

LA REVUE DE
l'hypnose
ET DE
la santé

NUMÉRO
20

TRANSES

JUILLET 2022

19 €

www.dunod.com



2022: la reprise des congrès d'hypnose

Le forum de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves vient de se tenir au Luxembourg pendant le joli mois de mai. Joie de retrouver les collègues après plusieurs années d'empêchement pour raisons sanitaires!

Les congrès d'hypnose sont des manifestations essentielles dans la vie de notre pratique. Des occasions d'entretenir des liens, ou d'en créer, avec des collègues d'autres régions ou d'autres pays. Pour être exact, le forum de la CFHTB n'est d'ailleurs pas précisément un congrès, mais plutôt, comme son nom l'indique, un espace de rencontre pour les praticiens professionnels. À cette occasion, les débutants y découvrent le vaste monde de l'hypnose thérapeutique avec, généralement, des étoiles dans les yeux. Tandis que les professionnels accomplis y présentent leurs propres travaux du moment.

Le forum de Luxembourg, par l'ambiance calme et même reposante qui l'a caractérisée, fut donc on l'a compris agréable. Non seulement grâce à une audience plus restreinte qui tranchait assez heureusement avec celle, plus industrielle, des forums habituels, mais aussi, et beaucoup, grâce à la décontraction de ses organisateurs confiants à juste titre dans la qualité architecturale et fonctionnelle de l'European Convention Center qui hébergeait celui-ci.

Tellement essentielle dans l'approche éricksonienne de l'hypnose, cette joie mérite encore quelques précisions. Après ces années de crise sanitaire, si certains participants gardaient les masques et maintenaient les distances, nombreux étaient ceux qui étaient vraiment heureux de pouvoir de nouveau se dévisager amicalement, voire, pour les plus téméraires, de s'embrasser.

Le retour du contact physique a donc été à lui seul une fête, aussi : le toucher, ou tout du moins le regard, le plaisir d'entendre sans médiation d'écran ou de micro la voix de l'autre au naturel.

Si le coronavirus a permis le développement de ce formidable outil qu'est la visioconférence, être réunis dans un même lieu, ensemble, a apporté à la très grande majorité des participants cette joie de la relation qui est au centre de la pratique de l'hypnose.

Merci à Marco Klopp, Marie Jeanne Bremer, Sandra Balsamo, Roberta Lo Menzo, Christiane Steffens Dhaussy et toute l'équipe de l'institut Milton Erickson du Luxembourg pour ce bonheur!

Thierry Servillat, rédacteur en chef.

Les auteurs de ce numéro



Antoine Bioy
est professeur des universités habilité à diriger des recherches (université Paris 8).



Mathieu Giraud
est praticien hospitalier dans le service d'Endocrinologie – Nutrition – Diabétologie du CH de Vannes dans le Morbihan.



Antoine Collin
est infirmier en santé mentale au CMP du CH de Limoges en Haute-Vienne.



Judith Labarthe
est psychologue clinicienne dans le Maine-et-Loire.



Nathalie Baste
est psychologue clinicienne au CHU de Saint-Étienne dans la Loire.



Aurélie Bressolles
est ostéopathe à Blanzay en Saône-et-Loire.



Gérard Ostermann
est professeur de thérapie de thérapie, médecin interniste, psychothérapeute analyste.



Jean-Claude Lavaud
est anthropologue et hypnothérapeute à Saint-Pierre, île de La Réunion.



Nicolas Bourdain
est médecin anesthésiste-réanimateur libéral à Lyon dans la Loire.



Arnaud Gouchet
est médecin anesthésiste réanimateur au CH de Saint-Brieuc dans les Côtes d'Armor.



Nicolas Goulin
est médecin-psychiatre à Rezé en Loire-Atlantique.



Anaïs Berben
est psychologue clinicienne à Laval en Mayenne.



Olivier Benarroche
est chirurgien-dentiste à Cagnes-sur-Mer dans les Alpes-Maritimes.



Frédéric Barrau
est psychologue clinicien à Saint-Denis en région parisienne.



Céline Dahan
est psychologue clinicienne à Rennes en Ile-et-Vilaine.



Luc Farcy
est psychiatre en libéral à Nîmes, dans le Gard.



Cyril Le Roy
est infirmier au CHU d'Angers en Maine-et-Loire.



Gaëlle Antoine
est médecin urgentiste à Lunéville en Meurthe et Moselle.



Chantal Wood
est praticien hospitalier, médecin de la douleur.



Thierry Servillat
est psychiatre, à Rezé, dans la banlieue nantaise.



Brice Thibault
est ostéopathe à Angers dans le Maine-et-Loire.



Rashit D Tukaev
est médecin psychiatre, membre de l'Académie Russe d'Enseignement Professionnel Continu en Médecine à Moscou.



Gérard Fitoussi
est Président de l'ESH et Président de la CFHTB (2020-2022)

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	2
ATELIERS PRATIQUES	
Métamorphose, vers un modèle de soi	5
Une infusion sensorielle	8
L'acquisition de la marche, un modèle d'apprentissage	12
L'hypnose pour soi	15
L'arbre respiratoire	19
La déglutition, pas à pas...	22
CLINIQUES	
L'hypnothérapie dans la prise en charge de la non-acceptation de la maladie diabétique: un atout complémentaire pour nos patients	27
Hypnose en anesthésie: développement sur une structure hospitalière	36
L'hypnose à l'École de la Deuxième Chance: avancer à sa mesure vers l'insertion	43
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose.	52
DOSSIER • DE L'USAGE DES MÉTAPHORES	
Métaphore du patient, métaphore du thérapeute	60
En quoi la métaphore construite par le thérapeute est-elle utile au patient?	63
Les métaphores des patients sont-elles préférables à celles du thérapeute?	72
OUVERTURES	
L'ostéopathie, une transe en lien par le toucher?	83
Ivan P. Pavlov et l'hypnose soviétique	89
Dictionnaire encyclopédique d'hypnose	95
Un plateau pour explorer l'éternité	100
ABÉCÉDAIRE	
R/Régression	105



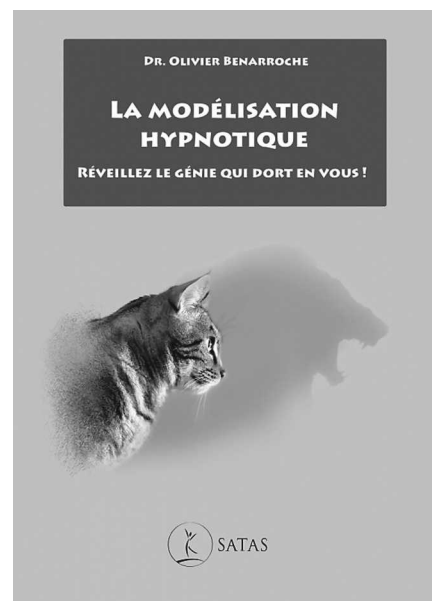
Métamorphose, vers un modèle de soi

Dans son ouvrage *La modélisation hypnotique*, Olivier Benarroche explique comment arriver par l'hypnose à « un état modélisé » d'un individu. Cet état présente les caractéristiques positives d'un mentor ou modèle, que chacun aura choisi pour référence.

L'exercice qui suit, extrait de cet ouvrage, permet d'installer un ancrage hypnotique de cet état modélisé et de réagir rapidement et efficacement à un événement difficile.

Olivier Benarroche

Lorsque vous avez spécifiquement besoin des compétences de votre modèle dans un contexte donné, vous allez pouvoir appliquer cette technique d'ancrage pour vous retrouver automatiquement dans votre « état modélisé ». La technique de conditionnement par morphing consiste ainsi à remplacer une représentation mentale négative (limitante ou stressante) par une image mentale positive et motivante, et de relier les deux par un processus visuel dynamique.



La technique de conditionnement
par morphing consiste ainsi à remplacer
une représentation mentale négative
par une image mentale positive,
et de relier les deux par un processus
visuel dynamique

de manière parfaitement adaptée, fluide et efficace. Imaginez ce double de vous-même positif en grand, en couleur, pour le rendre encore plus fort. Vous vous voyez ayant résolu la difficulté ou adoptant le comportement souhaité, tout en ressentant un intense sentiment de réussite.

Le morphing sensoriel

1. Identifiez une situation à venir, dans laquelle vous savez que vous risquez fort d'avoir un ressenti désagréable. En général, ce genre de projection s'accompagne d'une image représentant quelque chose qui ne vous plaît pas en vous, et dont vous voulez vous débarrasser.
2. Choisissez dans cette image un détail qui la symbolise, un indice visuel ou sonore, qui sera forcément présent à ce moment-là. Cela fera office de stimulus, de futur déclencheur dans cette situation.
3. Retrouvez maintenant une image positive de vous-même, remplie des nombreuses capacités héritées de votre modèle. Dans cet état idéal, plein de puissance, imaginez-vous vivre la même situation que tout à l'heure, mais désormais avec toutes vos nouvelles ressources, avec la posture, les sentiments et les pensées adaptés. Cette fois, vous vous observez de l'extérieur, en position dissociée, en train de vous comporter
4. Développez cette image de votre futur Moi accompli et entrez pleinement à l'intérieur, portant en vous les qualités nécessaires, en ressentant tous les aspects de cet accomplissement. Savourez pleinement ce moment. Choisissez un symbole pour le représenter.
5. Le morphing est une animation visuelle qui consiste en une transformation fluide d'un tracé initial en un tracé final, totalement différent. Voyez maintenant la première image se métamorphoser en la deuxième. Refaites plusieurs fois ces étapes de plus en plus vite, en rendant ce nouveau symbole chaque fois plus vivace, pour rendre cette association automatique.

Dans un contexte donné, vous aviez auparavant une image qui était associée à un sentiment invalidant (comme le doute, ou le trac par exemple), et vous l'avez maintenant transformée en un état idéal, dans lequel vous vous sentez sûre et confiante. De cette manière, l'indice contextuel qui s'accompagnait de négativité sera associé automatiquement à l'image positive des ressources nécessaires pour faire face

à la situation. Vous avez rendu vos nouvelles compétences disponibles à volonté, et créé un conditionnement qui associe automatiquement le contexte aux ressources. Le résultat final sera acquis lorsque vous verrez l'image / symbole de déclenchement, et que la chaîne d'expériences sera automatiquement

associée, vous permettant alors de ressentir les ressources de votre futur Moi au présent.

De cette manière, l'indice contextuel
qui s'accompagnait de négativité
sera associé automatiquement à l'image
positive des ressources nécessaires
pour faire face à la situation



Une infusion sensorielle

Antoine Bioy nous propose d'explorer notre sensoriali-thé. It's tea time !

Antoine Bioy

Cet exercice est une adaptation de la pratique du docteur Mc Carthy, médecin néo-zélandais spécialisé dans le stress, les troubles du sommeil et le tabac. Il s'agit d'une exploration sensorielle, et presque uniquement cela. Je l'utilise pour

suffisamment non spécifique pour s'articuler à d'autres cliniques. Il ne demande pas nécessairement une hypnose formelle, profonde. C'est un moment un peu léger, sans longue mise en jambes, au-delà de quelques mouvements de respiration dans une position tranquille. Les yeux fermés, la personne n'a qu'à accepter votre invitation de se figurer dans sa cuisine.

Pour travailler avec les patients le lien à leur corps, réapprivoiser la sensorialité

travailler avec les patients le lien à leur corps, réapprivoiser la sensorialité, dans les tableaux chroniques où la question du corps se pose de façon insistante : douleur chronique, toxicomanie, troubles dits psychosomatiques... Le canevas est

« Je souhaite que vous tendiez la main vers une bouilloire... Que vous possédez déjà ou que vous avez déjà croisée, par exemple dans un catalogue ou chez une autre personne. Amenez maintenant au robinet et d'un mouvement de votre main, ouvrez le robinet. Voyez l'eau qui coule dans la bouilloire et ressentez le poids qui