la position)

# Fermeture/ Problème



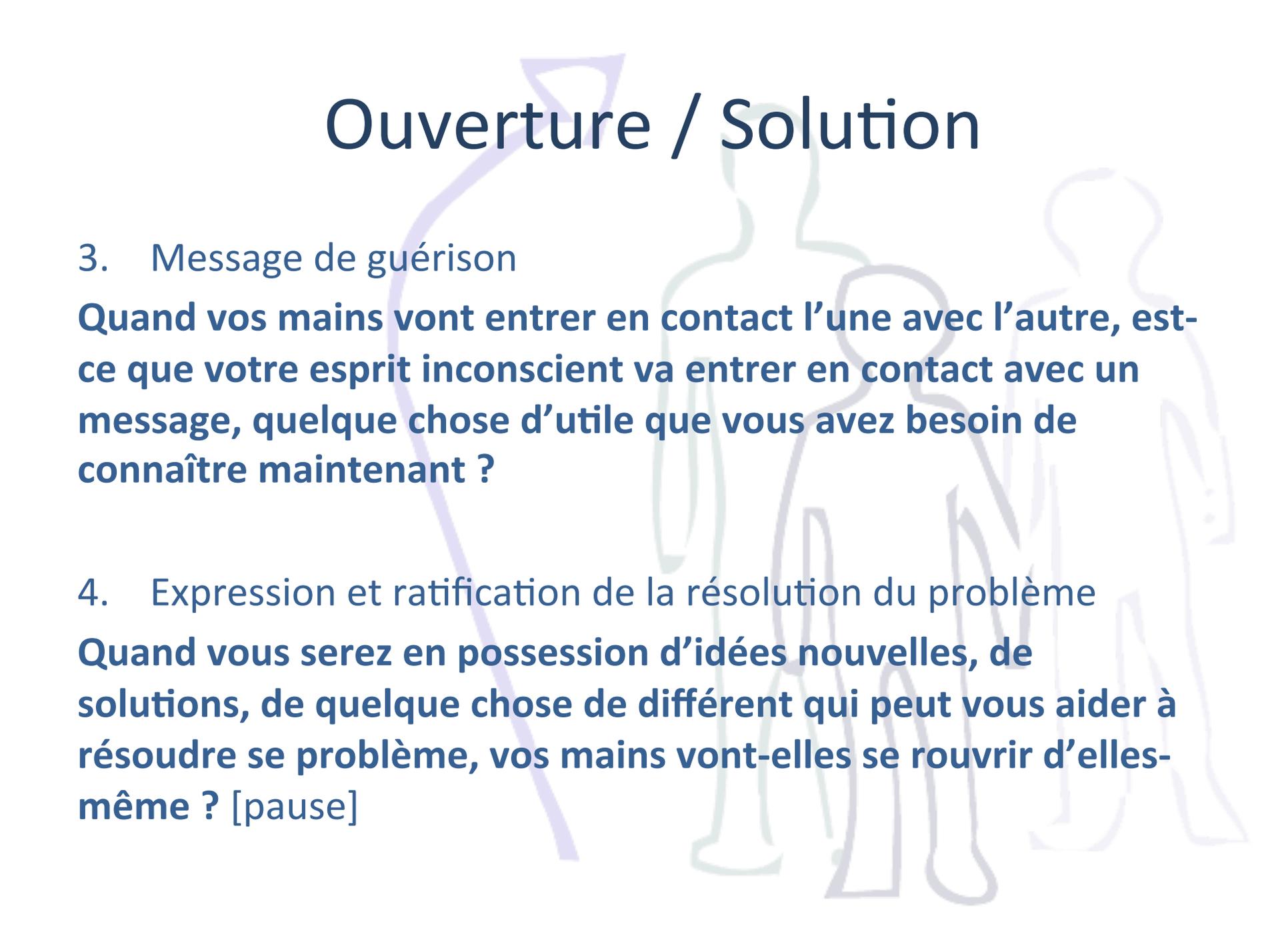
1. Reconnaissance de la situation actuelle

**Vous faites face à de nombreux problèmes qui semblent difficiles à exprimer. [pause]**

2. Accès à l'information liée à l'état, exploration, transformation  
**Et donc, quand vous vous sentirez sur le point de saisir quelque chose d'important pour vous, vos mains vont-elles se fermer d'elles-mêmes, [pause]**

**pour signifier que votre esprit intérieur est en train de s'emparer des éléments dont il a besoin pour résoudre ce problème ? [Pause de quelques minutes tandis que les mains se ferment]**

# Ouverture / Solution



## 3. Message de guérison

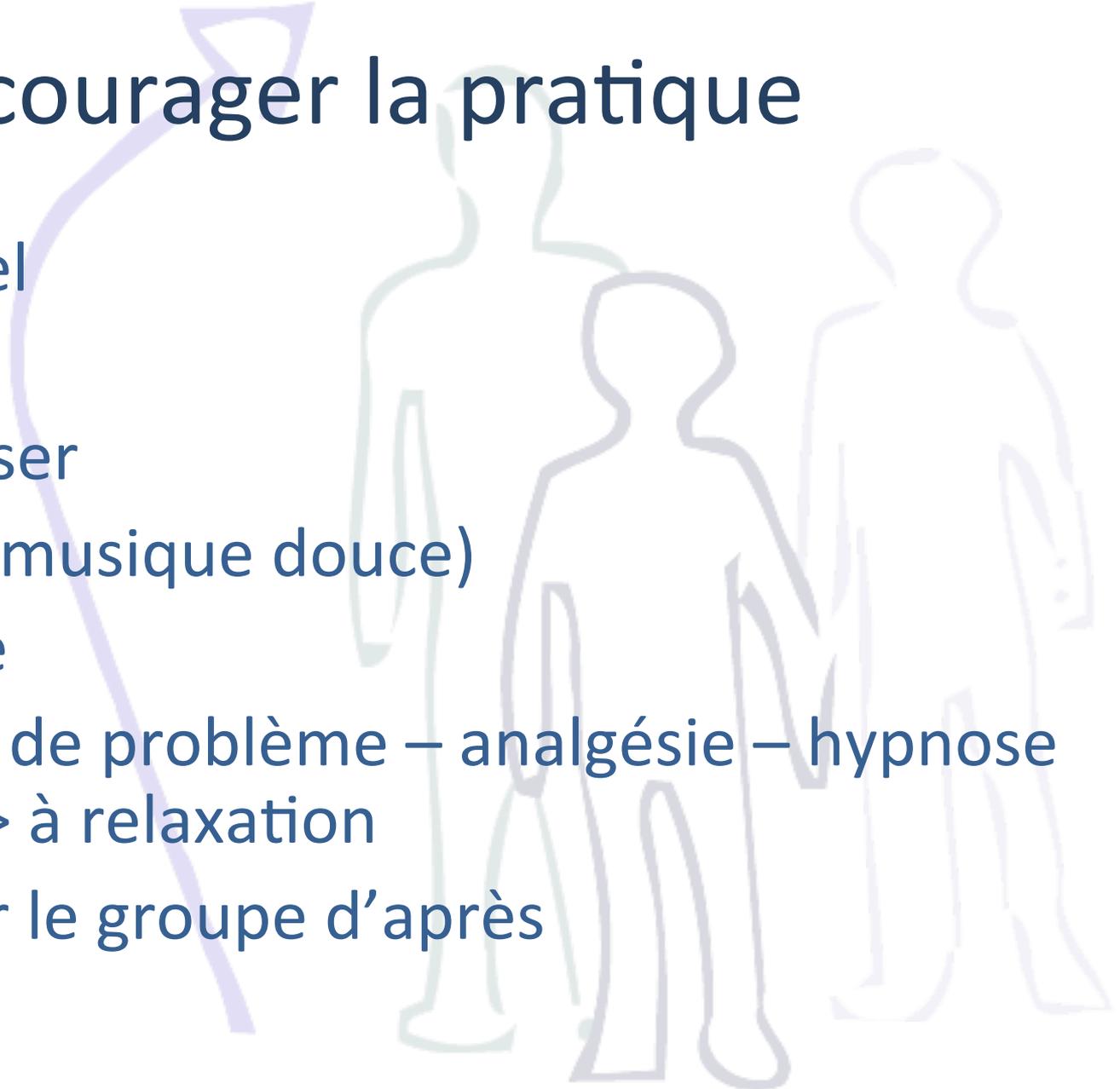
**Quand vos mains vont entrer en contact l'une avec l'autre, est-ce que votre esprit inconscient va entrer en contact avec un message, quelque chose d'utile que vous avez besoin de connaître maintenant ?**

## 4. Expression et ratification de la résolution du problème

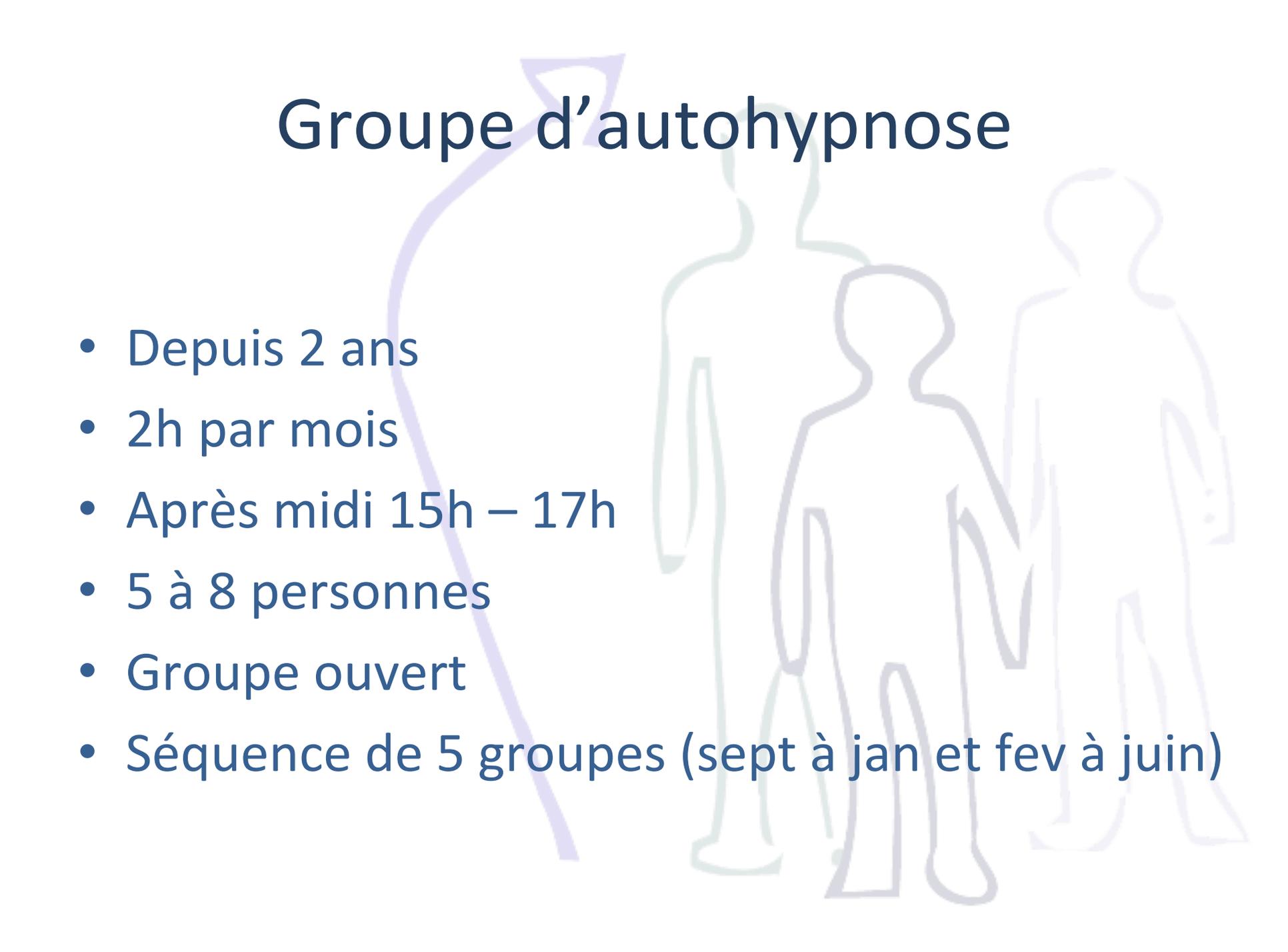
**Quand vous serez en possession d'idées nouvelles, de solutions, de quelque chose de différent qui peut vous aider à résoudre se problème, vos mains vont-elles se rouvrir d'elles-même ? [pause]**

# Encourager la pratique

- Expérientiel
- Kairos
- Personnaliser
- Pas de K7 (musique douce)
- Autonomie
- Résolution de problème – analgésie – hypnose partielle >> à relaxation
- Tâche pour le groupe d'après



# Groupe d'autohypnose



- Depuis 2 ans
- 2h par mois
- Après midi 15h – 17h
- 5 à 8 personnes
- Groupe ouvert
- Séquence de 5 groupes (sept à jan et fev à juin)



elise.lelarge@gmail.com  
edith.hameonbezard@orange.fr

[www.rime44.com](http://www.rime44.com)

**INSTITUT MILTON ERICKSON DE REZE**