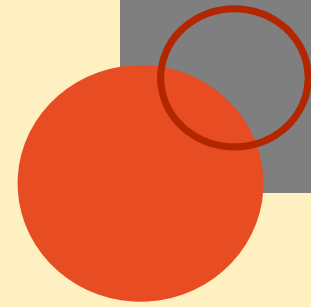


# Hypnose, méditation, EMDR, quels apports?

Nena Stadelmaier  
Psychologue

Alliance 26/01/2021



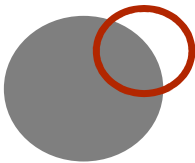
---

- Un intérêt grandissant pour :

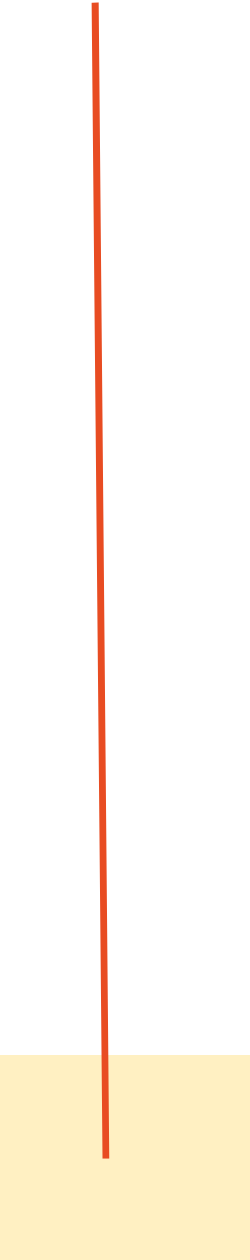
- L'Hypnose
- La Méditation de pleine conscience ou *mindfulness*
- L'EMDR (Eye Mouvement Desensitization and Reprocessing)

- Enrichir le répertoire psychothérapeutique :

- Des approches plus accessibles à un large public, ouverture vers le « développement personnel » (méditation)
- Accessibles partiellement à d'autres professionnels que des « psy »
- Lien avec le développement des neurosciences
- Une « *efficacité satisfaisante* », prouvée par les études.



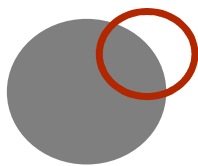
# L'hypnose



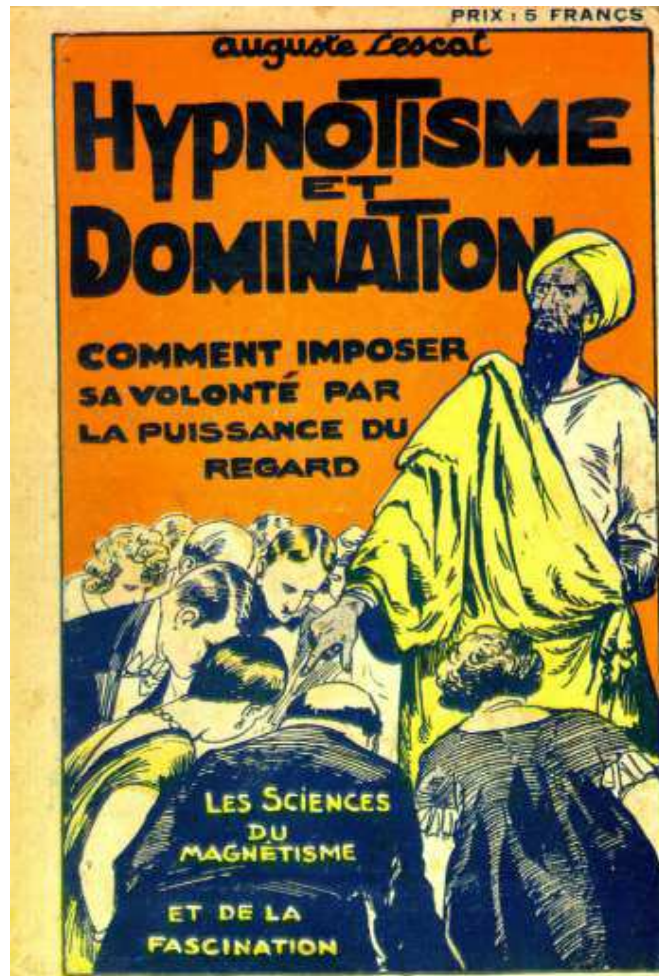
# Les prémisses de l'hypnose

---

- Une pratique des médecines anciennes voire ancestrales :
  - Utilisation des états de conscience modifiées chez les Grecs, Egyptiens
  - Similitude entre transes rituelles et processus hypnotique
  - F.A.Mesmer (1734-1815) médecin, « *rétablir des fluides magnétiques* »
  - S. Freud (1856-1939) s'inspire de la pratique hypnotique pour élaborer la théorie psychanalytique
- L'hypnose contemporaine
  - M. Erickson (1901-1980), psychiatre: une approche de communication centrée sur les ressources du patient
  - Un crédit scientifique pour l'hypnose par les neurosciences
  - Entrée de l'hypnose dans le soin à partir de 2000, hypnosédation et impact de l'hypnose sur la douleur.

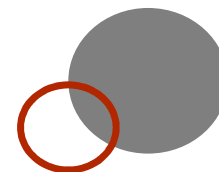


# L'hypnose ce n'est pas...



# L'hypnose c'est...

---



○ Un état de conscience « naturellement modifié » :  
Entre veille et sommeil, rêverie, distraction, poésie, ennui

○ Une dissociation : à la fois « ici et ailleurs »

« Un état et/ou un *processus de conscience modifiée*, produit par une induction directe, indirecte ou contextuelle, ressemblant parfois au sommeil, mais physiologiquement distinct, caractérisé par une élévation de la suggestibilité et qui produit à son tour certains phénomènes sensoriels et perceptuels. Cet état, que certains auteurs appellent « la transe », est un *état naturel* que l'on peut vivre tous les jours : lorsqu'on rêve éveillé, lorsqu'on regarde un feu attentivement, lorsqu'on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture ou, tout simplement, lorsqu'on est « dans la lune »

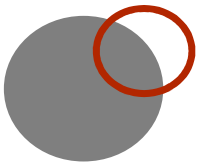
(Michel KEROUAC 1996, Fondateur de l'Institut Milton Hyland Erickson Québec)



# L'hypnose

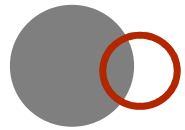
---

- **Proposée par un professionnel formé**
  - Pour accompagner différents soins (professionnels de santé)
  - En psychothérapie (professionnels du soin psychique)
- **Une façon différente de communiquer**
  - L'attention : focaliser ou défocaliser
  - Dissociation : être *ici et ailleurs* (dans le lieu du soin et dans un ailleurs plus confortable), *maintenant et dans un autre temps* (actuellement, dans le passé ou un futur imaginé), être à la fois auteur, acteur, spectateur.
  - Imagination : mobiliser ses compétences, ressources pour un changement de perspective
  - Suggestibilité

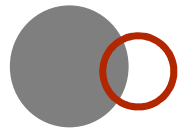


# Différence entre hypnose formelle et hypnose conversationnelle

---



**L'Hypnose conversationnelle** : il s'agit de principes de communication couramment utilisés en hypnose (suggestions, images métaphoriques, confusion de langage...) mais sans qu'il ait eu au préalable de phase formelle où l'état hypnotique a été induit. Cette forme d'hypnose peut prendre place dans tout entretien avec le patient.



En fait, l'utilisation de ces principes va faire progressivement entrer le patient dans une « transe légère », c'est à dire qu'il va commencer à percevoir autrement le monde.  
(Bioy et al 2020, p8)

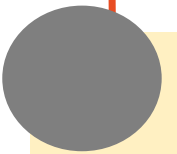


# Les prémisses de la communication hypnotique

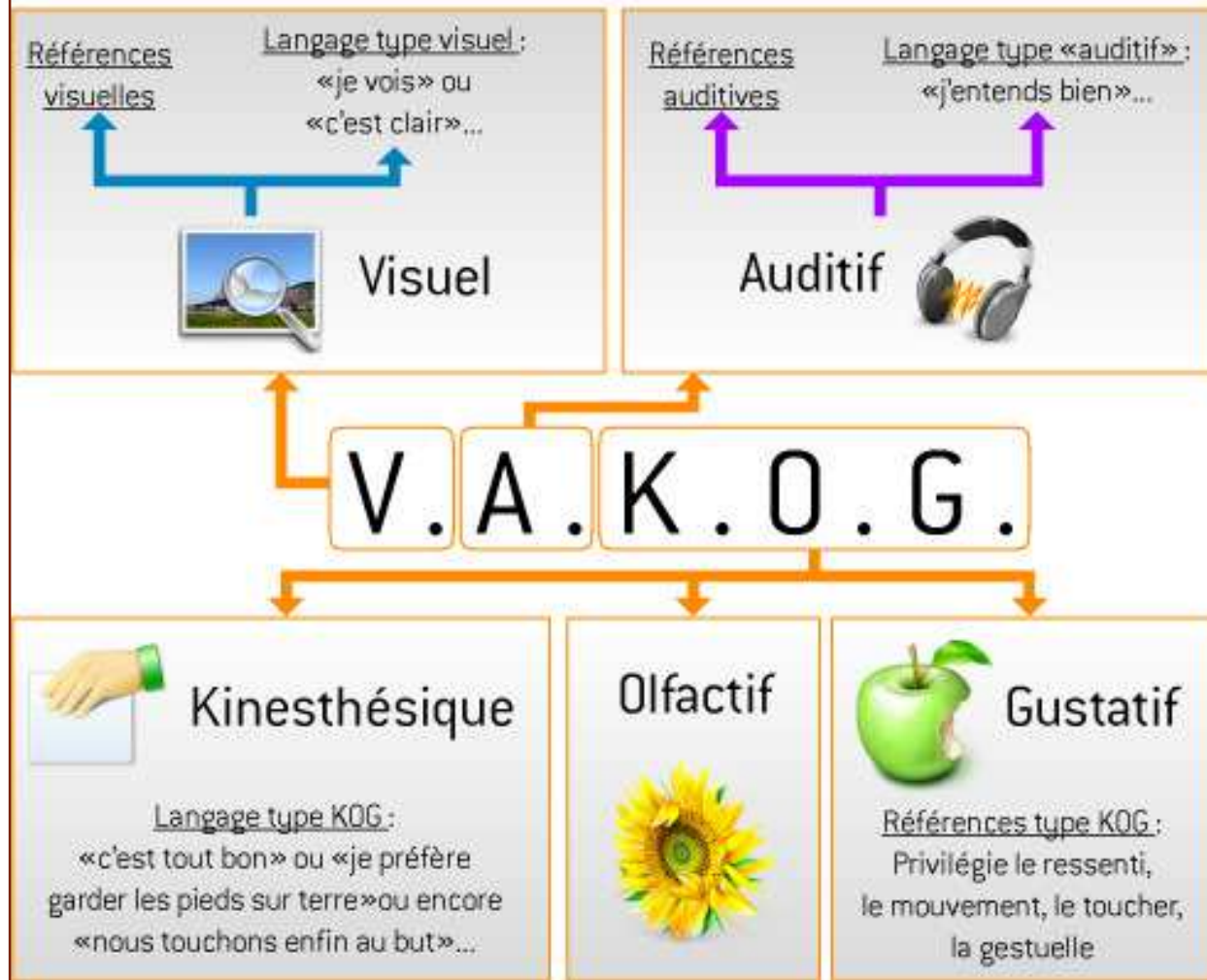
## Observer et s'adapter au « modèle du monde » de l'autre

---

- Nous appréhendons le monde qui nous entoure grâce à nos 5 sens
- L'observation de la façon de communiquer de notre interlocuteur nous permet de mieux nous adapter à sa « perception du monde ».
- VAKOG : indicateur d'orientation sensorielle dominant



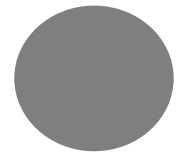
## Canaux de communication utilisant les 5 sens en P.N.L.



Source: Mémoire.comprendre choisir.com

*Installez vous confortablement et imaginez-vous au  
sommet d'une montagne*

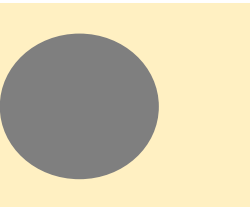
---



# Calibrer les mots qui reflètent nos processus de pensées ...

---

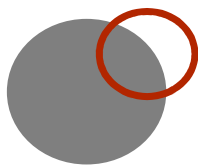
- Les prédicats visuels : voir – regarder – lumineux – obscur – éclairer – brillant – perspective – net – flou – clair – sombre – brumeux – flash – horizon – coloré...
- Les prédicats auditifs : entendre – écouter – parler – dire – bruit – accorder – sonner – grincer – grave – crier – harmonieux – rythme – rauque – mélodieux – accord – discordant...
- Les prédicats kinesthésiques : sentir – toucher – bouger – dur – agiter – sensible – souffrir – tendre – ferme – chaleur – sentir (autre sens) – goûter – amer – tension – contact – pression – ...



## Exemple d'adaptation relationnelle: la calibration

---

- Le terme « calibration » vient du verbe calibrer: observer, percevoir, reconnaître chez une personne, les indicateurs externes concrets, visibles et audibles d'un état interne. Ces indices nous informent du mode de fonctionnement et de la façon dont la personne communique.
- Repérer le canal sensoriel privilégié (E. Barbier p.75 « être roulée par la mer »)
- 3 voies de calibration : visuel, auditif, kinesthésique
- Calibrer la congruence, cohérence entre ce qui est dit et ce que le corps exprime.



# La synchronisation



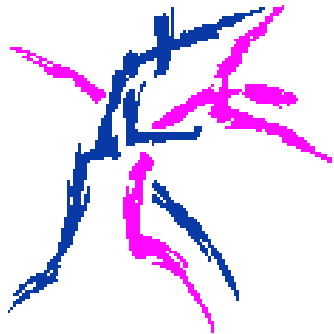
# La synchronisation volontaire nécessite le sens de l'observation

- Le fait de bouger, parler en mimétisme intime avec la personne  
*ex. une mère avec son enfant*
- Le rôles des neurones miroir : des neurones moteurs qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action qu'il observe un autre individu exécuter la même action, ou qu'il imagine une telle action.

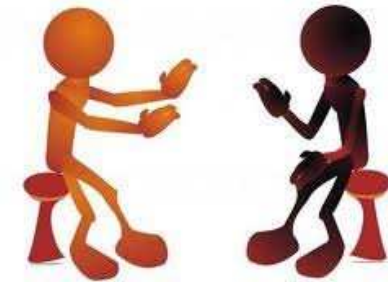


# Le non verbal qui parle fort

---



La synchronisation et communication.jecommunique.com



Le non-verbal qui parle fort.  
Coaching de vie coaching sportif.Serge Noble



PNL et techniques de dragues. Synergiepsy.pagesperso-orange.fr

**Le sens d'un message peut être  
attribué pour 90 % à la  
communication para verbale**  
Albert Mehrabian (1971)

# Hypnose conversationnelle

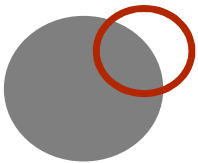
---

- Rendre le patient acteur et le valoriser

Ex : prise de sang » *pouvez vous me tenir le tube? ... grâce à vous tout s'est bien passé »*

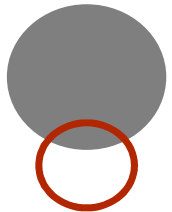
- Choix « illusoire »

Ex : « *souhaitez- vous vous installer à droite ou à gauche pour le soin ?  
Maintenant ou dans 5 min ? »*





# Le cerveau n'entend pas la négation



« Surtout ne *pensez* pas à un éléphant rose! »  
« Ne vous *inquiétez* pas, je vais vous piquer...»  
« N'*ayez* pas *peur*, ça ne va pas faire mal! »

- Projeter le patient dans le futur du geste ou du soin à réaliser  
« *Vous pourrez vous reposer dès que j'aurais terminé le soin* »
- L'importance du choix des mots  
« *Je sais que vous êtes inquiète...mais dans deux ou trois minutes, le produit sera passé* »
- Accompagner pendant un soin : dans un souvenir agréable  
« *Retrouvez le souvenir de la promenade que vous aimez faire...écoutez les bruits de la nature...ressentez votre corps en train de marcher...* ».

Illustration : Conversation lors d'une prise de sang (E. Barbier P.98)

# L'importance du langage métaphorique

---

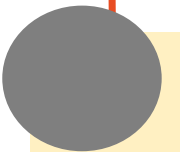
Un langage imagé, une invitation à l'imagination

Analogie et métaphore

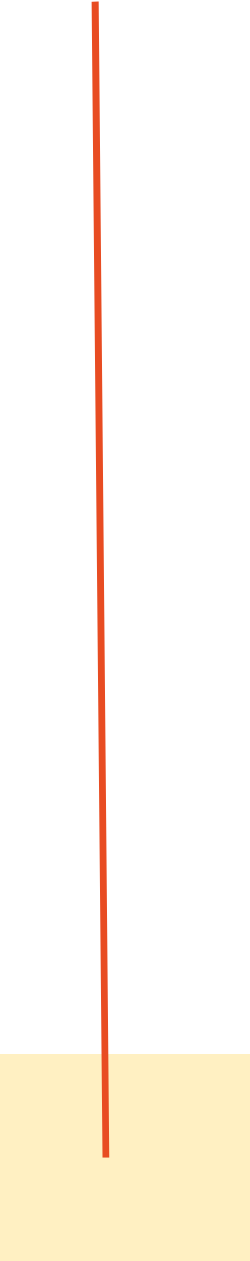
*« Le langage métaphorique favorise la création et le développement d'images qui aide le patient à atténuer voir supprimer douleur, inconfort, anxiété. Il lui offre la possibilité de concevoir une perspective différente... » (E. Barbier p.102)*

## ILLUSTRATION

*Mathieu a été soigné pour un cancer....  
Les veines deviennent des ruisseaux gonflés d'eau*  
E. Barbier, R. Etienne Hypnose en soins infirmier p.102



# Méditation



# MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

## Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience

La Pleine Conscience est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. La Pleine Conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles.  
(<https://www.association-mindfulness.org/quest-ce-que-la-mindfulness.php>)

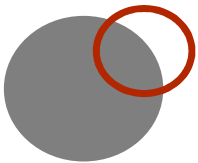
Pratiqués dans un contexte laïque, les programmes basés sur la Pleine Conscience sont nés de la rencontre entre deux mondes de connaissance :

- D'un côté, la méditation de Pleine Conscience qui trouve son origine dans la tradition bouddhiste sous la forme d'enseignements et de pratiques (vipassana) développant les qualités universelles de présence attentive, de compassion et de sagesse ;
- De l'autre, celui de la science, de la médecine et de la psychologie occidentale.

# Introduction de la mindfulness MBSR dans l'intervention psychologique

---

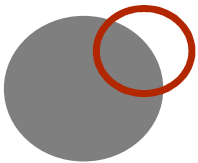
- Jon Kabat-Zinn (1982): développement du « MBSR »
- Programme de 8 séances hebdomadaires (hôpitaux, prisons, entreprise, auprès des personnes âgées, auprès des étudiants, des juristes, etc.)
- Préventif et éducatif:
  - Aborder la vie avec plus de calme, plus d'énergie
  - Développer les capacités et ressources face au stress, à la douleur
  - Accroître la concentration, la résilience, la capacité à récupérer plus rapidement après des situations stressantes



# « Mindfulness based cognitive therapy - MBCT »

---

- Teasdale, Segal, Williams (1995)
- Prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins trois épisodes dépressifs.
- Taux de rechute diminué de 50% et durée entre les rechutes significativement allongée (Bondolfi et al, 2009).
- Un même groupe sur 8 semaines, MBCT combine la pratique de la Pleine Conscience et son application au contexte de la dépression avec les outils de la thérapie cognitive.



# La pleine conscience

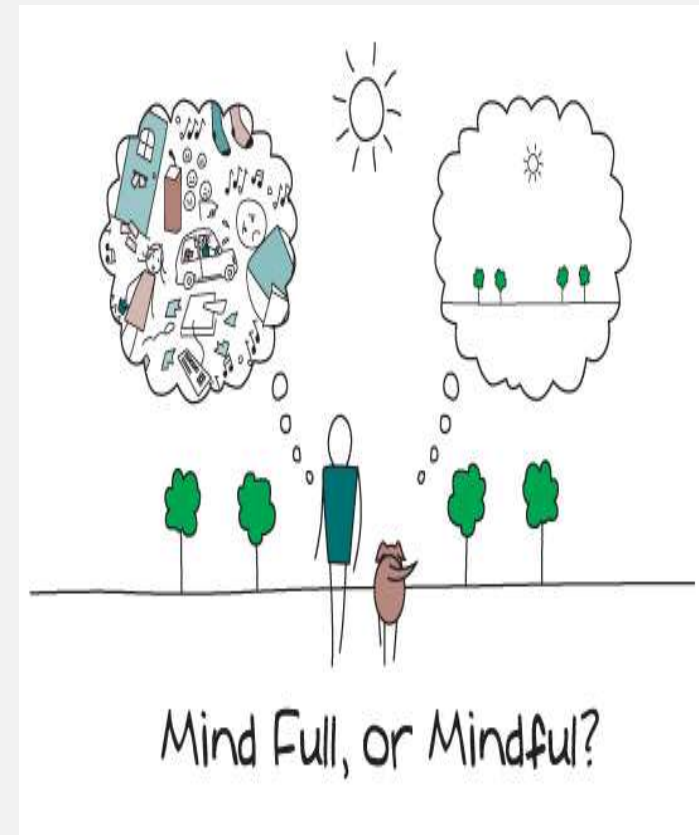
Un état de conscience : porter son attention de manière intentionnelle au moment présent, sans juger, *“ici et maintenant”*.

Maintien de l'attention sur un stimulus donné, dont l'expérience présente constitue le stimulus essentiel.

Attitude d'accueil, de non jugement / versus ruminations psychiques, préoccupations anxieuses...

Une compétence psychologique à part entière.

(Hayes & Shenk, 2004; Hayes & Wilson, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Linehan, 1993; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).



# Les différents types d'exercices

---

Les exercices ne sont qu'un “véhicule”, le but est de cultiver la pleine conscience dans la vie de tous les jours.

## Exercices formels

Respiration

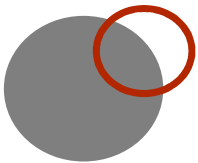
Balayage corporel

(conscience des sensations physiques)

Méditation

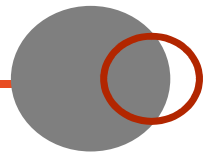
## Exercices informels

Marcher, se brosser les dents, couper un oignon, goûter la nourriture, écouter les bruits, faire la vaisselle, attendre au téléphone, etc...





**EMDR**



Eye Mouvement  
Desensitization and Reprocessing



# Qu'est ce qu'est l'EMDR ?

---

1987 Découverte par Francine Shapiro,  
Mental Research Institute de Palo Alto



Développée dans le traitement de Troubles  
de Stress Post-Traumatique (TSPT)



Recommandée et validée pour les TSPT  
par l'OMS, HAS, INSERM, American  
Society of Psychiatry ...



Utilisation de la stimulation bilatérale  
alternée SBA, retraitement de  
souvenirs « bloqués »

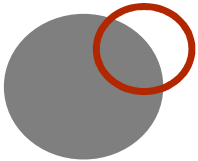


Un protocole de base en 8 étapes  
et des protocoles spécifiques  
(traumas récents, douleur, etc.)

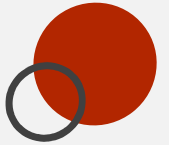
## Quels sont les symptômes d'un TSPT?

---

- **Reviviscence** répétitive des évènements : des *flash backs* soudains faisant revivre la scène..., des cauchemars de répétition ou la peur réflexe face à des bruits ou mouvements brusques...
- **Evitement** des pensées, discussions ou personnes en rapport avec le traumatisme.
- **Troubles de l'humeur**, émoussement de la réactivité, des affects, et de l'intérêt pour les activités habituelles...
- Signes d'une **activité neurovégétative** : hypervigilance, irritabilité, difficultés de concentration, troubles du sommeil...



# Souvenir traumatique et narratif



## Traumatique :

- Images, sensations, états émotionnels, corporels
- Invariable – ne change pas dans le temps
- Dépend du contexte
- Evoqué automatiquement par des déclencheurs
- Pas de condensation dans le temps

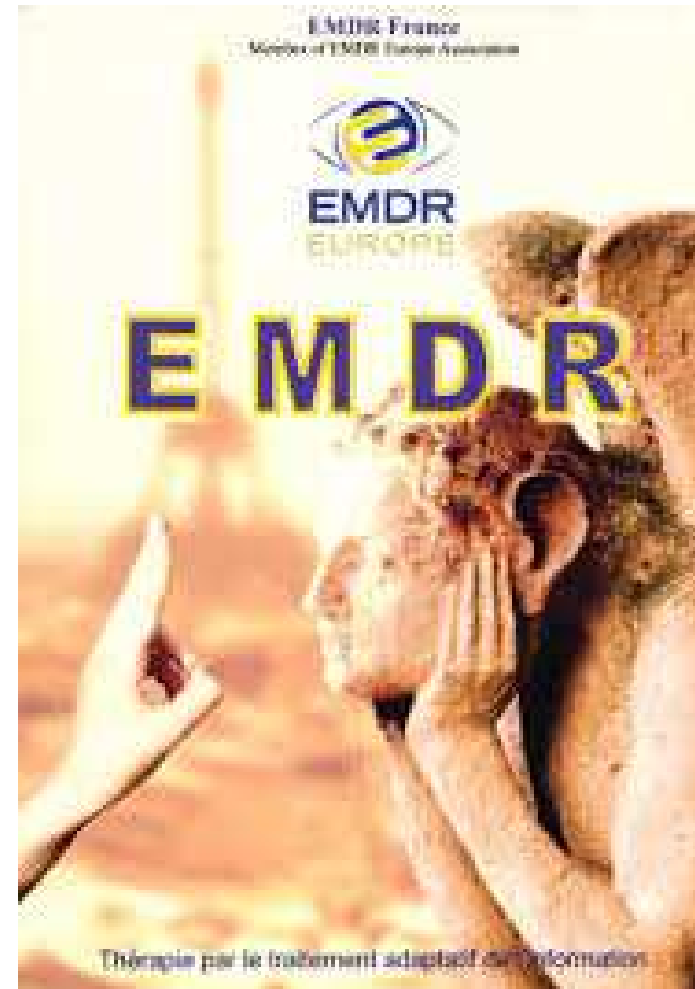
## Narratif :

- Symbolique et sémantique
  - Social et adaptatif
  - Evoqué à volonté par le narrateur
  - Peut être enrichi et condensé par l'expérience et demandes sociales
-

# Comment se déroule une séance d'EMDR?

---

- Indications
- Accueil, explications, préparation
- Un souvenir traumatique ou des souvenirs...
- La place des SBA
- Une expérience globale : sensations, cognition, émotion, vécu corporel
- Un protocole de base et de nombreux protocoles spécifiques



**Mme M. est atteinte d'un cancer ovarien en phase palliative.** Elle est alitée, fatigable. Trois jours avant son décès elle ressent une anxiété intense

*«Lorsque j'étais à la salle de bain la dernière fois, j'ai vu mes mains agrippées au lavabo. C'était comme les mains de mon père juste avant sa mort, on aurait dit des "griffes". Depuis, j'ai peur d'aller à la salle de bain et de regarder mes mains. A chaque fois je vois les siennes. » SUD 8*

1 seule séance : Brève explication sur l'EMDR. Nous procédons par SBA avec taping sur les mains. Après chaque séquence de taping, la patiente est invitée à décrire ses sensations, émotions, idées et associations.

*« Je me sens oppressée » SBA « Je vois les mains qui sont comme des griffes, mais de plus loin » SBA « Je respire mieux » SBA « Je vois les mains de plus en plus loin » SBA « Mes mains sont très sèches, je pourrais passer de la crème » SBA « Je me sens calme maintenant ». Arrêt avec un SUD de 1*

## Si vous souhaitez approfondir...

---

Pour découvrir la méditation :

Petit BamBou, Youtube, 8 méditations guidés de quelques minutes, gratuit

Christophe André « Méditer, Jour Après Jour - 25 Leçons Pour Vivre En Pleine Conscience » (1 Cd Audio), L'Iconoclaste

Fabrice Michel « Foutez-vous la Paix! et commencez à vivre » Poche

E. Barbier, R. Etienne « Hypnose en soins infirmier en 30 notions » Dunod 2<sup>ème</sup> Edition

