

LA REVUE DE *l'hypnose* ET DE *la santé*

NUMÉRO 29 – OCTOBRE 2024

19 €

DOSSIER : L'IMAGINATION AU SERVICE DE L'IMAGINAIRE

Réimaginer l'hypnose ? • Hypnose et imagination : un lien fantasmé ?

ATELIERS PRATIQUES

L'hypnose en milieu aquatique •
Imagerie et croisière • Hypnose en
pédiatrie

CLINIQUES

Hypnose et Syndrome de
désadaptation psychomotrice
• Hypnose vs Allohallucinoïse •
Application de l'hypnose elmanienne
en hypnose dentaire opératoire



DUNOD

Mutation 2025 – Nouveau journal, Nouveau titre

Ça y est, c'est l'avalanche ! De tous côtés, les propositions arrivent, jusqu'à saturation, pour « *nous aider au quotidien* », à coups d'arguments poudre aux yeux, de photos faisant la promotion du « *prendre soin de soi-même* » en consommant encore et toujours plus de prestations diverses et souvent avariées. Notre revue doit donc muter. Et monter d'un niveau. Mais, pour cela, il faut s'en donner les moyens, revoir le positionnement pour attirer sérieusement les lecteurs, jusqu'aux plus exigeants.

Aussi, première mutation : s'adresser d'une manière qui peut convenir à ces lecteurs. Les revues papier ne sont plus adaptées au besoin d'accéder de manière simple et précise aux informations. C'est pour cela que le nouveau *Journal de l'hypnose et de la santé intégrative* sera accessible en ligne, sur la plateforme Cairn.

Une révolution dans le monde de l'hypnose thérapeutique. Depuis longtemps demandée, elle n'avait pu avoir lieu : grâce à notre fidèle éditeur Dunod, ce sera chose faite à partir de 2025. Pour plus d'écologie, la version papier disparaît. Dire au revoir à un monde obsolète pour s'ouvrir à l'avenir. Un avenir de revue scientifique prenant place à part entière aux côtés d'autres revues, plus souvent appelées « journaux », d'où la modification de notre titre. Avec des articles de haut niveau pour les praticiens rigoureux, et aussi pour les enseignants et les étudiants des formations de qualité et des nombreux diplômes universitaires de notre pays. Un avenir résolument international. Le *Journal de l'hypnose et de la santé intégrative* publiera bon nombre de ses articles traduits en anglais, voire en d'autres langues en fonction des demandes de notre lectorat. Élargir le *focus*, permettre les échanges entre les différents pays et continents, apparaît depuis longtemps aussi comme un réel besoin, à une époque où les congrès internationaux ont vu leur tarif d'inscription progresser à un niveau parfois exorbitant. Enfin, *at last but not least*, un journal ouvert, toujours centré sur l'hypnose, mais voyant celle-ci simplement comme une colonne vertébrale accueillant toutes les approches au service de la santé. Un accueil

intégratif, souhaitant articuler avec rigueur scientifique et dans l'esprit déontologique de nos exercices respectifs devant proposer à tous les patients les meilleurs soins, des approches différentes, efficaces et efficientes. Dans ce but, une place importante sera réservée à la recherche, profitant de la très importante communauté de chercheurs internationaux étudiant l'hypnose, la méditation et toutes les approches souhaitant se confronter aux critères scientifiques de la recherche. Votre modeste serviteur, rédacteur en chef des différentes revues hypnotiques depuis dix ans, souhaite dire au revoir à cette revue qui restera pour moi une grande passion, ainsi qu'un beau succès au journal à venir dès janvier 2025.

Thierry Servillat

Les auteurs de ce numéro



Thierry Servillat
est médecin psychiatre
et rédacteur en chef
de la RHYS.



Pascal Vesproumis
est médecin
addictologue en Haute-
Savoie.



Katell Morvan
est aide-soignante dans
le service MPR au CH
Yves Le Foll à Saint
Brieuc. Elle est formée
en hypnose depuis 2018
au CH Yves Le Foll.



Laurent Chaulvin
est manipulateur
en radiologie.
Hypnothérapeute, il
exerce à Concarneau,
dans le département du
Finistère, en Bretagne.



Céline Dahan
est psychologue
clinicienne, à Rennes, en
Bretagne.



Céline Faro
est auxiliaire de
puériculture, elle
exerce en pédiatrie au
Centre Hospitalier de
Cornouailles dans le
Finistère.



Kevin Groguenin
est psychologue clinicien
à Fort de France, en
Martinique.



Sophie Richet-Jacob
est psychologue en
médecine gériatrique, à
Brest, en Bretagne.



Serge Ulvoas
est infirmier libéral dans
le Finistère, en Bretagne.



Brice Lemaire
est Docteur en chirurgie
dentaire, formateur en
hypnose elmanienne
et auteur de plusieurs
ouvrages, à Saint-Martin
du Var, en région PACA.



Antoine Bloy
est psychologue-
psychothérapeute
et professeur
des universités
à l'université de Paris-8.



Patrick Bellet
est médecin et poète à
Vaison-la-Romaine. Et
président-fondateur de la
CFHTB.



Clément Apellan
est Docteur en sciences
cognitives et exerce à
Paris, en Île-de-France.
Il est directeur de
recherche chez Arche
Formation.



Nicolas Dumont
est psychologue clinicien,
psychothérapeute
transpersonnel,
formateur en hypnose
éricksonienne
transpersonnelle et
respiration holotrope
(GROF Legacy Training).
Il exerce aussi dans le
département du Loir
et Cher, dans la région
Centre.



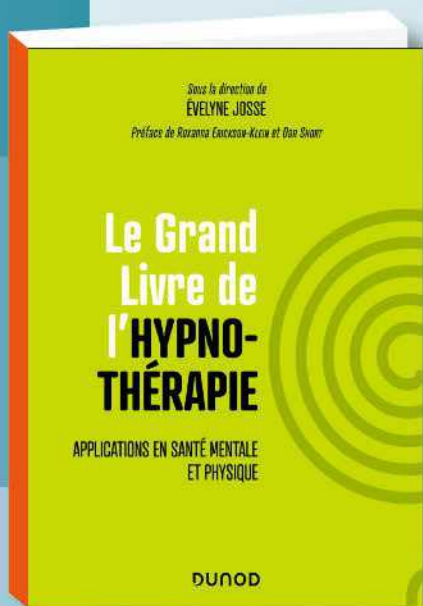
Silvia Morar
est docteure en
neurochirurgie au CHU
de Kremlin-Bicêtre, en
Île-de-France.



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



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



LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOTHÉRAPIE

Evelyne Josse

Le Grand Livre de l'hypnothérapie a pour ambition de couvrir un large éventail de problématiques rencontrées par les hypnothérapeutes dans les champs :

- de la santé mentale : renforcement du moi ; difficultés psychologiques ; troubles de santé mentale ; troubles du comportement ;
- de la santé physique : problèmes de santé ; douleurs ; sexologie et obstétrique ; oncologie ; dentisterie.

Les auteurs, parmi les plus grands spécialistes actuels de l'hypnose, se sont réunis pour offrir au lecteur un recueil riche de scripts, techniques et procédés hypnotiques.

Ce livre est une référence pratique, indispensable à tout hypnothérapeute, qu'il soit débutant ou confirmé. Il intéressera plus particulièrement les professions médicales, paramédicales, psychologues et psychothérapeutes souhaitant inclure l'hypnothérapie dans leur pratique.

2024 • 58,00 € • 9782100858613

Sommaire

Éditorial	1
Les auteurs de ce numéro	3
ATELIERS PRATIQUES	
Une rencontre intime avec nos qualités et nos défauts	7
L'hypnose en milieu aquatique pour la rééducation et le bien-être	10
Imagerie et croisière	13
Ma boussole	17
Hypnose en pédiatrie	21
Carrément embarqué aux Anses d'Arlet, Martinique	25
CLINIQUES	
Hypnose et Syndrome de désadaptation psychomotrice – Syndrome post-chute	33
Hypnose <i>versus</i> Algorithme hallucinatoire	42
Applications de l'hypnose elmanienne en hypnose dentaire opératoire	49
ÉCHOS DE LA SCIENCE	
Des nouvelles de la science et de l'hypnose	60
DOSSIER • L'IMAGINATION AU SERVICE DE L'IMAGINAIRE	
Réimaginer l'hypnose ?	68
L'imagination : 1784, le commencement !	71
Hypnose et imagination : un lien fantasmé ?	80
OUVERTURES	
La respiration holotropique	91
2024. Il était une fois la CFHTB. <i>Chronique d'une utopie</i>	96
« <i>Hypnose et Neurosciences</i> », un indispensable dans votre bibliothèque	102
De la transe en mots	106
ABÉCÉDAIRE	
l/bécédaire comme Influence	111



Une rencontre intime avec nos qualités et nos défauts

L'approche du docteur Pascal Vesproumis ne résiderait-elle pas dans l'utilisation de la confusion hypnotique associée aux bons et mauvais objets internalisés, qui parfois refont surface en nous, dans les situations de la vie quotidienne, en écho à nos expériences passées ? Quand le mauvais part à la chasse, le bon, peut-être, peut prendre sa place. Il en dit plus ici.

Pascal Vesproumis

Nous sommes confrontés dans la vie de tous les jours à des événements qui nous affectent plus ou moins. En observant cette situation plus attentivement, nous constatons qu'en période de plus grande vulnérabilité, face à la maladie, à l'échec, à la frustration, etc., nous avons une forte tendance à nous identifier à une partie de nous en souffrance. Inversement, nous parvenons aussi à valoriser les éléments qui résonnent positivement en nous,

nous donnant l'énergie suffisante pour agir. Cette façon de penser est rarement consciente, mais pourrions-nous mobiliser ce fonctionnement face aux événements de vie, afin de modifier l'identification au mauvais personnage, en nous ?

Je propose aux patients de représenter schématiquement leurs deux hémisphères, avec leurs principales qualités inscrites dans le cerveau droit et leurs défauts dans le cerveau gauche. Puis, j'initie un petit exercice

d'induction hypnotique rapide pour réaliser la suite de l'expérience dans une transe légère. Cette confusion thérapeutique autorisera alors de nouvelles associations de pensées plus valorisantes, avec un « Idéal du Moi » revivifié ! Je propose ensuite au patient d'associer ses qualités et ses défauts à des personnages qui les symbolisent au plus près de lui : il peut s'agir d'une personne de son entourage (son père, sa mère, son conjoint, sa conjointe, un enfant, une sœur, etc.), d'une idole ou d'un héros complètement imaginaire. Par exemple : « *Que reconnaissez-vous chez vous comme qualités principales ?* », et le patient de répondre : « *La générosité, la détermination, l'humanité* » évoquant l'Abbé Pierre en la personne qui symbolise le plus pour lui sa générosité.

Évoquer un événement difficile et récent de sa vie

Avec comme schéma contextuel celui de l'organisation des émotions, j'invite le patient à évoquer un événement difficile et récent de sa vie. Après avoir identifié les traits négatifs de sa personnalité, pour définir ses modèles de personnages en souffrance, il peut enfin puiser dans sa liste de qualités, le personnage de bon samaritain qui peut faire fuir son homologue en défaut.

Pour mieux comprendre, voici un exemple : « *Hier, je me suis retrouvée en difficulté dans une administration. Je ne parvenais plus à retrouver*

les documents scannés qui m'étaient demandés. N'étant pas en mesure de répondre à la demande de mon interlocutrice, j'ai vécu cette situation avec une profonde dévalorisation. Je ne me sentais pas à la hauteur. Malheureusement, l'accumulation de telles situations m'amène à croire que je ne suis plus en mesure d'assumer de vraies responsabilités. »

Dans une série de quatre questions, je lui demande alors :

(1). « *Pouvez-vous énumérer vos qualités en quelques mots et les représenter dans le cerveau droit ?* »

(2). « *Pouvez-vous maintenant les associer à des personnages qui vous sont chers ou qui représentent pour vous des modèles à suivre ?* »

(3). « *Inversement, pouvez-vous représenter dans le cerveau gauche les quelques défauts qui vous dérangent dans votre vie quotidienne ?* », enfin

(4). « *Associez-les, suivant le même principe, à des personnages ou des personnalités qui ne vous inspirent pas.* »

Je vous propose maintenant de faire un exercice d'hypnose afin d'entrer dans une transe qui rendra l'exercice plus efficace. « *Revenons sur cette mauvaise expérience vécue dans l'administration. Quelle image négative de vous-même semble alors impliquée ?* » et la patiente de répondre : « *Ma mère perdait souvent confiance face à l'imprévu où elle se sentait prise en défaut !* » Tout en poursuivant : « *Et quel personnage de votre cerveau droit serait en mesure d'aider votre mère ?* »,

la patiente rétorque : « *Ma sœur, car elle sait réagir sans perdre la face.* » Cet exercice se termine ainsi, laissant alors la patiente refaire seule, et quand elle le souhaite, cette gymnastique de la pensée, après un événement « traumatisant » dans sa journée. Dina Roberts utilise dans sa pratique les bons et mauvais personnages. Chacun d'eux symbolise un rôle dans la société, tel le pompier, ou le peureux, ou encore l'angoissé. Et nous nous identifions à chacun d'eux en fonction des événements que nous vivons. Dans mon exercice, je propose

sur un même principe l'utilisation d'images positives ou négatives, mais choisies par nous-mêmes, en fonction de notre vie et des symboles qui la nourrissent.

Je vous invite à revoir la conférence que j'ai pu animer sur l'ACCH-Formations à l'hypnose, le 23 mars 2023. Elle était consacrée aux addictions et permettait à Dina Roberts de nous présenter son modèle d'intervention qui s'appuie sur les personnages intérieurs et leur rôle.

https://youtu.be/1X-h5e_90VU?si=qjNtUHCpZlQph5H