

Bruno BONAZ

Hypnose et TFI

- Connaître les bons candidats
- Connaître les modalités et les résultats

Hypnose et TFI

Pr Bruno BONAZ

Département d'Hépatogastroentérologie
et Groupe d'Etude du Stress et des Interactions
Neuro-Digestives (GESIND, EA 3744)
CHU de Grenoble

FMC-HGE
Paris, 18 et 19 Mars 2006

Généralités

- Hypnose = état modifié de conscience
- Expérience suggestive
- Suggestibilité = aptitude du cerveau à recevoir ou évoquer des idées et sa tendance à les réaliser, à les transformer en actes
- "La capacité de l'hypnose est en vous"
- Travailler avec l'imagination du sujet
- 95% des sujets sont hypnotisables
- Toute technique de relaxation induit une hypnose
- Motivation du sujet +++++

Hypnose : Mythes

- Phénomène anormal
- Dangereuse
- Perte de conscience
- Révélation de secrets
- Affaiblit l'esprit
- Cause la dépendance
- Volonté abdique
- Ne se réveille pas

Hypnose : Réalités

- Phénomène psycho-physiologique normal
- Expérience agréable
- Reste en contact avec la réalité
- Hétéro-hypnose crée une relation intime entre hypnotiseur et sujet
- Etre ouvert à l'hypnose ne veut pas dire être crédule ou naïf
- Moyen d'augmenter suggestibilité

Anamnèse - Expliquer phénomène hypnose

- Caractéristiques du patient
- Détailler la séance
- Dire ce que l'on va faire
- Dire que c'est une expérience agréable

Tests d'hypnotisabilité

- Test des bras +++++
- Test du balancement
- Test des mains serrées (groupe, somnambule)

Conditions de la séance d'hypnose

- Ambiance calme
- Lumière atténuée
- Fauteuil
- Se mettre à côté du patient et pas en face
- Voix :
 - articulée, sure
 - changement intonation
 - monotone pendant relaxation
 - baisser la voix en état profond d'hypnose

Induction de l'état hypnotique

- Fixation des yeux
- Technique de fascination (objet brillant)
- Technique de relaxation progressive (de la tête aux pieds)
- Autres :
 - Confusion
 - Serrement des mains
 - Hypnose fractionnée
 - Induction rapide par suggestion post-hypnotique
 - Bague, tableau noir, pièce de monnaie, induction de mouvements répétés, autohypnose

Vérification de l'état de relaxation

- Observer les réactions du sujet aux suggestions
- Echelle des profondeurs : 4 niveaux de transe
 - Hypnoïde
 - Légère
 - Moyenne
 - Profonde

Approfondissement de l'état hypnotique

- Suggestion directe
- Voix de l'hypnotiseur
- Bruit de l'environnement
- Respiration
- Ascenseur
- Silence
- Loi de l'effet inverse
- Hypnose fractionnée

Renforcement du moi

- Relaxation
- Calme
- Confiance en soi
- Maîtrise de soi
- Contrôle du corps

Conditionnement sensoriel

- Suggérer la chaleur au plexus solaire
- Associer cette chaleur à :
 - Fonctionnement approprié du tube digestif
 - Disparition de
 - tout malaise
 - toute tension
 - toute contraction
 - tout dysfonctionnement du tube digestif

Conditionnement par image

- Visualiser une rivière calme où l'eau s'écoule d'une manière agréable
- Ecluses
- Associer cette image à l'intestin

Suggestions post-hypnotiques

- Suggestions données au sujet pendant la séance d'hypnose pour qu'elle agisse après la sortie de l'état hypnotique
- Directes ou indirectes (plus efficaces car contournent les résistances)
- Suggérer au sujet hypnotisé que :
 - Tout phénomène qui a lieu alors persistera après le réveil
 - Certains phénomènes auront lieu en réponse à un certain stimulus ou à un moment donné après le réveil
- Avant de réveiller, répéter, être clair et précis

Réveil

- Réveiller graduellement en comptant de 1 à 5
- Eviter de réveiller brusquement le sujet
- Avoir de la délicatesse, de la gentillesse et du respect pour le sujet pendant tout le processus de réveil

Feed-back de la séance

- Ce qu'il a aimé
- Ce qu'il n'a pas aimé
- A-t-il bien visualisé.....

1^{ère} séance

- Enregistrement sur cassette de la séance
- Demander au patient de l'écouter 1 à 2 fois par jour jusqu'à la prochaine séance

2^{ème} séance

- Vécu de la semaine précédente
- Déroulement = Idem 1^{ère} séance

3^{ème} et 5^{ème} séances : Hypno-analyse

- But : s'intéresse au traitement de la cause du problème
- Règle des 5 R :
 - Relaxation et renforcement du moi
 - Réalisation de la cause du problème
 - Résolution du problème
 - Renforcement
 - Réadaptation
- Techniques :
 - Réponses idéo-motrices (mouvements des doigts) ++++
 - Pont d'affect
 - Thérapies des états du moi

Réponses idéo-motrices : réalisation du problème

- Conflit intérieur
- Identification
- Effet du langage sur le corps
- Effet de la suggestion
- Événement traumatisant
- Culpabilité/autopunition
- Bénéfices secondaires
- Stress
- Autres causes

Résolution du problème

- Atténuation de l'affect
- Suggestions appropriées
- Techniques de réadaptation
- Suggestion de renforcement

Auto-hypnose

- L'état hypnotique est produit par le sujet lui-même, qui contrôle les suggestions qu'il se donne
- En tant que traitement de fond
- Dès la 2-3^{ème} séance

4^{ème} séance et autres

- Idem à 1^{ère} séance
- Idéal = 1 séance/semaine
- Efficacité : pas avant 3-4 voire 5-6 semaines
- Peut aller jusqu'à 10-12 séances



FMC
HGE