

Claude Virot

- Médecin psychiatre, Rennes
- Directeur de Émergences, institut dédié au développement de l'hypnose et de la communication thérapeutique (www.hypnoses.com)
- Président de la Société internationale d'hypnose
- Directeur du Congrès mondial d'hypnose, Paris 2105
- Fondateur de l'Institut Milton H. Erickson, Rennes
- Ex-président, vice-président et responsable des relations internationales de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves
- Ex-Membre du bureau de la European Society of Hypnosis
- Award ISH 2009 : Haley Early Cancer for Innovative Contributions

Franck Bernard

- Médecin anesthésiste-réanimateur CHP Saint-Grégoire, Rennes
- Formateur et directeur du pôle Douleur aiguë au sein de l'Institut Émergences
- Intervenant dans des instituts ou DU de Liège, Genève, Paris...
- Membre de l'Institut Milton H. Erickson, Rennes
- Membre de la European Society of Hypnosis
- Membre de l'International Society of Hypnosis
- Ancien interne et assistant des hôpitaux
- Ancien chef de clinique des universités
- Titulaire du Diplôme universitaire d'hypnose de la Pitié-Salpêtrière, Paris
- Titulaire du Diplôme universitaire Médecine méditation et neurosciences, Strasbourg
- Membre de la Société française d'anesthésie et de réanimation (SFAR)

/INTRODUCTION

L'hypnose thérapeutique est apparue depuis plus de deux siècles, et, à différentes époques, elle a été utilisée pour aider les patients douloureux. La découverte des techniques médicamenteuses d'anesthésie et d'analgésie l'avait presque fait disparaître de l'arsenal thérapeutique utilisé en douleur aiguë. Mais, depuis environ 20 ans, nous assistons à son renouveau. C'est très peu pour une discipline médicale et, pourtant, les bases théoriques et les techniques sont déjà très solides, et la multiplication des études et des expériences font germer chaque jour de nouvelles graines. Huit ans après la première édition, nous avons décidé de vous présenter celles qui sont les plus utiles et les plus prometteuses pour la pratique hypnotique d'aujourd'hui et de demain.

Sur le plan des concepts, il était devenu indispensable d'apporter des précisions dans la description de la conscience et des processus impliqués dans l'hypnose. Grâce à une nouvelle terminologie (conscience ordinaire, boucle hypnotique, transe informelle...), il devient plus simple de repérer et de décrire ce qui peut être observé dans la relation thérapeutique. Scinder la notion de transe négative pour en décrire une nouvelle forme dite d'alerte permet de garder à l'esprit que toute émotion à une dimension utile à la vie et d'aider plus simplement et plus efficacement les – nombreux – patients présentant cette modalité de conscience. La transe ne serait-elle pas comme la douleur : bénéfique et protectrice, mais aussi délétère dans certains cas ?

Si le chapitre central de l'édition 2010, consacré au protocole de base de la transe formelle est resté très stable, signalant la solidité de ce modèle, il a été complété pour être plus facilement applicable au quotidien. En quelques années, deux formes d'hypnose ont connu un développement important. Ainsi, apparaît un chapitre consacré à l'autohypnose avec plus d'explications et de nouvelles techniques (globales, spécifiques, rapides). Parallèlement, une forme d'hypnose dite « informelle » est de plus en plus utilisée et enseignée. Le concept, souvent dénommé « hypnose conversationnelle », restait très flou et peu transmissible. Un chapitre spécifique très descriptif et très pratique permettra de vous initier ou de l'utiliser plus simplement et plus efficacement.

Outre ces deux ajouts, au fil de l'ouvrage, sont exposés de nouvelles pratiques du recadrage et de la réification, différents modèles de VAKO, des techniques d'induction rapide, des outils de remplissage et enfin différentes descriptions pratiques de boucles idéodynamiques.

La multiplication des domaines hypnotiques a nécessité un développement important du chapitre 15, consacré aux indications. Le chapitre 16, « La voie de la réussite », profite d'une certaine mise en perspective de ce qui fonctionne ; c'est aussi un mode d'emploi pour intégrer plus efficacement l'hypnose dans la pratique de manière plus libre.

Ceux qui connaissent déjà la première édition auront le plaisir de trouver un tableau de plus de 250 termes favorables pour activer les émotions positives ainsi que des protocoles complets d'autohypnose utilisables aussi bien par les patients que les soignants (*cf. Annexes*).

Nous avons conçu cette 2^e édition avec l'espoir qu'elle vous apporte plus de confort pour utiliser les techniques hypnotiques dans les soins et vous permette souplesse et sécurité afin d'offrir plus de contrôle et d'autonomie aux patients. Dans tous les cas, souvenez-vous que seule la pratique – d'abord dans des situations cliniques simples – peut créer la confiance par l'expérience. Aidez-vous des matériels pédagogiques à votre disposition comme ces 2 DVD de démonstrations techniques créés pour compléter naturellement ce livre (*cf. Bibliographie complémentaire*).

Cet ouvrage est le fruit de notre expérience mais aussi du travail et de la créativité de toute une équipe, qu'elle soit ici remerciée.

Dr Franck Bernard
Dr Claude Viot

Auteurs	/IX
Introduction	/XI
Chapitre 1. Les précurseurs	/2
L'apparition de l'anesthésie pharmacologique	/4
Milton H. Erickson	/4
L'avènement des neurosciences	/7
L'hypnose est-elle un placebo ?	/12
Les bénéfices secondaires	/14
Conclusion	/14
Chapitre 2. De la transe spontanée à l'hypnose thérapeutique	/18
Les processus mentaux ordinaires	/18
La transe naturelle	/29
La transe provoquée ou l'hypnose	/41
Les axiomes de l'hypnose	/45
Chapitre 3. La communication thérapeutique	/49
La conscience réaliste critique et la conscience virtuelle hypnotique	/49
Description	/49
La communication : un échange d'informations	/55
L'observation	/56
Les canaux sensoriels	/57
Les voies de communication	/62
La relation thérapeutique	/75
Les techniques hypnotiques spécifiques	/83
Chapitre 4. Le protocole de base	/93
1. Établir la relation	/95
2. Le thème	/99
3. Le <i>signaling</i>	/105
L'induction	/106
La deuxième transition	/111
7. L'accompagnement en transe	/113
8. La suggestion post-hypnotique	/119
La fin de la transe et l'induction de la conscience critique	/122
La fin de la séquence relationnelle	/126
Remarque	/128

Chapitre 5. La dissociation et l'association	/130
La dissociation au quotidien	/130
La dissociation de la transe spontanée	/131
La dissociation de la transe hypnotique	/133
La dissociation/réassociation à l'intérieur du schéma corporel	/136
Les techniques dissociantes	/137
Les confusions	/147
Chapitre 6. L'activation des ressources corporelles	/162
Les processus idéodynamiques	/162
Les processus idéodynamiques et les techniques spécifiques	/163
Les processus idéosensitifs	/169
Les processus idéovégétatifs	/172
Les boucles hypnotiques	/175
Chapitre 7. La sécurité	/182
Le temps de sécurité	/182
Les lieux de sécurité	/197
Les techniques respiratoires	/207
Chapitre 8. Le recadrage	/216
La notion de recadrage	/216
Les différentes techniques de recadrage	/216
Chapitre 9. La sensorialité	/226
Les différents VAKO	/226
L'installation sensorielle	/227
Le VAKO rapproché	/230
Le VAKO très rapproché	/231
Le VAKO intérieur	/233
La VAKOgraphie	/234
La réification ou chosification	/236
La réification simplifiée	/244
La réification énergétique	/245
La réification du confort	/245
Le tableau pratique de réification	/247
Chapitre 10. Les techniques rapides	/250
Définition et indications	/250
L'induction de Spiegel	/250

La technique de base	/250
La technique de Spiegel dynamique	/250
L'homme au crâne de cristal	/251
La <i>flash induction</i>	/251
La technique de dilution	/253
Chapitre 11. Les techniques de remplissage	/256
Définition	/256
Les techniques utilisant le <i> pacing</i>	/256
Les techniques utilisant les lettres	/256
Les techniques utilisant les poésies	/257
La grille de construction aléatoire	/258
Chapitre 12. L'hypnose informelle	/262
Ce que vous devez connaître pour pratiquer l'hypnose informelle	/263
Une séance type : focalisation sur un lieu agréable	/264
Les techniques mises en œuvre	/272
Les intérêts	/275
Les contextes cliniques	/276
L'hypnose informelle versus l'hypnose formelle	/276
Chapitre 13. Les métaphores	/280
Définitions	/280
La métaphore simple	/280
La métaphore filée	/280
Le conte métaphorique	/281
Conclusion	/287
Chapitre 14. L'autohypnose	/290
Définition	/290
Les buts	/290
L'apprentissage	/291
La première séance de l'apprentissage	/291
L'entraînement	/291
La deuxième séance	/291
La pratique	/292
Le lieu	/292
Le moment de la journée	/292
La durée	/293
La position	/294
La réassociation en urgence	/294

Les limites	/295
La phase active : les techniques	/297
Chapitre 15. Les indications de l'hypnose dans le parcours de soins	/308
La consultation	/308
Le bloc opératoire	/317
Les urgences	/325
Les transports médicalisés	/326
La réhabilitation postopératoire	/326
La SSPI et les échelles d'évaluation du confort	/327
Les services de soin	/328
Autour de la naissance	/328
Chapitre 16. La voie de la réussite	/336
La formation du thérapeute	/336
L'introduction de l'hypnose après la formation	/340
La création d'une dynamique	/342
La réalisation d'un bilan personnel	/344
Les compliances	/350
La formation complétée	/359
Conclusion générale	/361
Bibliographie complémentaire	/363
Annexes	/365