

Respirons l'Hypnose

la douleur s'éloigne ...

La Rochelle, juin 2014

Bernard Delzangles
MCU - PH - Paris VII Denis Diderot
bernard.delzangles@wanadoo.fr

Aiguë-chronique

=

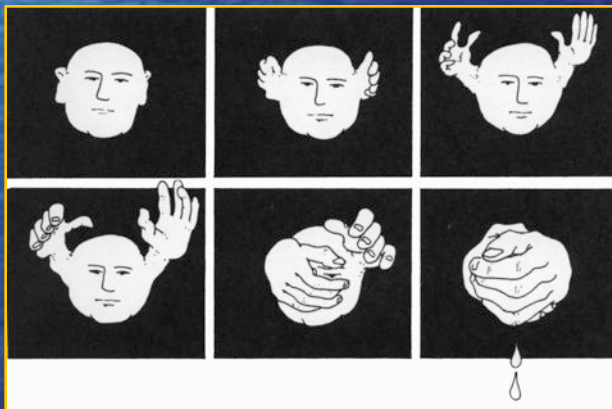
douleur +++

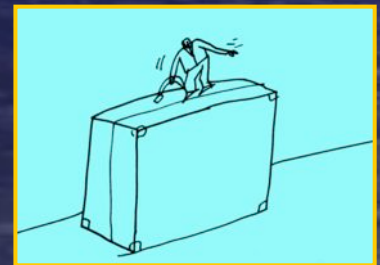
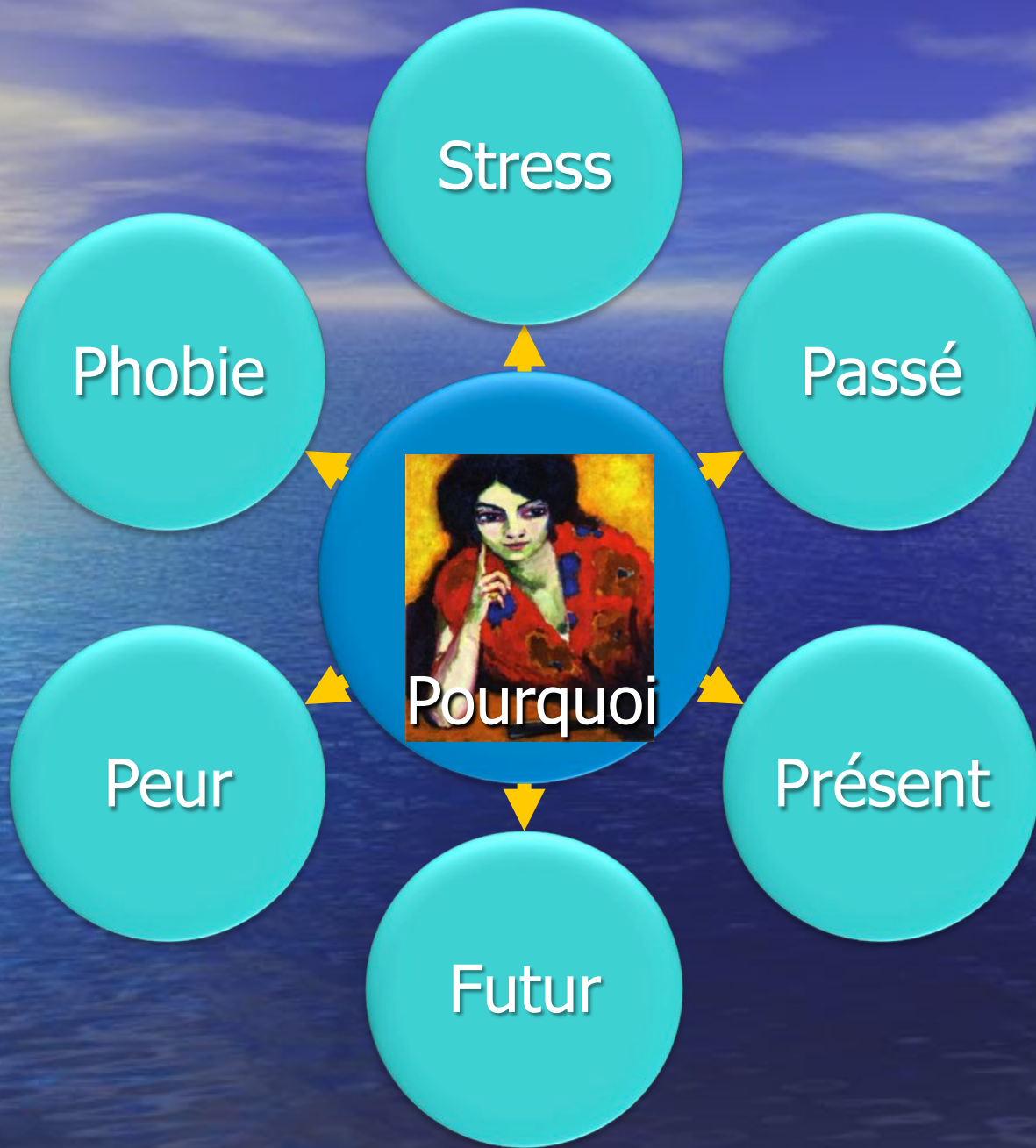


Physique



Morale

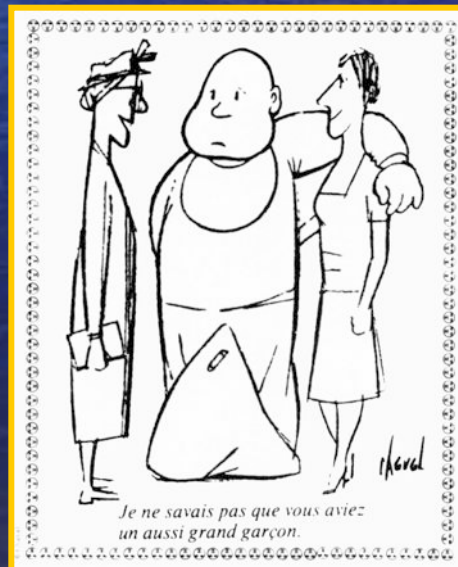




La douleur



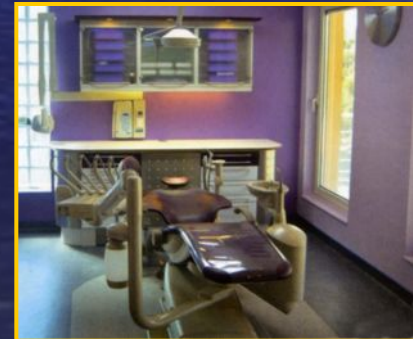
Praticien ← **Relation** → Patient



Réussir le tournage

Drame → Comédie

- Les acteurs
 - Le praticien et ses compétences
 - Le patient et sa douleur
- Le décor : pas le choix !
- Les dialogues :
 - improvisés
 - adaptés

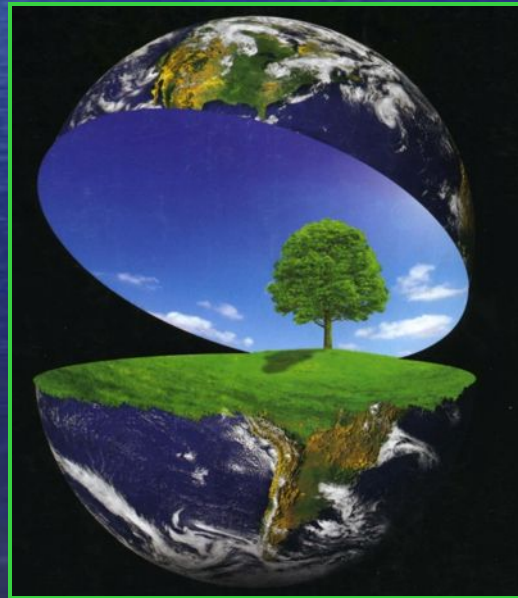


Un élément déterminant

|| → La respiration ← ||

hypnose - sophrologie - méditation - concentration
stress - douleur - sport - travail...

→ influence le senti, le ressenti



La respiration seule



La respiration et les exercices



☆ Créer l'atmosphère hypnotique

Pré
Per opératoire
post

☆ Façon de vivre...



Respiration seule - Douleur



Inspire - Expire



dilue
éloigne
supprime

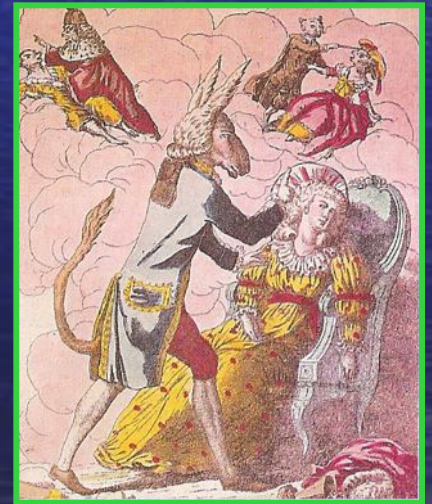
Vague de soulagement...



Respiration + Exercices

- ▶ absorption tactile
- ▶ absorption visuelle
- ▶ lieu sécur
- ▶ souvenir agréable
- ▶ v.a.k.o.g

→ **induction RAPIDE**



Un exercice...



« *La danse des doigts* »

- Visualisation
- Kinésthésie
- Respiration
- Concentration
- ...



Douleur



**anesthésie
et
hypnose médicale**

A éviter :

- *relaxez-vous ...*
- *détendez-vous ...*



Les mots pièges :
mal - douleur - peur ...

L'accompagnement



prescriptions



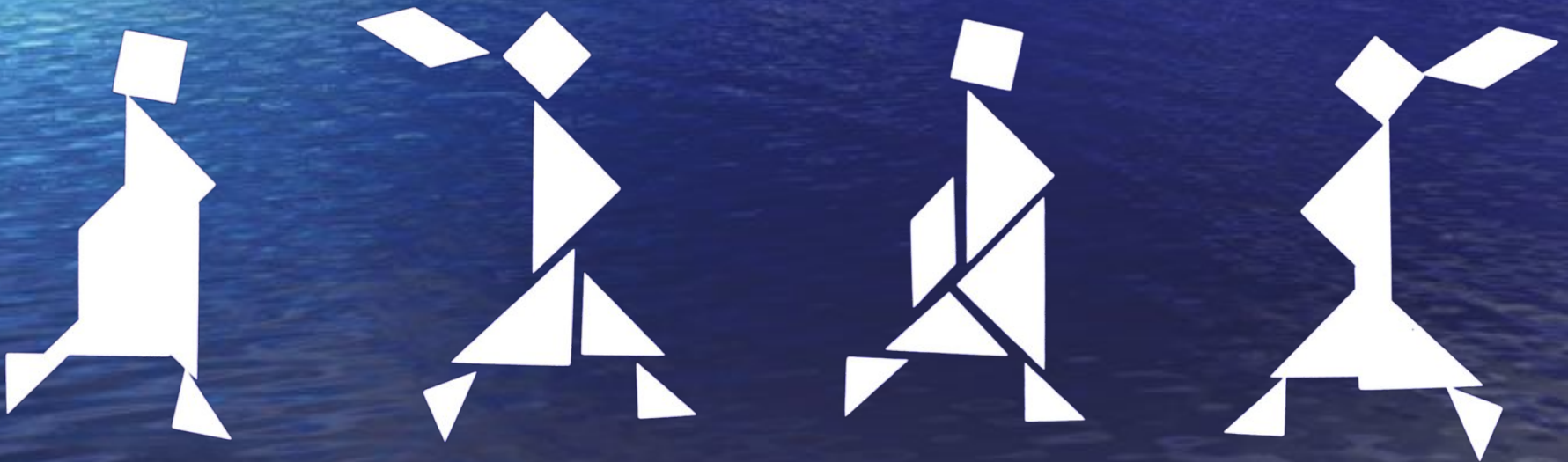
autohypnose



A chaque patient, sa personnalité



adapter la méthode





*« tous les jours, à tous points de vue,
je vais de mieux en mieux »*

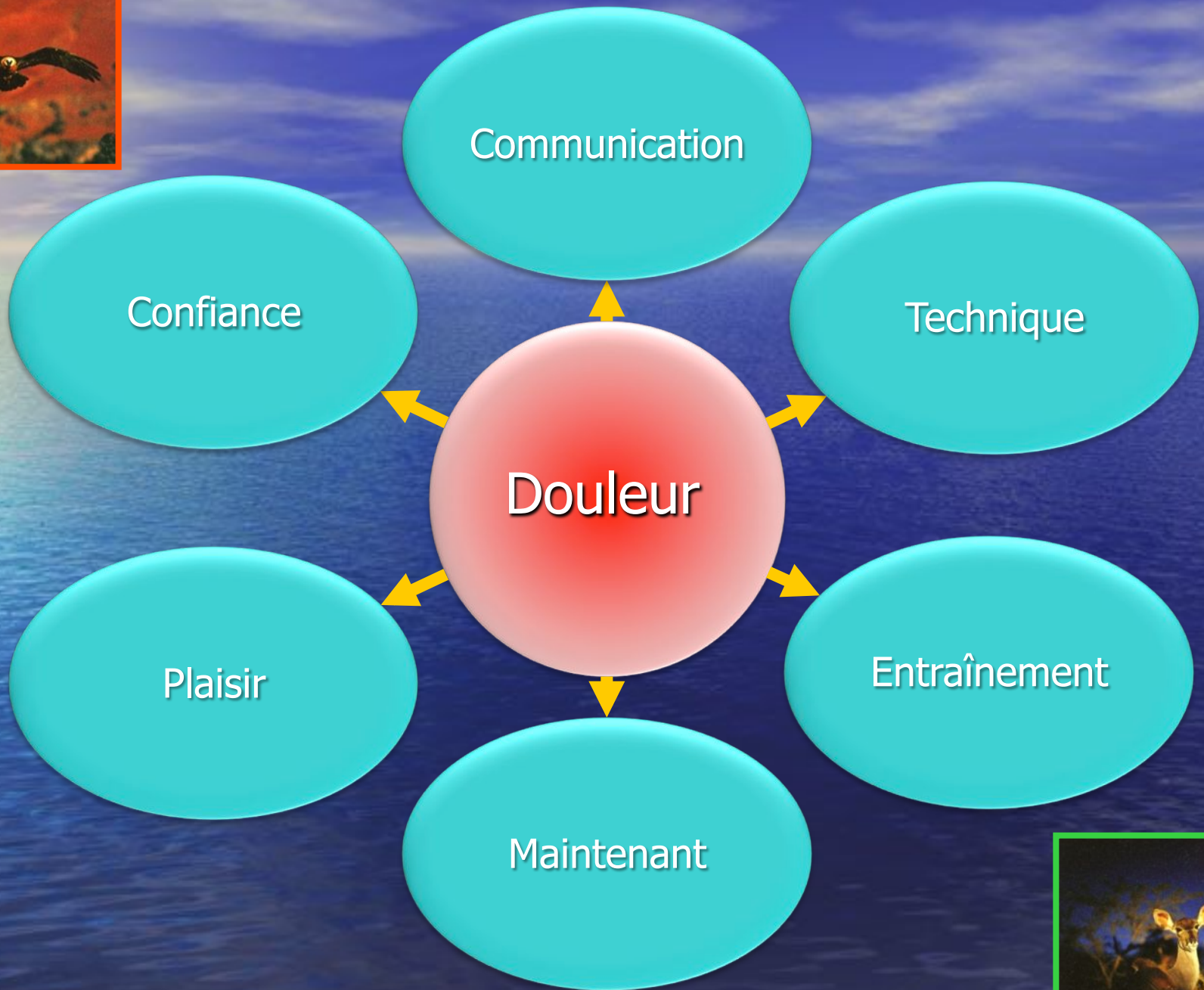
Suggestion

.....> Auto suggestion

.....> Effet placebo

Auto hypnose





Peur

Lâcher

Avancer

Patient

Intant

Praticien

Sérénité

Infini

Résultats



MERCI

... Respirez
tranquillement....

