



# Hypnose & thérapies brèves



# L'hypnose

# Définition



- ▶ Etat modifié de conscience, idem méditation, rêve, transe, hallucination
- ▶ Etat naturel, physiologique
- ▶ CI très limitées, ES légers et rarissimes

# Mécanisme



- ▶ M. Erickson : L'inconscient est le siège des ressources
- ▶ Ressources : vécu, expériences, histoire de la personne, capacités, compétences consciente et inconsciente
- ▶ Vers la modification d'un comportement
- ▶ La personne fait l'hypnose, le thérapeute aide



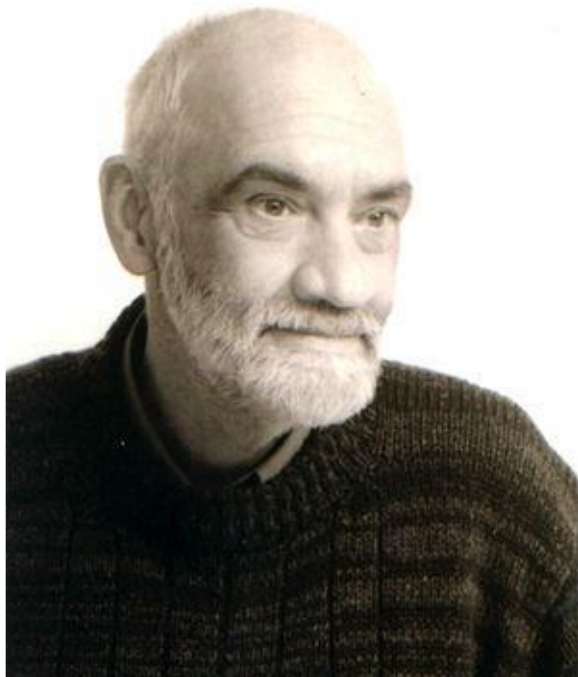
# Indications

- ▶ Complémentaire au soin
- ▶ Douleurs (aigues, chroniques), addictions, migraines, insomnies, phobies, estime de soi, anxiété, dépression, troubles du comportement alimentaire, gestion des émotions, hyperactivité, concentration, accompagnement etc.
- ▶ En thérapie : familiale, couple, trauma

# Séance



- ▶ Souvent relaxante et agréable
- ▶ Permissive
- ▶ Peut être conversationnelle
- ▶ Outils : induction, confusion, lévitation, catalepsie, métaphores, suggestions indirectes etc.



# L'approche centrée solution



# L'approche centrée solution

- ▶ S. De Shazer : Conversations orientées vers la solution
- ▶ S'oppose aux paradigmes Freudien : Causes ? (ou résolution des problèmes)
- ▶ Construction des solutions à partir des compétences, des exceptions, d'échelles
- ▶ « *Qu'est ce qui va mieux ?* »





# L'approche narrative

# L'approche narrative



- ▶ M. White : Identité basée sur histoires / interprétations des histoires par les autres
- ▶ Histoire saturée par le problème => externalisation  
=> déconstruction des histoires dominantes
- ▶ Construction d'histoires alternatives en rapport avec les rêves les valeurs de la personne



# Conclusion

# Conclusion



- ▶ Intégratives : utilisation des 3 approches dans une même séance selon les besoins = effet synergique
- ▶ Consultations externes le samedi matin de 9h à 13h