

# AUTO HYPNOSE

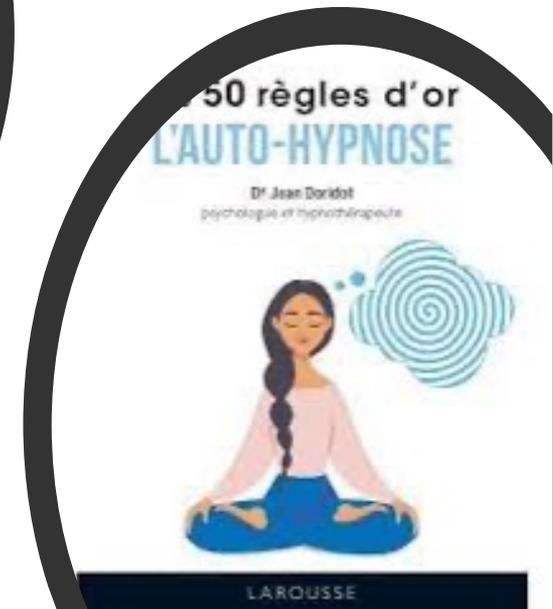
Dr Marina Millêtre-Bernardin



# Comprendre l'auto hypnose

L'**autohypnose** est un état modifié de conscience qui conduit à un état mental d'hyper vigilance , plus ou moins associé à un état de relaxation et dans lequel le sujet cesse de diriger volontairement le cours de ses pensées.

Très médiatisée dans la presse grand public , l' auto hypnose médicale relève de la psycho pédagogie, de l' apprentissage et de la motivation de ceux qui veulent l' utiliser



# Comprendre l'auto hypnose

Pour Erickson

« Toute hypnose étant de l' auto-hypnose »,  
il suffit d'accompagner le patient en hypnose  
et lui demander ensuite de pratiquer ce qu' il a appris  
pendant une séance formelle pour retrouver  
de manière autonome  
les objectifs personnels d' amélioration



L'autohypnose s'utilise de différentes façons.  
D'une manière générale, la personne choisit un thème,  
puis se laisse entrer en état d'hypnose.  
Une méthode fréquente consiste en des visualisations  
de lieux ou de personnes,  
pour permettre à une signification symbolique  
plus profonde de prendre place

<https://www.youtube.com/watch?v=z0L-m2gvqfw&t=190s>



# Comprendre l'auto hypnose

---

*« Entrer dans le monde de l'auto hypnose nécessite de considérer que le corps et l'esprit ne forment qu'une seule entité , comme deux facettes d'une même pièce. L'un et l'autre s'expriment en fonction de nos besoins .... »*

Elise Lelarge et Isabelle Prévot-Stimec :Prendre soin de soi par l'auto hypnose

Dunod 2017 p 16

Il s'agit là d'une notion d'auto hypnose intégrative : L'Esprit -Corps



Élise Lelarge • Isabelle Prévot-Stimec

DUNOD

# Comprendre l'auto hypnose

La notion conscient/inconscient selon Erickson et le paradigme d'embodiment ou cognition incarnée permettent de mieux comprendre une prescription d'auto hypnose médicale

La réponse à l'hypnose et l'auto hypnose est largement déterminée par le talent des personnes et leur capacité à utiliser la connexion esprit-corps. L'objectif de l'hypnose en séance est en quelque sorte d'habiliter le patient et lui permettre de reproduire des séances chez lui en s'absorbant

L'évaluation de l'absorption serait alors un bon moyen de connaître les possibilités de pratiquer l'auto hypnose mais pas d'outils sauf en anglais

Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, **83**, 268-277

# Comprendre l'auto hypnose

## L 'inconscient selon Erickson



L'Esprit –Corps est comme un Iceberg avec 10% au dessus et 90 % au dessous

**La Conscience** représente les 10 % de la partie émergée **et l'Inconscient** représente les 90 % immergé

Or on dépense 90 % de notre temps et de notre énergie avec cet espace réduit de 10% qu 'est l 'état de conscience

Cet état de conscience fonctionne avec prédominance de l'esprit sur le corps ou l' inverse , donnant tour à tour une domination des pensées (négatives ) ou des sensations (négatives) ou les deux

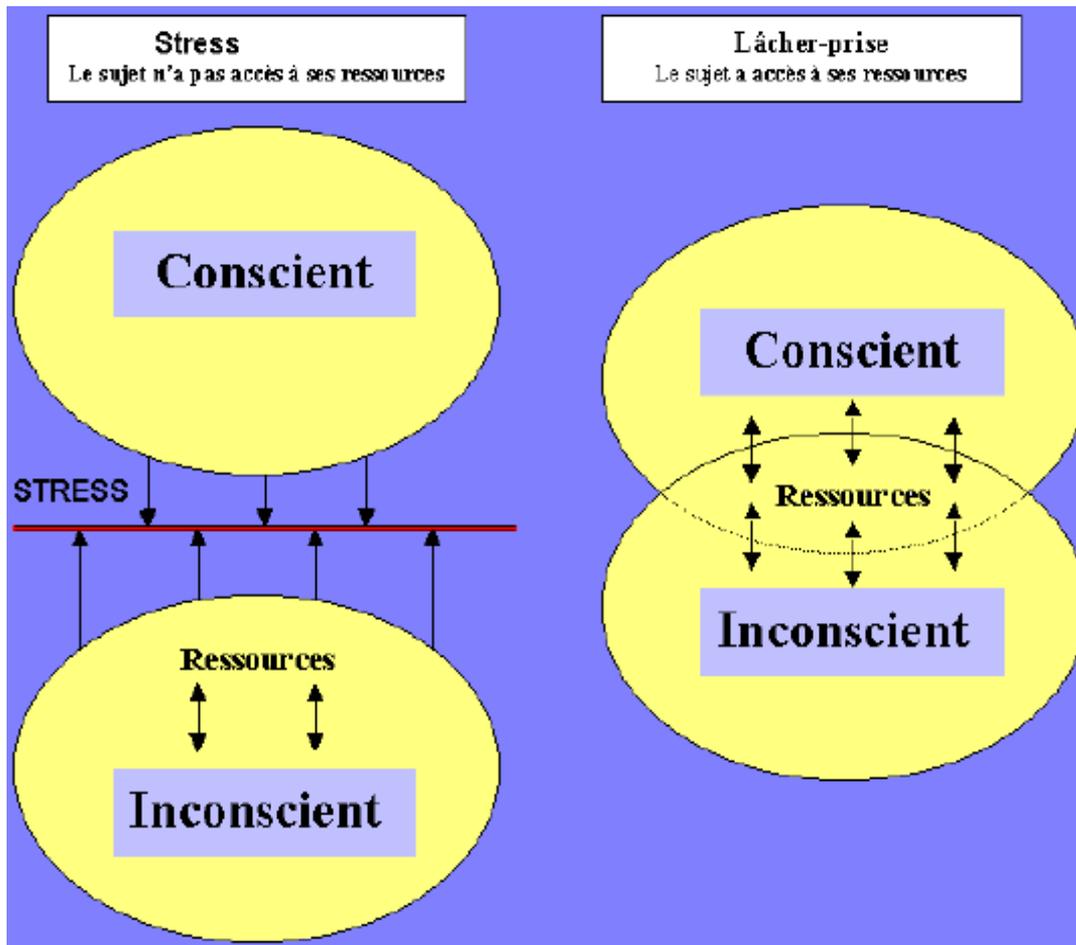
# Comprendre l'auto hypnose



En état d'auto hypnose une liaison entre le corps et l'esprit peut se faire , par exemple permettre à un cerveau hyper actif en pensées et émotions , de s'absorber sur des sensations corporelles et vice et versa

La liaison avec l'inconscient qu'Erickson dénomme « voix intérieure » serait « ma partie sage » pleine de ressources pour aller mieux

# Comprendre l'auto hypnose



En cas de symptôme négatif, conscient et inconscient sont déconnectés et l'accès aux ressources pour induire un changement positif n'est pas possible.

Il faut relier conscient et inconscient en état d'autohypnose pour mobiliser les ressources.

Exemple du stress figuré par J. Boutillier

« [Hypnosolution.net](http://Hypnosolution.net) »

# Comprendre l'auto hypnose

## Notion d'embodiment ou cognition incarnée

L'embodiment, ou cognition incarnée, a émergé au début des années 1980

Il s'agit d' un programme de recherche en sciences cognitives visant à réévaluer la place du corps dans l'ensemble des phénomènes cognitifs et fait suite aux différents paradigmes tels que behaviorisme, cognitivisme , connexionisme , énonctivisme.

L'esprit n'est pas considéré de façon isolée, mais toujours à la fois

« embodied », inscrit dans un corps, et « embedded », c'est-à-dire situé dans un environnement,

que celui-ci soit naturel, culturel, social ou technique.



Rémy Versace, Denis Brouillet  
Guillaume Vallet ed Margada 2018

# Auto hypnose médicale

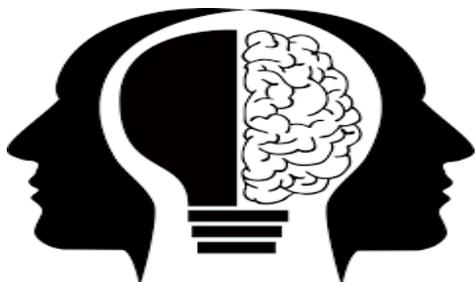
De manière générale

L'apprentissage de l'auto hypnose

- pour soi même
- ou pour les patients

est utile partout

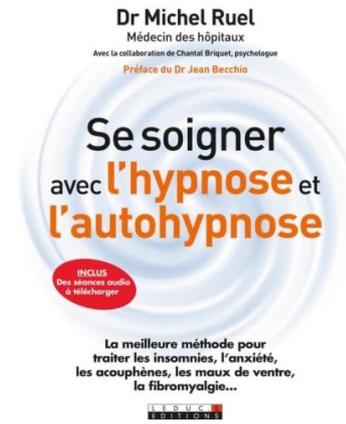
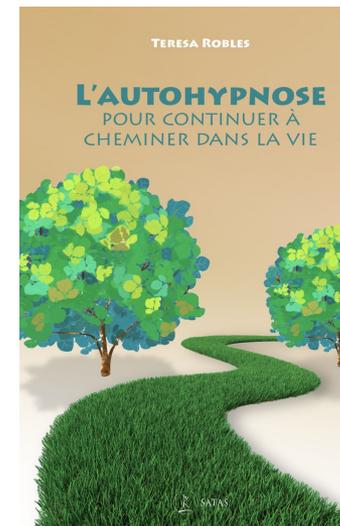
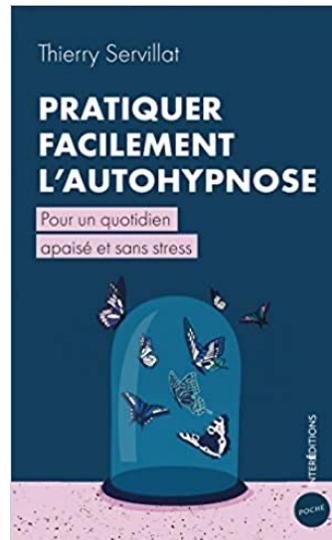
Mauvaises habitudes ,  
mauvaises pensées , difficultés  
de santé , tensions inter  
personnelles



- Stress / tension
- Serrage des mâchoires /  
Bruxisme
- Peurs / angoisses / Phobies
- Problèmes de sommeil
- Dépression
- Pensées et comportements  
obsessionnels
- Estime de soi
- Douleur
- Allergies / Asthme
- Dermatologie

# Auto hypnose médicale

- Les ouvrages concernant ce domaine ne manquent pas .
- De nombreux exercices pour pratiquer l'auto hypnose ou pour l'enseigner aux patients existent. Le choix sera orienté
- par le style cognitif du sujet (modèle cognitive "Big Five" ou modèle "OCEAN")

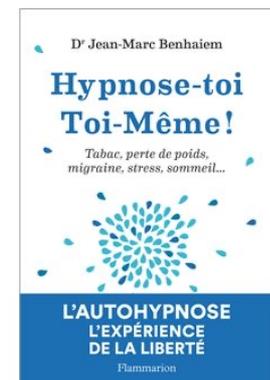
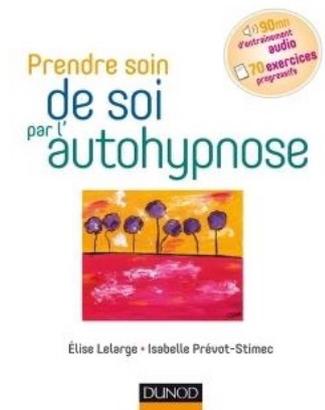


Dr CLAUDE VIROT

**HYPNOSE**  
&  
**AUTOHYPNOSE**



Au cœur d'un voyage  
pour votre santé  
Préface de Bertrand Piccard  
Robert Laffont



# L' Hypnose et l' Auto Hypnose pour le patient: tenir compte du style cognitif

Le sujet: peut appartenir à un des modèles de style cognitif « Big Five ou « modèle OCEAN » .

**O**- Ouverture à l'expérience ,appréciation de l'art, idées peu communes , curiosité et imagination,

**C**- Conscientieux –auto discipliné – organisé- orienté vers des buts

**E**- Extraverti - tendance à chercher la stimulation –fonceur

**A**- Agréable – compatissant – coopérant plutôt que soupçonneux envers les autres

**N**- Nerveux – tendance à éprouver facilement des émotions désagréables comme la colère , l'inquiétude ou la dépression

En fonction , le thérapeute va choisir différentes méthodes adaptées au sujet

# Auto hypnose médicale : procédure classique

- Il faut être dans une ambiance et une position confortable
- Déterminer une durée qui peut aller de 10 à 30 ‘
- L’objectif de la session est indispensable
- Certains outils peuvent faciliter l’expérience comme la musique , des fragrances , un fauteuil confortable , une tenue adaptée ..



# Les 8 étapes de l'auto hypnose en tant que procédure

- 1-Planifiez d'abord une suggestion positive
- 2-Le repère d'entrée
- 3-Images neutres
- 4-S'orienter vers des images suggestives positives
- 5-Revenir à des images neutres
- 6-Se ré orienter dans son espace actuel
- 7-suggestion post hypnotique axée sur un sentiment après la transe
- 8- Repère de sortie

# 1-Planifiez d'abord une suggestion positive

Exemple :

Je veux être calme

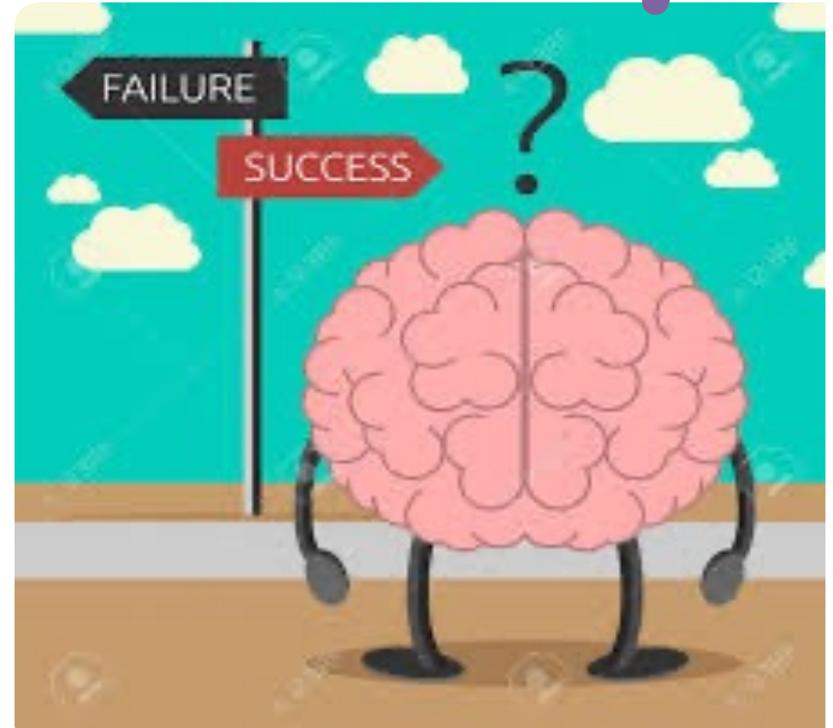
Je veux me relaxer

Je ne veux plus être en  
colère

Je ne veux plus avoir mal ....

Je veux perdre du poids

Je veux arrêter de  
« ruminer »



## 2-Le repère d'entrée

Ce peut être un rituel , lieu , une tenue vestimentaire ,un horaire

Le repère d'entrée en transe passe par les canaux sensoriels : vision , audition , kinesthésie , odorat, gout .

L' exercice du 5-4-3-2-1 de Betty Erickson

(Ramené à 3-2-1) et diffusé par Yvonne Dolan est très utile dans ce cas



### 3-Images neutres



Les images neutres s'obtiennent en mettant son cerveau en état de repos  
Faire de l'auto hypnose c'est activer un état de rêverie en se débarrassant de toutes pensées parasites

**Pour cela se fixer sur sa respiration**, inspirer du calme et rejeter par la bouche le négatif

## 4-S'orienter vers des images suggestives positives

Ces images positives peuvent provenir de différents secteurs : lieu ou moment agréable, Souvenir obtenu dans un accompagnement en hypnose formelle (régression en âge , progression en âge , chemin du changement etc)



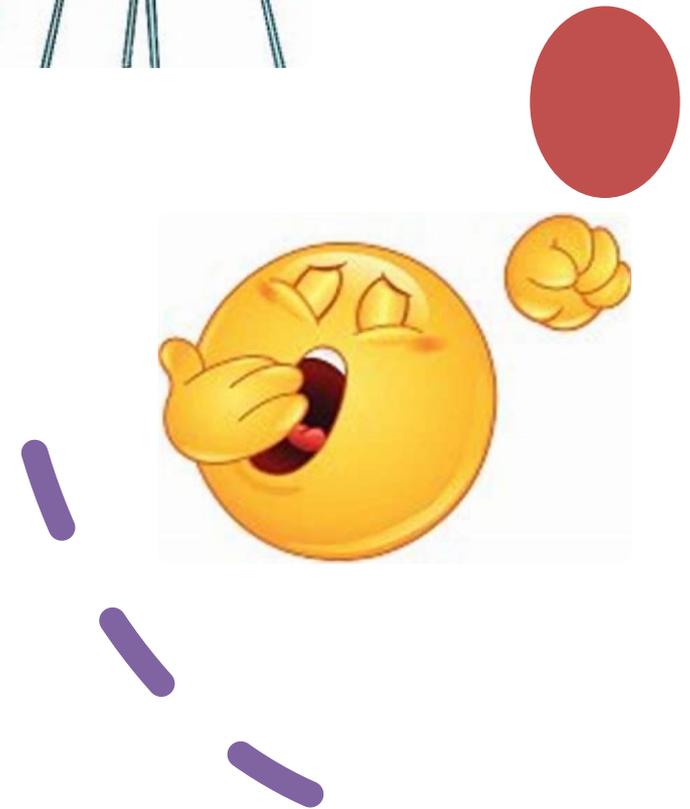
## 5-Revenir à des images neutres



L'état pour revenir à des images neutres est là aussi activé par la respiration en ne pensant plus à rien et en se fixant uniquement sur le flux d'entrée et sortie de l'air dans ses poumons

## 6-Se ré orienter dans son espace actuel

Prendre conscience de sa posture , de l'heure qu'il est , qui l'on est , bouger les mains et les pieds et s'étirer , peut être bailler



## **7-suggestion post hypnotique axée sur un sentiment après la transe**

Se dire par exemple  
que chaque fois qu 'on  
en aura besoin on  
renouvellera cette  
expérience

Ou bien faire revenir  
des images positives  
pour contrer le négatif  
etc..



# 8- Repère de sortie

Reprendre contact avec son environnement par

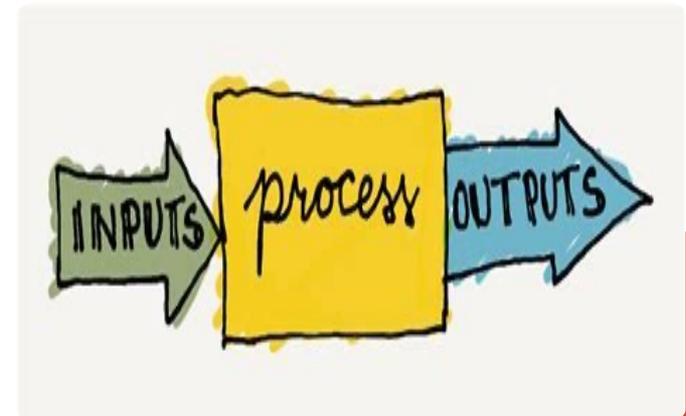
le 5-4-3-2-1

(Ramené au 3-2-1)

Exemple 3 choses que l'on voit

3 choses que l'on entend

3 choses que l'on ressent



# Auto hypnose médicale : Variantes en fonction des sujets

-Certains patients ne sont pas aptes à utiliser l'auto hypnose en procédure classique

Il appartient au thérapeute de proposer d'autres méthodes en fonction des objectifs et symptômes négatifs dont le sujet veut se débarrasser

La part d'intuition et de créativité du thérapeute est très importante dans ces orientations qui relèvent de psycho pédagogie



# Utilisation du corps en cas d'inconfort\*



La gestuelle des mains « **Un exercice d'Ernest ROSSI** »

Position assise, jambes un peu écartées

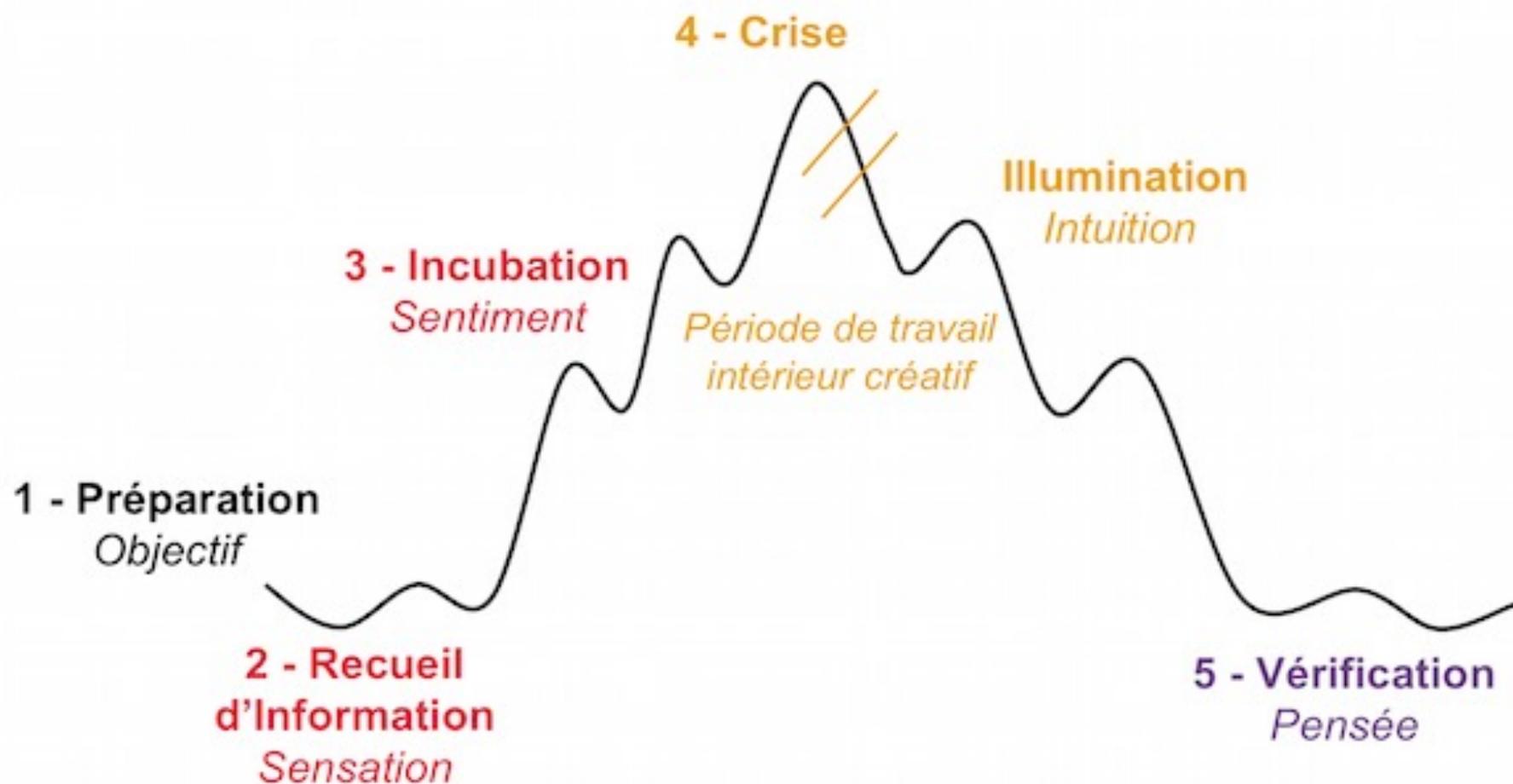
Les deux mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut

Déposer dans une main ce qui préoccupe, ce qui fait souffrir et la fermer et dans l'autre main déposer la ou les ressources positives

Jean Becchio a élaboré selon ce principe un exercice dénommé « le mudra de Jean » au cours duquel la main qui tient le négatif se retourne et jette, alors que celle qui contient la ressource est amenée au niveau du cœur pour s'en imprégner

<https://www.youtube.com/watch?v=mJJMqwDOBAM>

\* Michel RUEL : Se soigner avec l'hypnose et l'auto hypnose Leduc S 2017



## Les phases d'une séance d'autohypnose

D'après Ernest Rossi – Prendre soin de soi par l'autohypnose

©Lelarge Prévot-Stimec - Dunod 2017

## 1-Préparation

- Chaque séance commence par une phase de préparation où l'objectif est défini.
- *Si l'on compare la séance d'autohypnose à de l'eau qui bout dans une casserole pour se transformer en gaz, la préparation est le moment où vous sortez la casserole pour y mettre de l'eau et où vous la placez sur le feu.*

## 2-focalisation de l'attention/recueil d'informations

- Ensuite vient l'induction, le moment où la transe s'installe. L'induction se fait par focalisation de l'attention sur les sensations et par un engagement physique (je bouge, je m'assois, je ferme les yeux...). C'est la période où l'esprit inconscient (esprit intérieur ou partie sage) commence à recueillir les informations dont il a besoin pour résoudre le problème.
- *L'eau chauffe.*

## 3-Réponse dissociative

- Puis c'est le moment de valider la présence de la transe qui s'installe. Votre corps vous répond en produisant des modifications spécifiques du processus hypnotique (respiration profonde par exemple). C'est l'incubation. Une certaine tension peut se manifester. Des émotions peuvent apparaître.
- *De petites bulles commencent à se former dans la casserole.*

#### 4-Travail intérieur créatif - la « crise »

- Après, c'est le temps du travail intérieur créatif, de la recherche. Cette phase peut être un peu désagréable, exactement comme une « ébullition ».
- *Les bulles sont plus grosses, elles se cognent.*
- Si le travail se maintient, la recherche interne aboutit et un changement a lieu. La crise se résout par une intuition, une compréhension qui peut paraître soudaine, comme une illumination. Celle-ci se prolonge par une phase d'intégration, de résolution.
- *L'eau finit de s'évaporer et les molécules de gaz sont en train de se réorganiser dans l'air.*

#### 5-Retour

- Enfin, c'est le retour, la vérification. Des pensées peuvent être exprimées sur le processus qui vient d'être vécu. Parfois de façon immédiate, parfois de façon différée.
- L'eau s'est transformée et stabilisée sous son nouveau mode, en gaz.

# Auto-hypnose et douleur chronique

## effets à court et long terme

- **Bicego A., Faymonville M.E., Van Haudenhuyts A. 2021**

auto-hypnose + autobienveillance/ musique + autobienveillance/  
autobienveillance/psychoéducation + TCC

203 patients douloureux chroniques



douleur et insomnie,



qualité de vie, locus de contrôle interne (12 mois)

- **Bicego A. Faymonville M.E., Van Haudenhuyts A. 2021** auto-hypnose +  
autobienveillance/idem + psychoéducation

91 patients douloureux chroniques



anxiété et dépression

- **Bicego A. Faymonville M.E., Van Haudenhuyts A. 2022**

hypnose et membre fantôme, 7 patients

5 entretiens , séance 20 mn, tous les 15 jours



intensité douleur, anxiété

# Hypnose et auto-bienveillance en oncologie: effets à court et long terme

**Grégoire C., 2020**

Auto-hypnose + auto-bienveillance, patients atteints d'un cancer et leurs proches

-  anxiété et dépression
-  fatigue et insomnie
-  qualité de vie
-  estime de soi
-  régulation cognitive

# En oncologie pédiatrique

**Grégoire C, Faymonville M.E., Van Haudenhuyse A., 2019**

Auto-hypnose + auto-bienveillance, 6 séances, 2 h

- 9 enfants ( 11-17 ans)
  - ↑ gestion des émotions négatives
  - ↑ relaxation, respect de soi
  - ↑ assertivité, exercices respiratoirespartage avec d'autres enfants
- 13 parents
  - partage avec d'autres parents
  - meilleure régulation émotionnelle
  - aide l'enfant à rester calme
  - rappel de prendre soin de soi

# Auto-hypnose et douleur chronique

## **3 axes** de suggestions importants

- effets à la fois à court et à long terme
- potentialiser les effets du traitement
- trouver des avantages annexes à la diminution de la douleur:
  - baisse de la dépression et de l'anxiété
  - diminution de la fatigue et de l'insomnie
  - favoriser le niveau d'activité
  - travailler les stratégies de coping
  - améliorer la qualité de vie
  - modifier les croyances et attitudes

# Au total

L'auto hypnose, qu'elle soit expliquée au patient ou appliquée pour soi-même est un apprentissage pour accéder à ses ressources dans l'objectif d'un changement désiré.

Sa pratique nécessite donc une volonté d'équilibrer les rapports entre le corps et l'esprit.

Des exercices spécifiques en fonction des symptômes négatifs sont choisis et s'adaptent au style cognitif.

Les grandes lignes sont cependant de trouver « sa partie sage », de faire du « lâcher prise » et /ou de retrouver un endroit ressource sous forme d'un lieu ou d'un événement.

# Exercices

- Le lieu sûr
- Le 5 4 3 2 1 : Betty Erickson
- Exercice d'auto hypnose pour la douleur (Becchio)
- Le lac
- Ne rien faire ( Brosseau)
- Script des 5 doigts (Isabelle Ignace)
- Ainsi que de nombreux scripts utilisés en hypnose formelle et qui sont appris par les patients

# Bibliographie

## LIVRES

- Jean Marc BENHAIEM: Hypnotise toi toi même. Flammarion 2019
- Kevin FINEL: Autohypnose, un manuel pour votre cerveau , ed Loriginel 2004
- Elise LELARGE, Isabelle PREVOT- STIMEC. Prendre soin de soi par l' auto hypnose, Dunod 2017
- Michel RUEL. Se soigner avec l' hypnose et l' auto hypnose, Leduc S 2017
- Teresa ROBLES, Jorge ABIA. Apprenons par l' autohypnose à cheminer dans la vie, Satas 2013
- Thierry SERVILLAT. Pratiquer facilement l'autohypnose - Pour un quotidien apaisé et sans stress, Poche 2020
- Claude Virot. Hypnose et autohypnose, au cœur d'un voyage pour votre santé. R. Lafont, 2021

**Formations:** -Découvrez l'autohypnose à distance: Emergences Camus [hypnose.com](http://hypnose.com)

## **Article scientifique :**

Antonio CAPAFON :RAPID SELF-HYPNOSIS: A SUGGESTIONMETHOD FOR SELF-CONTROL  
Psicothema, 1998. Vol. 10, n° 3, pp. 571-581