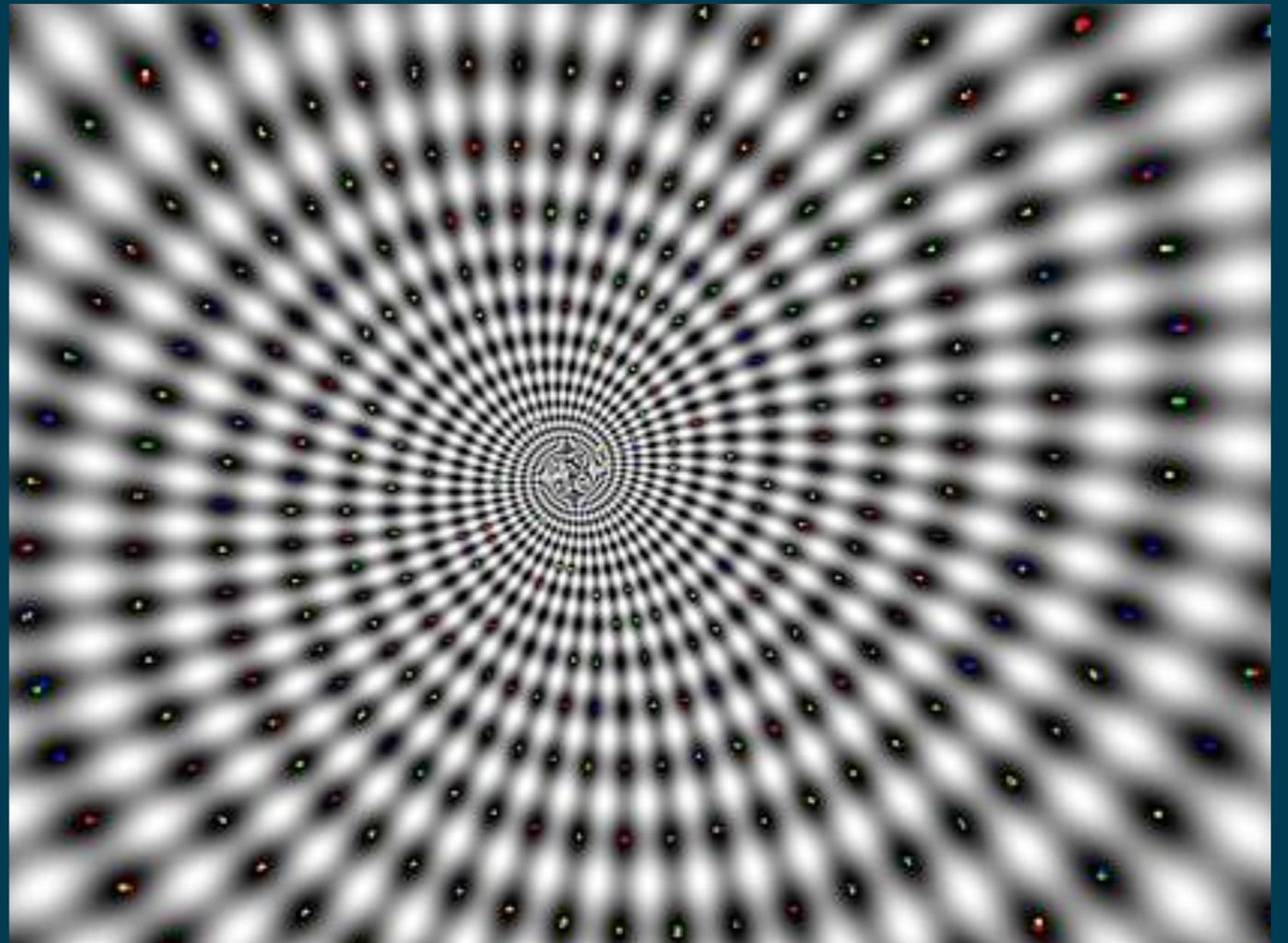


Coeur et Hypnose

APPAC 2015

Yannick Breton





Coeur et Hypnose

- Merci de me proposer de parler de **coeur et hypnose**.....
- Mais de quoi parle-t-on quand on parle du coeur dans ce contexte?
- qu'est-ce qu'un coeur ?

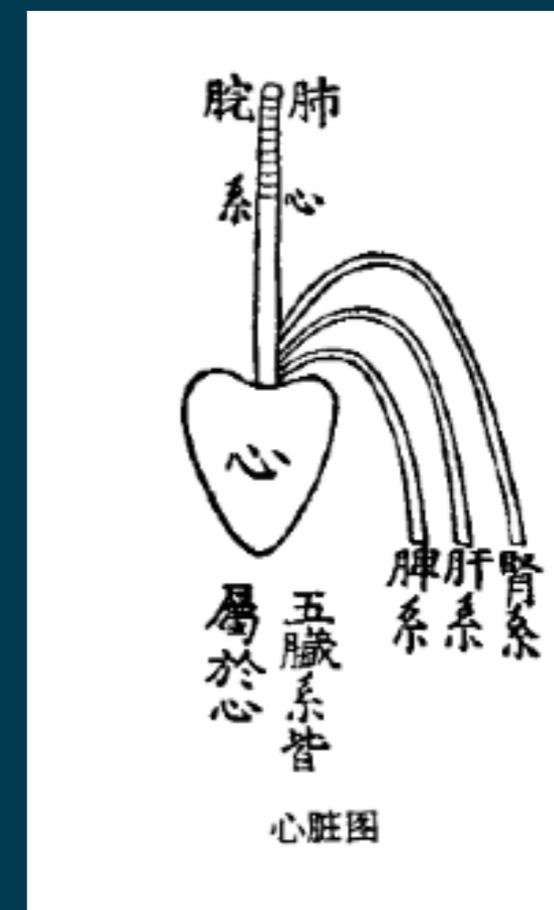
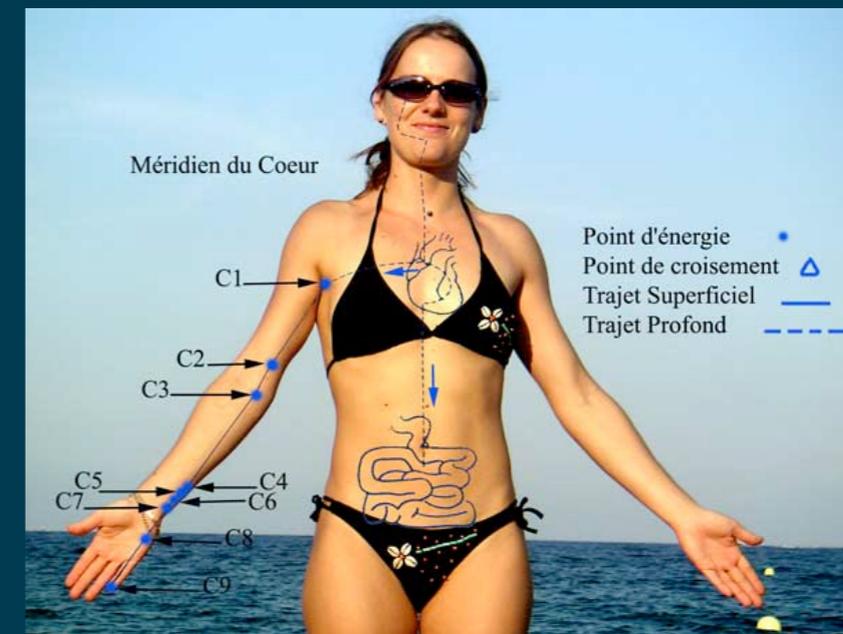




De quel coeur parle-t-on ?

Le coeur en médecine traditionnelle chinoise c'est:

- Le maitre de tous les organes
- gouverne le sang et contrôle les vaisseaux
- contrôle la transpiration
- abrite l'esprit





De quel coeur parle-t-on ?

- Le coeur du patient malade ?
Celui que vous avez tous les jours en consultation...





L'hypnose comme traitement cardiaque?

HTA, Angor, Stress, Tabac, Mauvaise alimentation, Dyslipidémie, Diabète

L'hypnose peut-elle être une aide au traitement?

Et si hypnose traitait également le soignant du coeur et le coeur du soignant?



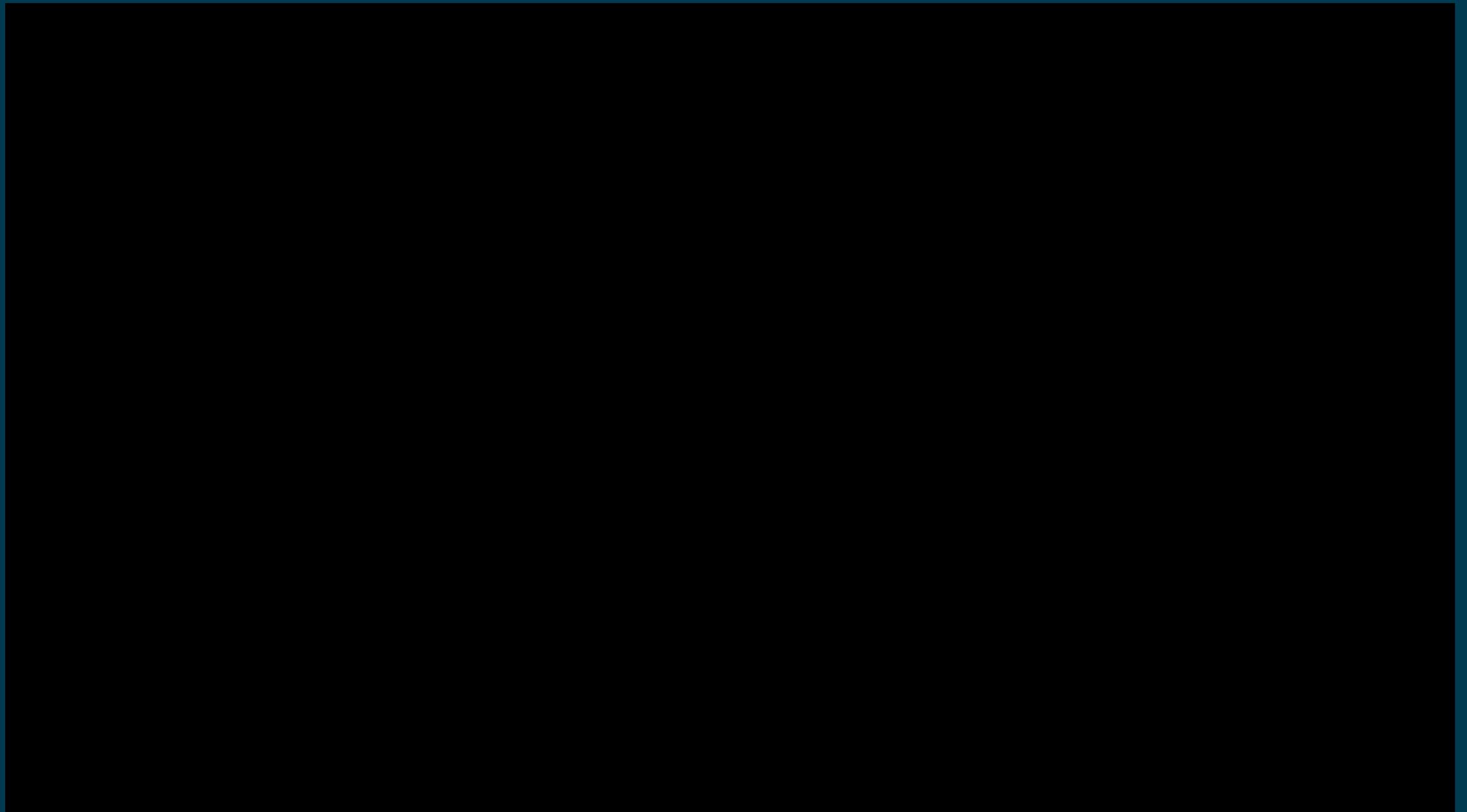
De quel coeur parle-t-on ?

Celui du soignant ?

Car votre coeur aussi est atteint quand vous soignez...



Les neurones miroirs...





Les neurones miroirs...

L'empathie est aujourd'hui expliquée par les neurones miroirs (activation d'une aire corticale chez celui qui regarde est la même que chez celui qui vit le traumatisme)

Le coeur du soignant est donc atteint tous les jours par la pathologie du patient...***Protégeons-nous***





Comment se protéger ?



- En augmentant notre résilience:
 - c'est à dire : mieux nous adapter aux chocs psychologiques,(nous sommes tous confrontés à la peur, à la douleur, à la mort)
 - augmenter notre capacité de se développer dans des conditions adverses
- L'hypnose peut être une aide à la résilience, une aide au burn-out, une aide pour soigner notre coeur

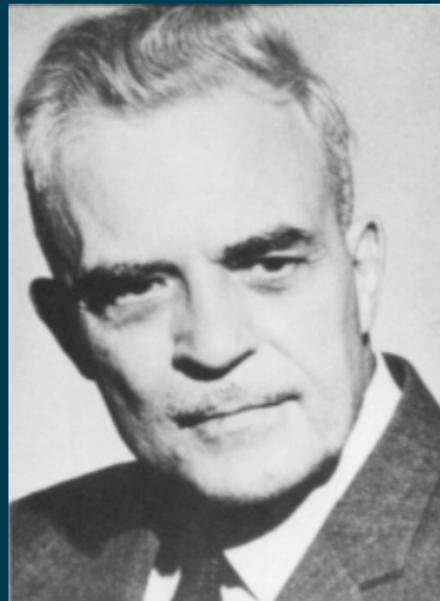


A la découverte de l'hypnose

Définition de l'Hypnose :

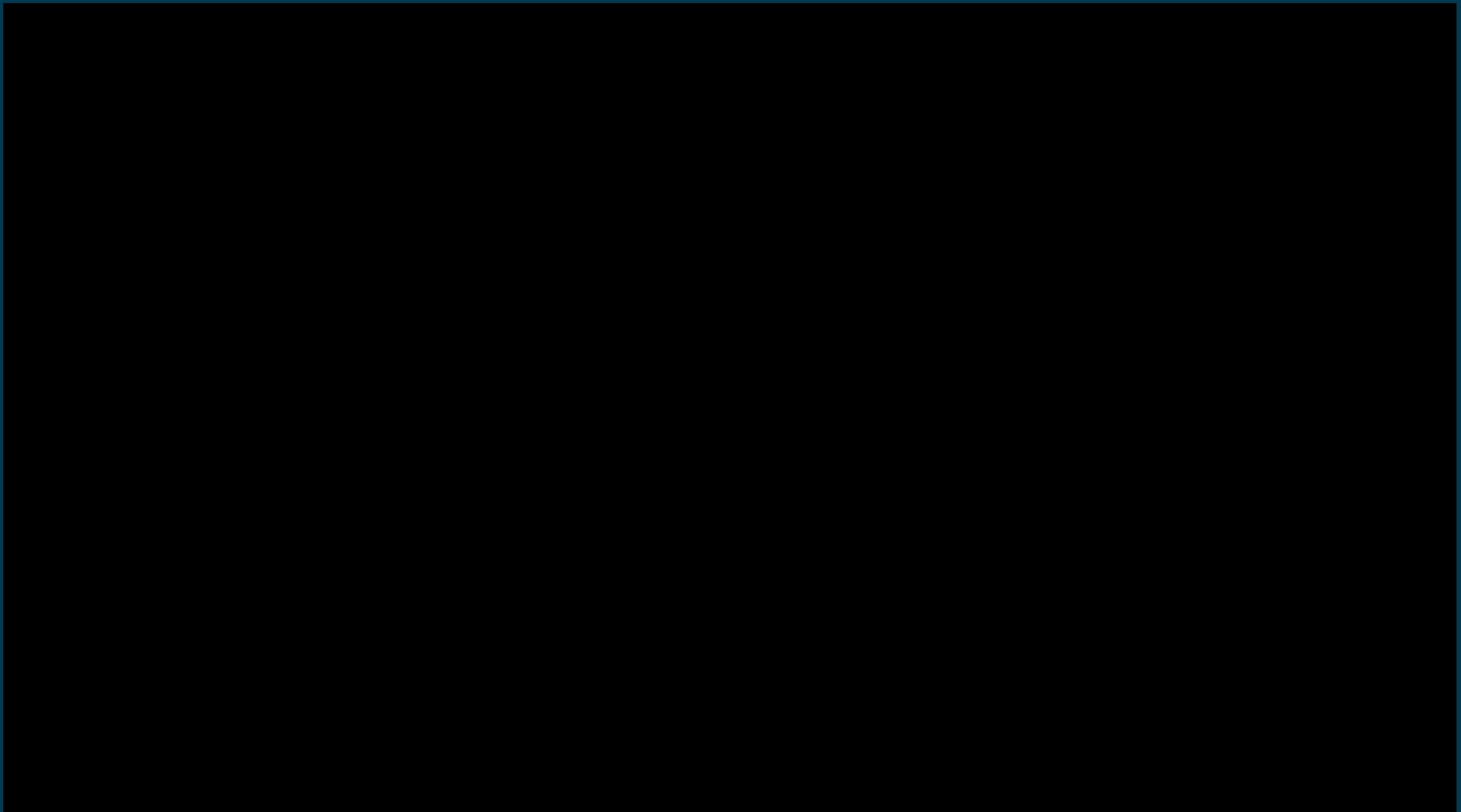
Etat modifié de la conscience....sauf que ...

La conscience hypnotique est appelée **transe**.





Qu'est-ce qu'une transe?





Caractéristiques de la transe

Focalisation



Fixation: distorsion du temps





Transe et conscience hypnotique sont des modes de fonctionnement normal du cerveau

- Conscience critique: prêter attention à son environnement. Focaliser son attention sur de nombreux éléments MAIS de façon saltatoire, les uns après les autres...en scrutant la réalité extérieur et intérieur
- Conscience hypnotique, transe: focalisation de son attention sur un élément de façon prolongée...le reste n'existe plus

Le cerveau passe son temps à passer de l'un à l'autre...

ET la transe peut-être spontanée ou provoquée
positive ou négative



La transe

Transe naturelle: en classe... « tu m'écoutes? peux tu répéter ce que je viens de dire? »

Vos oreilles ont-elles cessé de fonctionner?

Transe positive: fixation et focalisation avec augmentation du confort

Transe négative: pourvoyeur de Stress





La médecine occidentale cherche à comprendre

comprendre les phénomènes complexes

douleur, conscience, émotion, hypnose

pour analyser la structure du cerveau: TDM ou IRM

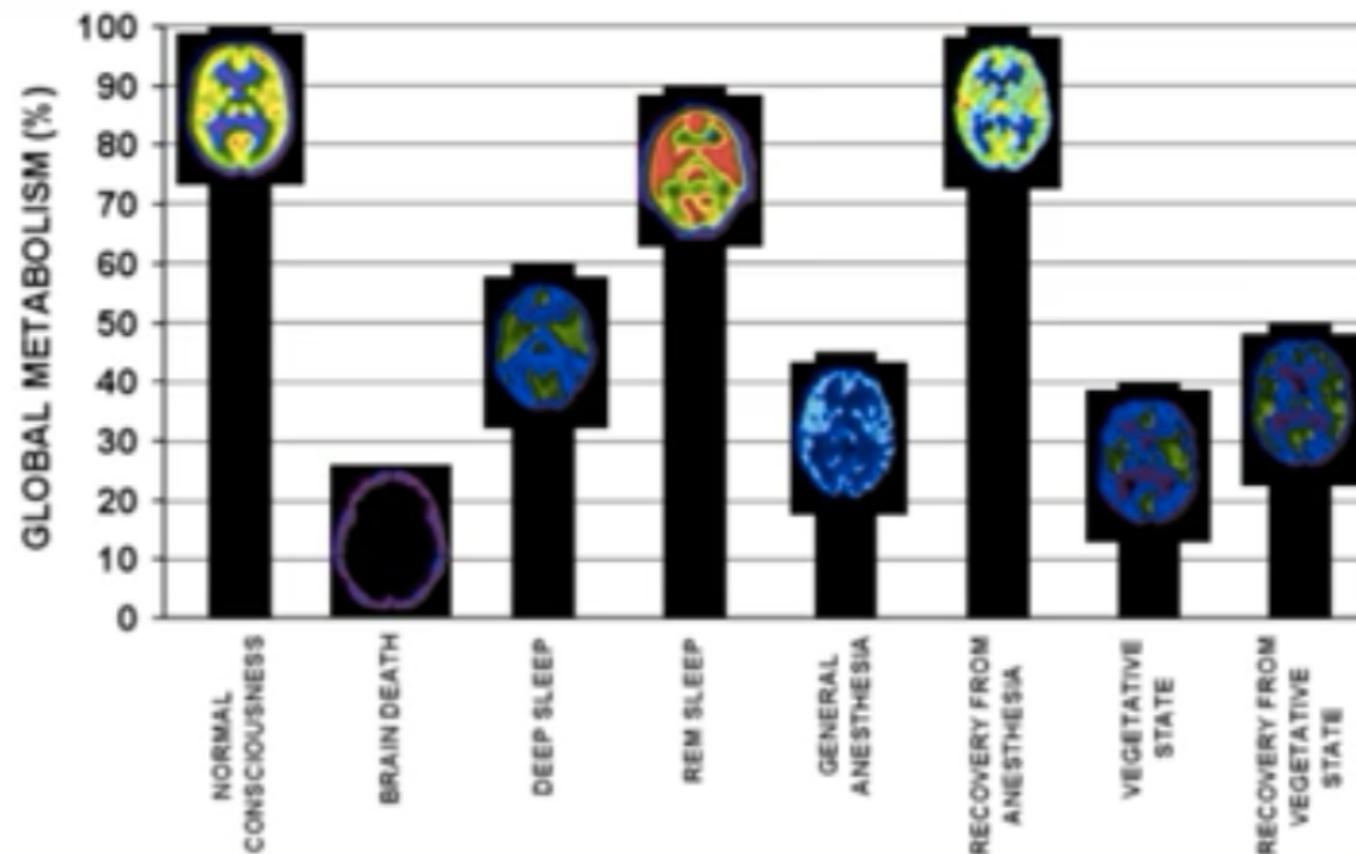
pour analyser le fonctionnement: IRM fonctionnelle ou la tomographie d'émissions de positrons



La médecine occidentale cherche à comprendre

Douleur Chronique | Chirurgie | Corrélat Neuroaux | Douleur | Conclusion

Conscience \neq tout le cerveau

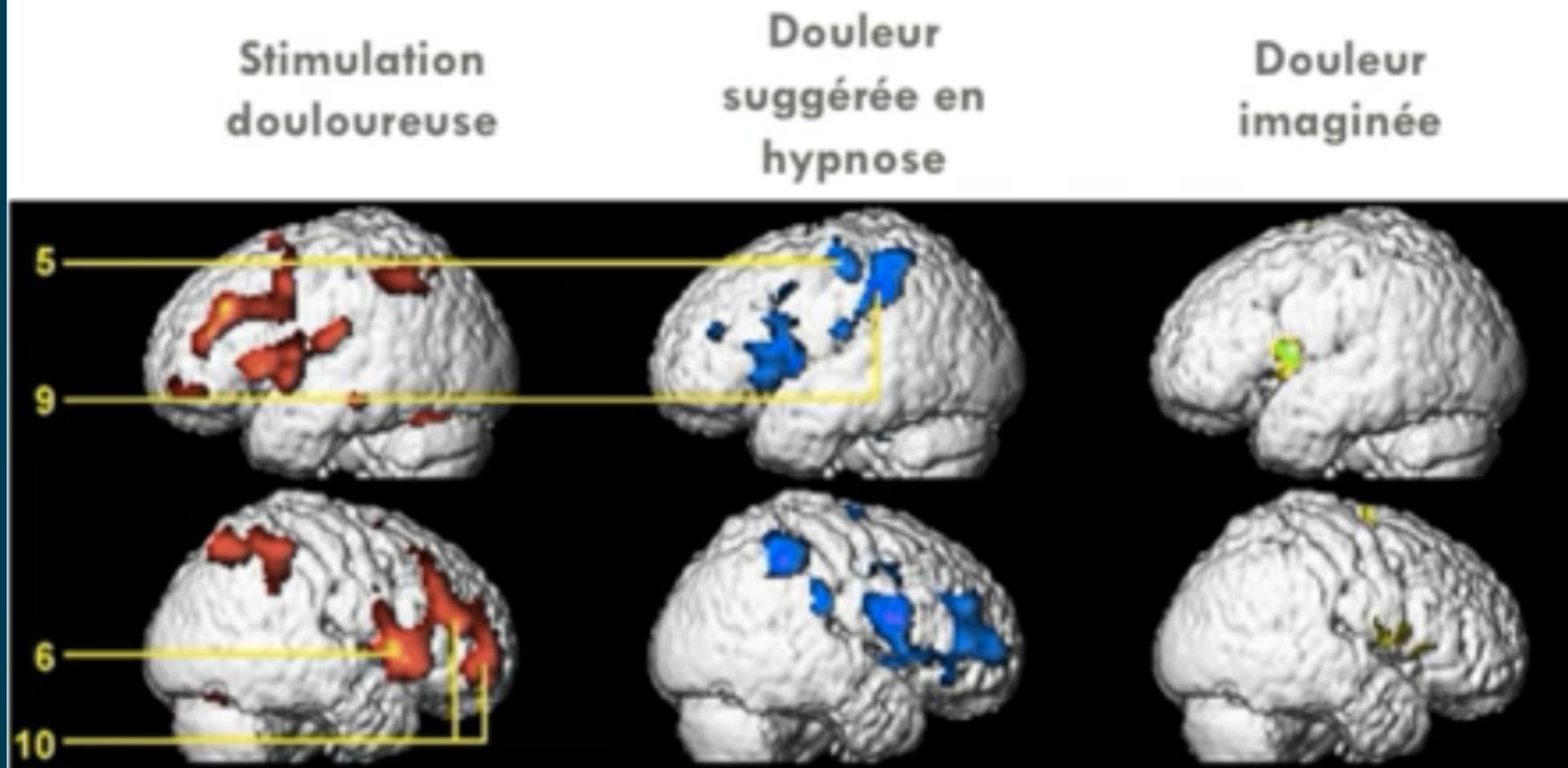


Laureys et al, *Brain function in coma, vegetative state, and related disorders*, 2004



La médecine occidentale cherche à comprendre

Douleur imaginée vs Douleur suggérée



Derbyshire et al, *Cerebral activation during hypnotically induced and imagined pain*, 2004



Fonctionnement du cerveau pendant la transe

Pendant la transe: le cerveau fonctionne « comme si »

IRM fonctionnel

A nous d'apporter du zen, du chaud, de la relaxation, du bien-être...

A nous de transformer notre réalité car finalement, c'est quoi la réalité?

cf études de Faymonville, Rainville, Danziger, Derbyshire, Lipari



Plusieurs réalités

- 20 % de ce que l'on voit est secondaire à l'impression sur la rétine
- 80% est de la reconstruction cérébrale



Pendant une transe, transformer la réalité....





Pendant la transe: recadrage

La journée s'est mal passée? Transformez-là !!





Comment se mettre en transe soi-même...

Pratiquer soi-même une expérience d'hypnose.

Auto-Hypnose

Conditions: pratiquer avec légèreté, curiosité et bonne humeur...



Que peut-on faire pendant la transe ?

TOUT CE QU'ON VEUT !!!!!

SEUL ou A PLUSIEURS !!!!!

Votre mari vous fatigue ? partez à la montagne sans lui

Votre épouse vous agace ? allez naviguez sans elle

Vos enfants vous épuisent ? partez dans votre lieu de confort, SEUL !!!!!, enfin



Principes de l'auto-hypnose



Y mettre de la sensorialité





Enfin... Coeur et Hypnose, ce serait quoi?



Soigner son coeur grâce à l'hypnose