

HYPNOSE et Médecine générale avec ou sans?

Francis ABRAMOVICI Généraliste ... et « expert cognitivo-comportementaliste »

Président



Comité de rédaction de



Francis.abramovici@wanadoo.fr pour informations sur le

DPC Unaformec Ile de France les mercredi 23 et jeudi 24 septembre 2015

12,28% des consultations MG
anxiété, insomnie, dépression

+ l'ESPT dans six pays d'Europe, 2.9 %
des femmes et 0.9 % des hommes

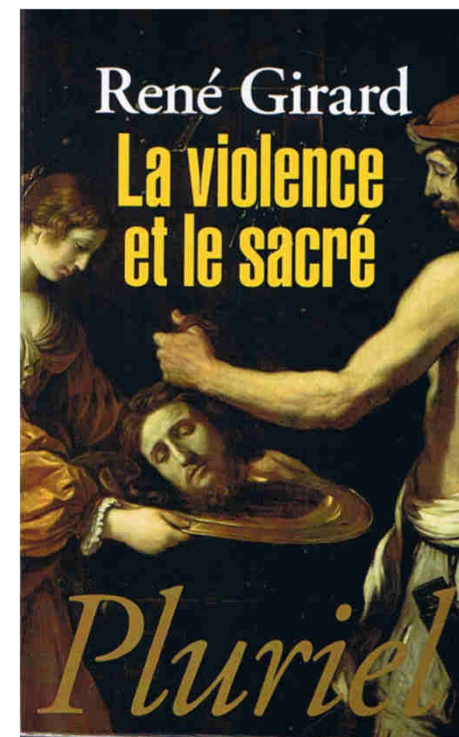
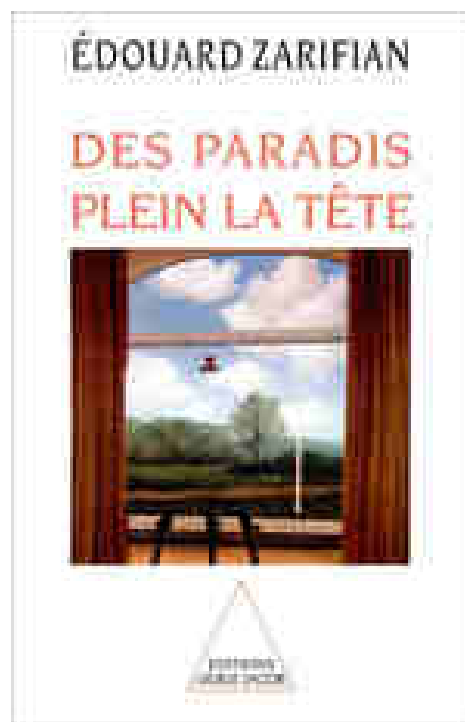
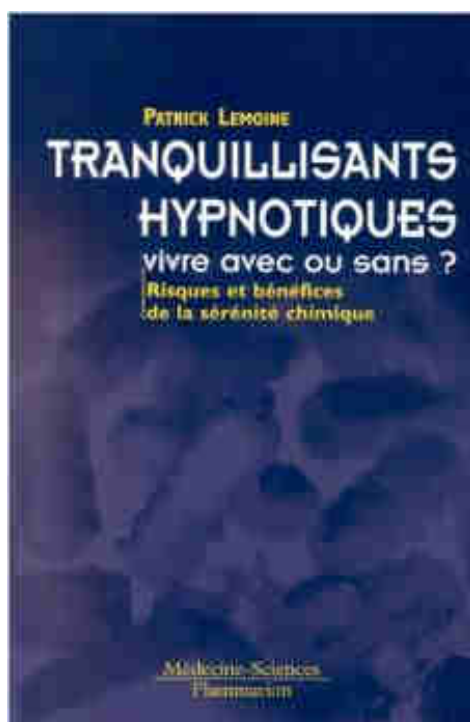
+ tabac, alcool,
+les victimes,
+les douleurs...

Rang	Résultat de consultation	Nombre d'actes	%
1	HTA	27846	14.08
2	EXAMENS SYSTEMATIQUES ET PREVENTION	21792	11.02
3	HYPERLIPIDÉMIE	15725	7.95
4	ETAT FEBRILE	14868	7.52
5	RHINOPHARYNGITE - RHUME	10706	5.41
6	VACCINATION	10396	5.25
7	ETAT MORBIDE AFEBRILE	9800	4.95
8	LOMBALGIE	8360	4.23
9	DIABETE DE TYPE 2	8348	4.22
10	ARTHROPATHIE-PERIARTHROPATHIE	8277	4.18
11	REACTION A SITUATION EPROUVANTE	5857	2.96
12	REFLUX-PYROSIS-OESOPHAGITE	5512	2.79
13	ARTHROSE	5400	2.73
14	DOULEUR NON CARACTERISTIQUE	5390	2.72
15	TABAGISME	5349	2.70
16	INSOMNIE	5335	2.70
17	ANXIETE - ANGOISSE	4761	2.41
18	ANOMALIE BIOLOGIQUE SANGUINE	4691	2.37
19	RHINITE	4613	2.33
20	DEPRESSION	4488	2.27
21	PLAINTES ABDOMINALES	4303	2.18
22	ANGOR - INSUFFISANCE CORONARIENNE	4179	2.11
23	EPAULE (TENOSYNOVITE)	3866	1.95
24	HUMEUR DEPRESSIVE	3724	1.88
25	CONTRACEPTION	3722	1.88
26	ANGINE (AMYGDALITE - PHARYNGITE)	3657	1.85
27	ASTHME	3631	1.84
28	PROCEDURE ADMINISTRATIVE	3580	1.81
29	HYPOTHYROIDIE	3541	1.79
30	TOUX	3410	1.72

http://www.sfm.org/demarche_medicale/demarche_diagnostique/dictionnaire_des_resultats_de_consultation/quelques_chiffres_sur_les_resultats_de_consultation.html

http://www.institutdevictimologie.fr/trouble-psychotraumatique/espt_21.html

Un début: l'insatisfaction du « Pharmakos* » »



* *φαρμακός*, celui qu'on immole en expiation des fautes d'un autre

PLUS DE MEDICAMENTS SOIGNEZ À COUPS DE GUEULE!

TRAVAILLEZ MOINS!

BUVEZ MOINS!

FUMEZ MOINS!

BAISEZ PLUS

ET TOUT RENTRERA DANS L'ORDRE!



HEU... Y'A UN PROBLÈME...

JE SUIS DÉJÀ AU CHÔMAGE.

JE DOIS À PEINE.

JE NE FUME JAMAIS.

ET MA FEMME N'A PLUS ENVIE DE MOI!

AH

BON, BEN, JE VAIS VOUS FAIRE UNE ORDONNANCE.





CABINET INTERNATIONALE DU DR YAO KOUADIO ALBERT

Le Docteur Yao Kouadio Albert astrologue, chercheur, aromathérapeute, ophtamologue, gynecologue, andrologue international, secfétaire général des tradi-praliciens de Côte d'Ivoire sis au depot 9 a Abobo près du maquis le vil-lage.

Soigne et guérit : Les sero-positifs - Le Zona - la tuberculose pulmonaire - l'erection molle - impuissance sexuelle - faiblesse sexuelle - éjéculatlon précoce - cancer du sein et de l'utérus.

Traite: La catacte en 5 minutes.

Réparateur: des cœurs brisés (couple divorcé), produits qui efface les vergatures et les cicatrices, augmentation ou dimunition du pénis (ou sexe chez les hommes), sorciers, paralysie des membres et la méningite, la préparation aux examens et concours, la préparation spirituelle d'un terrain en construction, et fait des opérations chirurgicale

de fibrome, de myome, ou de Kyste par télé phone, redresse tous les sexes tordus, fait demmarré les motos russes.

Cabinet du Docteur Yao sis à Abobo Dépot 9 de la sotra près du maquis le village.

Contacts : Ligne äirecte du Dr Yao : 24 39 03 47/Secrétariat : 24 39 03 40/Cël : 07 96 73 20

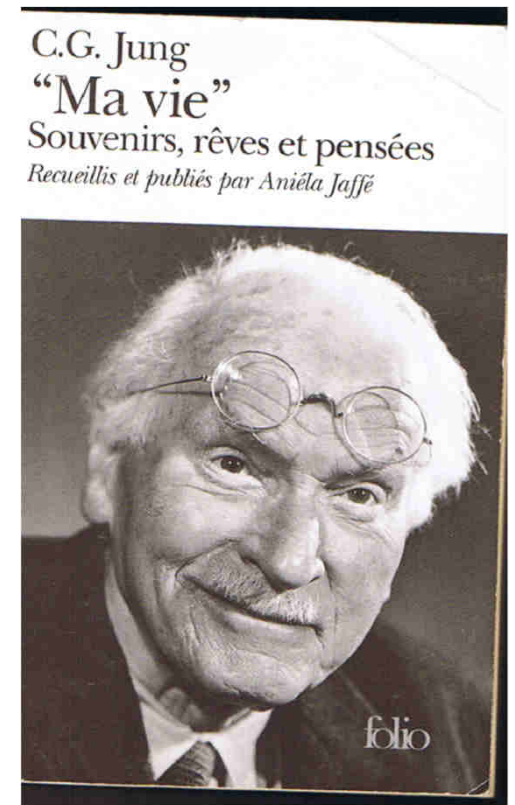
Heure de réception : 7H à 18H30 même les jours fériés



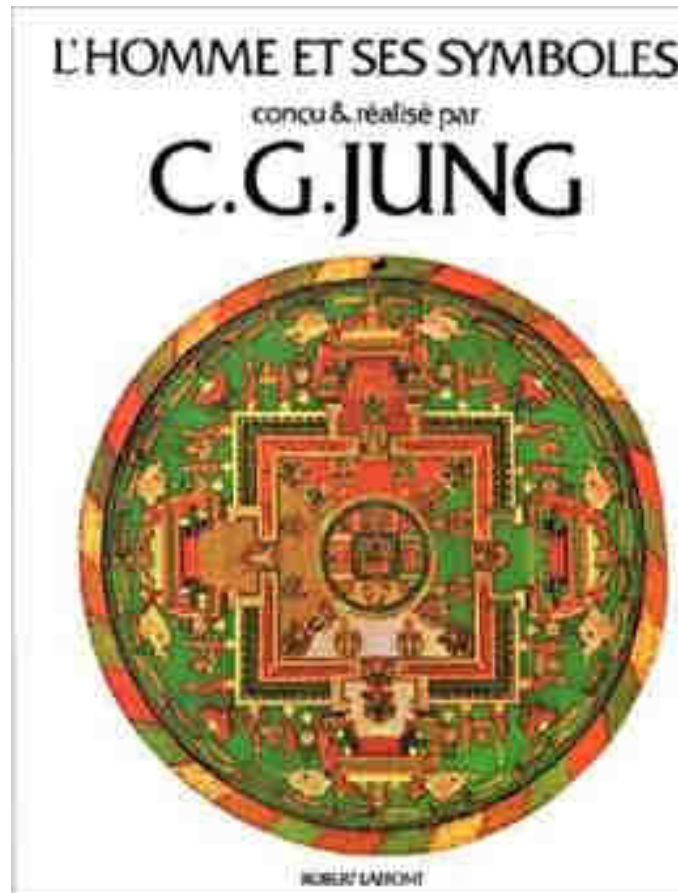
p. 197: « ce fut une des expériences qui m'incitèrent à renoncer à l'hypnose » 1909.

p. 217 Dans la psychothérapie, comme l'essentiel n'est pas « d'appliquer une méthode », la formation psychiatrique est insuffisante... Le fait essentiel c'est que, en tant qu'être humain de me trouve en face d'un autre être humain.

Jung CG « Ma vie » Souvenirs, rêves et pensées. Gallimard 2007, p712



P60-61 MBTI



Jung CG L'homme et ses symboles, Robert Laffont 1990

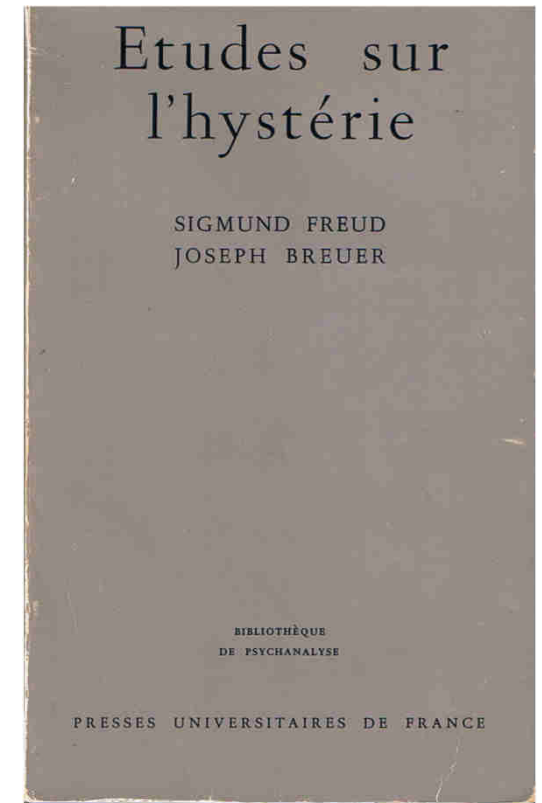
1895: p. 37... je pratique 2 fois par jour des massages sur tout le corps...

Elle est parfaitement accessible à l'hypnose...

le traitement dura 8 semaines...

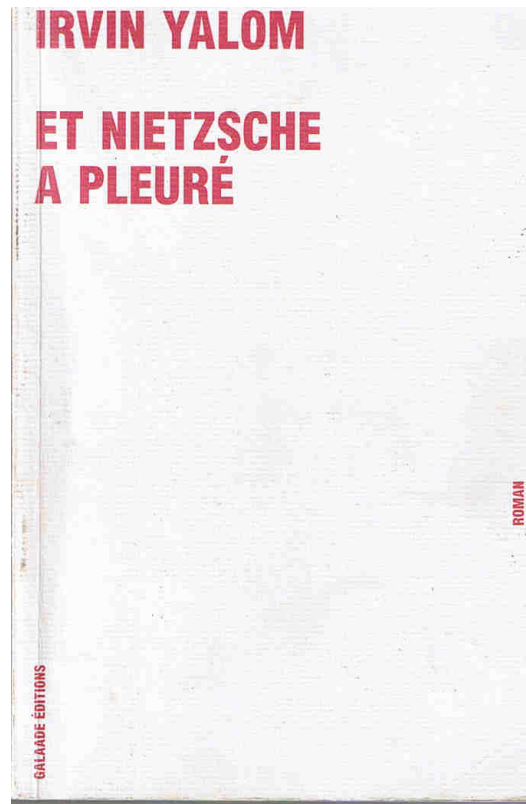
elle fût endormie par moi presque quotidiennement...

p.79 Je n'arrive plus aujourd'hui à comprendre comment, à l'aide de mon doigt maintenu devant ses yeux et l'ordre de dormir, je réussissais à créer cet état psychique particulier où la mémoire de la malade embrassait tous les faits psychiques de sa vie.

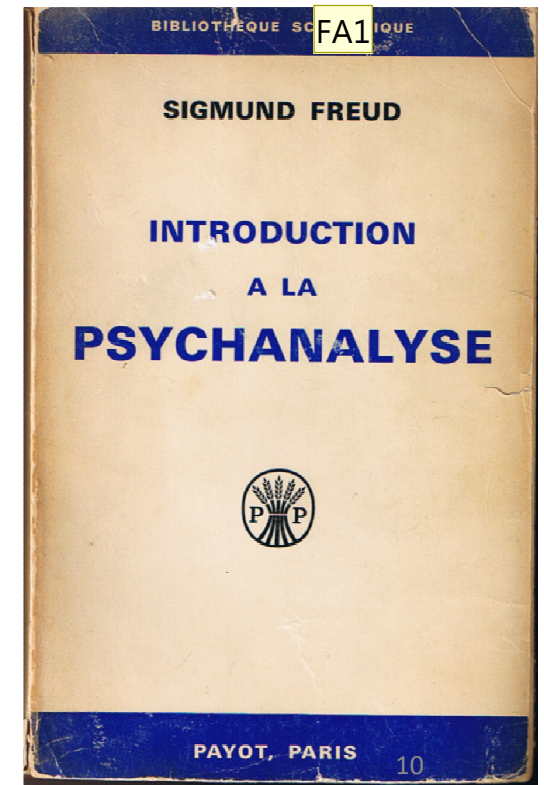


Freud S, Breuer J. Etudes sur l'hystérie PUF 3^{ème} édition; 1971

Et si Nietzsche avait tout inventé?



« ...en assistant en 1889 aux très impressionnantes démonstration de Liébault et Bernheim, de Nancy... où et dans quel domaine la démonstration a-t-elle été faite qu'il existe une connaissance dont nous ne savons cependant rien? ... dans le domaine des phénomènes hypnotiques ... »



FA1

Où et dans quel domaine la démonstration a-t-elle été faite qu'il existe une connaissance dont nous ne savons cependant rien, ainsi que nous l'admettons ici en ce qui concerne le rêveur ? Ce serait là un fait remarquable, surprenant, susceptible de modifier totalement notre manière de concevoir la vie psychique et qui n'aurait pas besoin de demeurer caché. Ce serait en outre un fait qui, tout en se contredisant dans les termes — *contradictio in adjecto* — n'en exprimerait pas moins quelque chose de réel. Or, ce fait n'est pas caché du tout. Ce n'est pas sa faute si on ne le connaît pas ou si l'on ne s'y intéresse pas assez ; de même que ce n'est pas notre faute à nous si les jugements sur tous ces problèmes psychologiques sont formulés par des personnes étrangères aux observations et expériences décisives sur ce sujet.

C'est dans le domaine des phénomènes hypnotiques que la démonstration dont nous parlons a été faite. En assistant, en 1889, aux très impressionnantes démonstrations de Liébault et Bernheim, de Nancy, je fus témoin de l'expérience suivante. On plongeait un homme dans l'état somnambulique pendant lequel on lui faisait éprouver toutes sortes d'hallucinations : au réveil, il semblait ne rien savoir de ce qui s'était passé pendant son sommeil hypnotique. À la demande directe de Bernheim de lui faire part de ces événements, le sujet commençait par répondre qu'il ne se souvenait de rien. Mais Bernheim d'insister, d'assurer le sujet qu'il le sait, qu'il doit se souvenir : on voyait alors le sujet devenir hésitant, commencer à rassembler ses idées, se souvenir d'abord, comme à travers un rêve, de la première sensation qui lui avait été suggérée, puis d'une autre ; les souvenirs devenaient de plus en plus nets et complets, jusqu'à émerger sans aucune lacune. Or, puisque le sujet n'avait été renseigné entre temps par personne, on est autorisé à conclure, qu'avant même d'être poussé, incité à se souvenir, il connaissait les événements qui se sont passés pendant son sommeil hypnotique. Seulement, ces événements lui restaient inaccessibles, il ne savait pas qu'il les connaissait, il croyait ne pas les connaître. Il s'agissait donc d'un cas tout à fait analogue à celui que nous soupçonnons chez le rêveur.

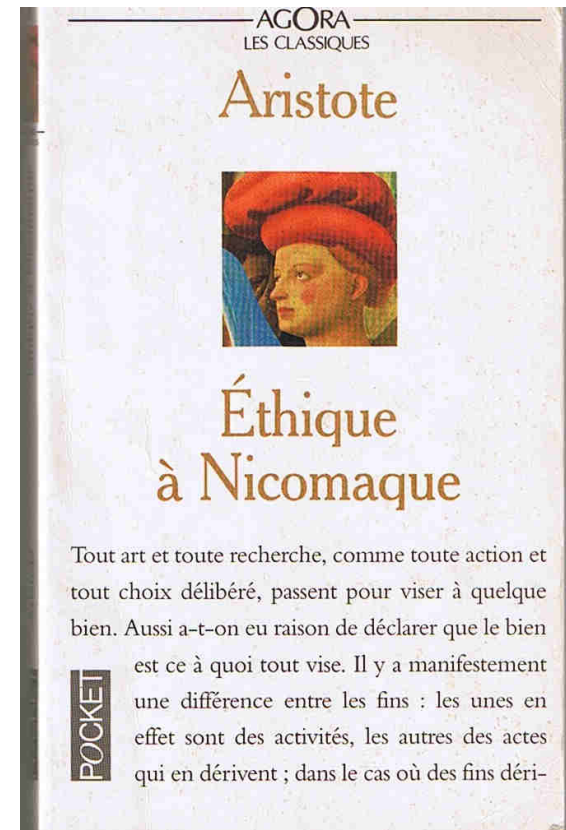
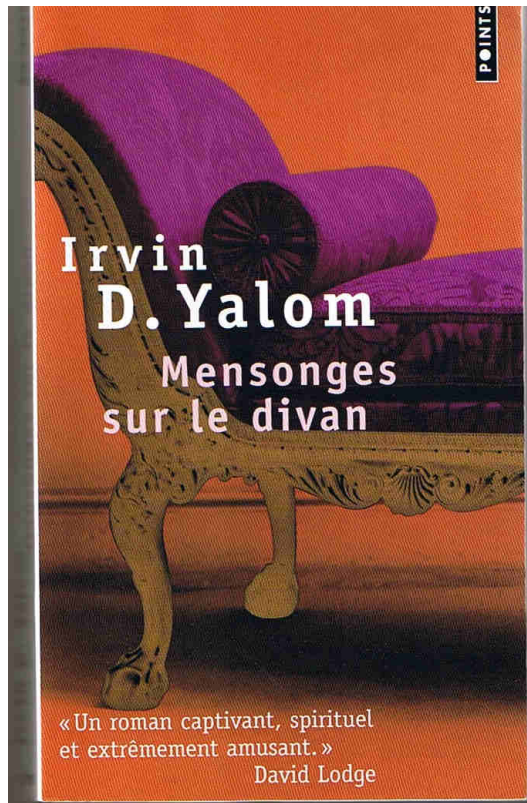
Francis; 01/05/2015

p. 84 Miss Lucy ne céda pas au somnambulisme quand je tentai de l'hypnotiser. Dès que j'essayais de pratiquer cet art sur mes propres malades, je remarquais que d'étroites limites bornaient, tout au moins en ce qui me concernait, le champ de mon action...

- p. 85 Je suis bien convaincu que nombre de mes collègues psychothérapeutes savent se tirer de ces difficultés bien plus adroitement que moi... mais je trouve que lorsqu'un mot risque de vous mettre dans l'embarras, il vaut mieux alors éviter ce mot... j'abandonnais en apparence l'hypnose pour n'exiger que la concentration et ordonnais au malade de s'allonger, de fermer les yeux afin d'obtenir celle-ci. Sans doute suis-je parvenu ainsi à obtenir le degré le plus élevé possible d'hypnose.
- p. 214 bien que j'ai très souvent utilisé l'hypnose ... je ne puis lui attribuer ni dommage ni conséquences dangereuses.

[http://fr.wikisource.org/wiki/Introduction %C3%A0 la psychanalyse/I/4](http://fr.wikisource.org/wiki/Introduction_%C3%A0_la_psychanalyse/I/4)

Pas si sûr



Le Kairos: prendre la décision au bon moment, cette qualité si chère aux médecins et aux marins. « L'instant t » de l'opportunité : avant est trop tôt, et après trop tard

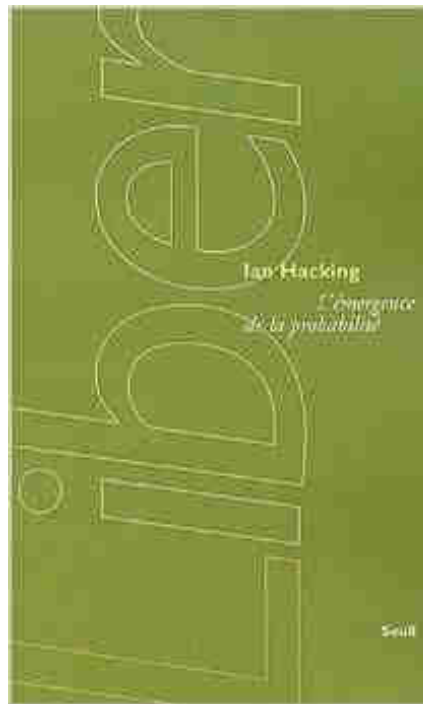
Le Kairos. Le moment de la décision, *y compris dans le contexte de l'urgence médicale.*

Une approche d'éthique clinique centrée sur la relation à la personne conduit ainsi à s'intéresser moins à la connaissance probabiliste du décidable qu'au sens de la décision, et à accepter l'indécidable comme une dimension infinie qui dépasse la limite de nos actes, ce qui fait la contingence et la grandeur de la responsabilité humaine.



Journal International de Bioéthique 2014/2 (Vol. 25) Chapitre 6.

Ian Hacking

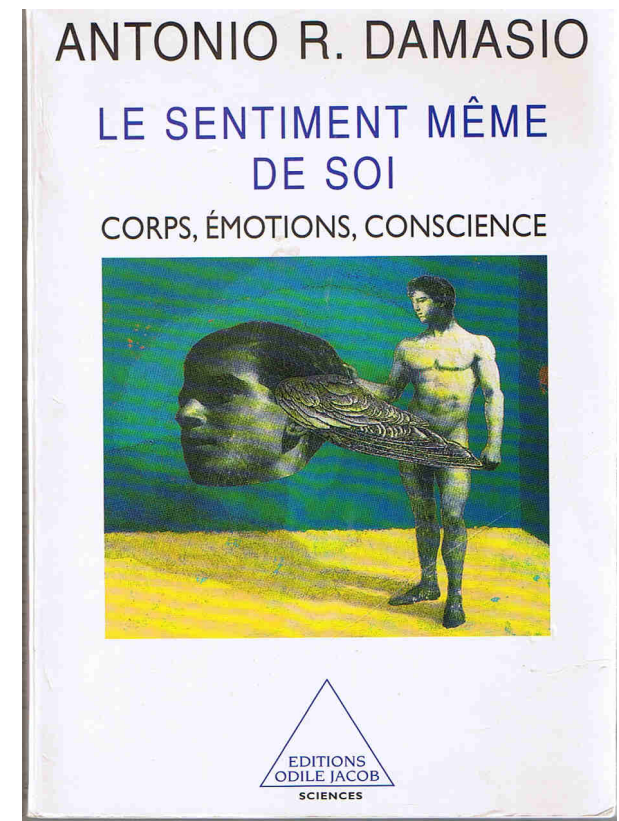


La science du 20^{ème} siècle délaissait le corps, renvoyait l'émotion dans le cerveau, mais la reléguait dans les strates neuronales inférieures en l'associant à des ancêtres que personne ne vénérât.

Finalement non seulement l'émotion n'était pas rationnelle, mais l'étudier n'était probablement pas rationnel non plus.

P 47

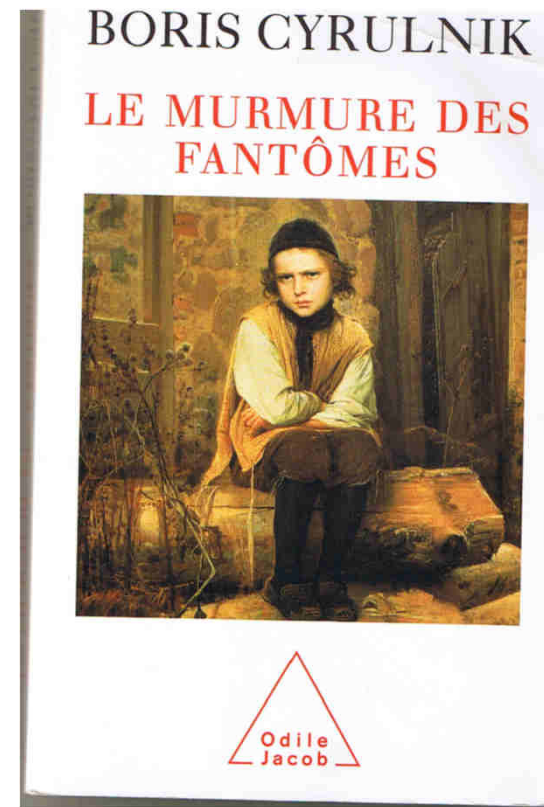
- Damasio A. Le sentiment même de soi. Odile Jacob 1999



Le « psychotraumatisme »

Quand on ne fait pas face à une réminiscence elle nous hante... c'est elle qui nous travaille.

P 25

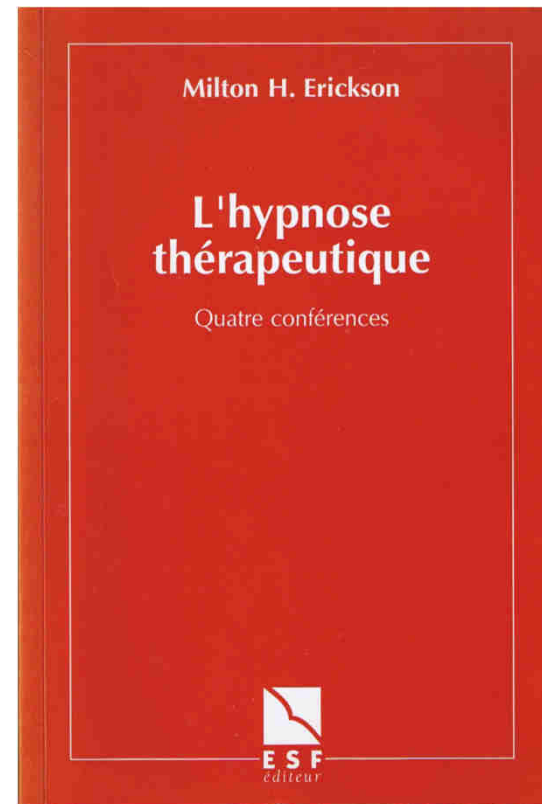


EMDR

Eye movement desensitization and reprocessing

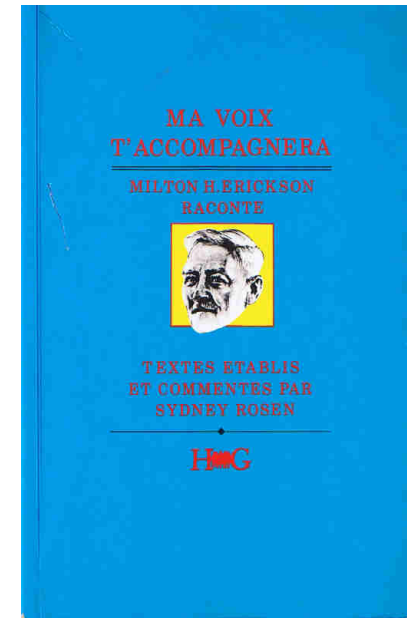
Validée depuis 2004: « Synthèse des travaux du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre de la procédure d'expertise collective, pour répondre aux questions posées par la Direction générale de la santé (DGS) concernant l'évaluation des psychothérapies » [archive], sur INSERM, 2004, p. 29

Un grand nombre de comportements humains ne viennent jamais à la conscience, pourtant ils sont largement utilisés pour gouverner les personnes p 21



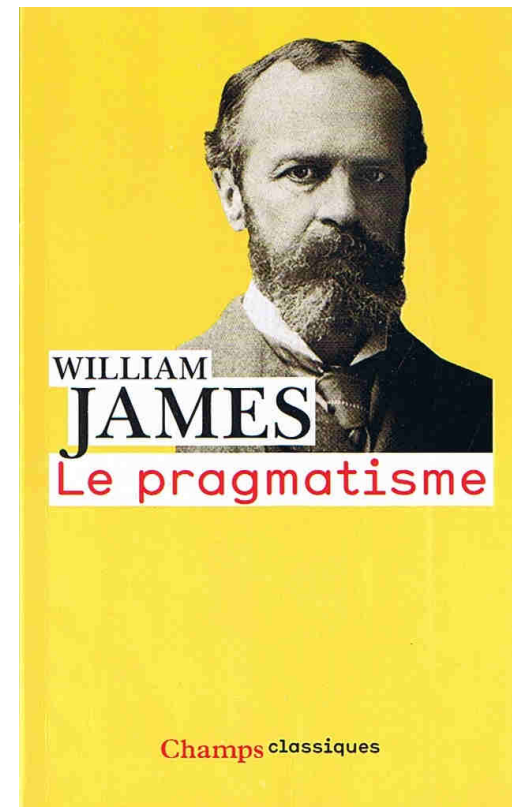
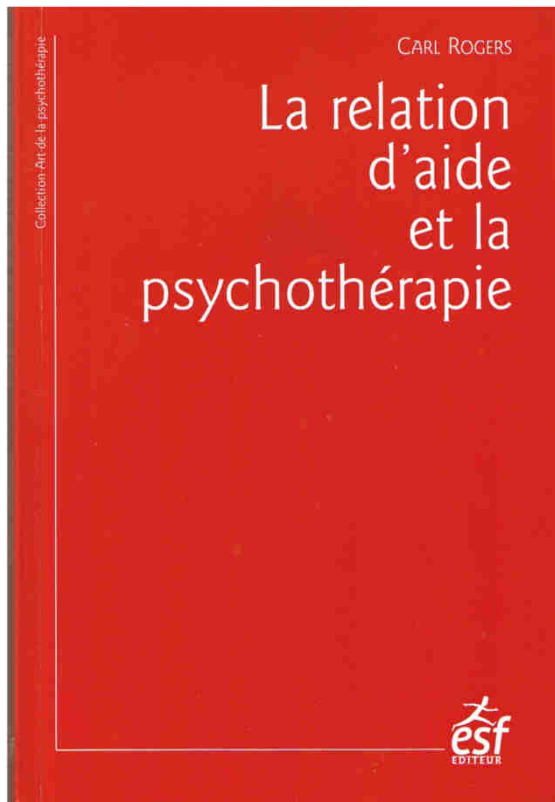
Erickson M. L'hypnose thérapeutique Quatre Conférences. ESF Editions 2009.

Si les patients pouvaient déterminer ce qui se passe dans une séance de thérapie, presque tous feraient inconsciemment tout leur possible pour empêcher un réel changement thérapeutique



Erickson M, Rosen S. Ma voix t'accompagnera. Homme et Groupes.

Quelques outils pourquoi pas? Disait Charcot père

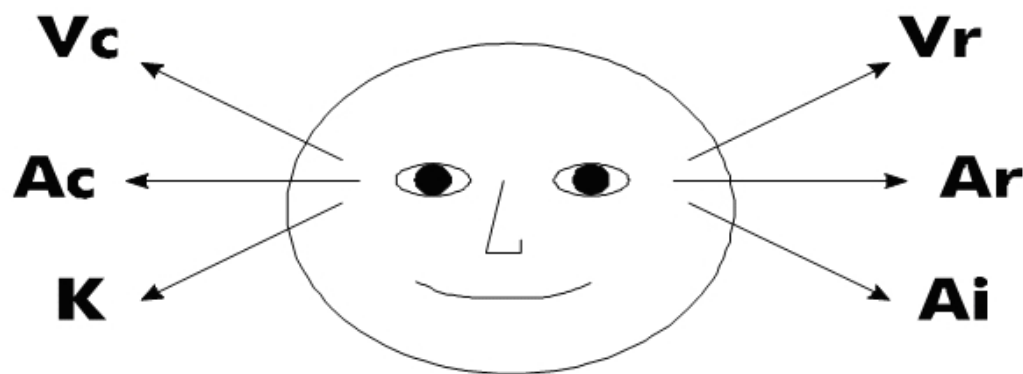
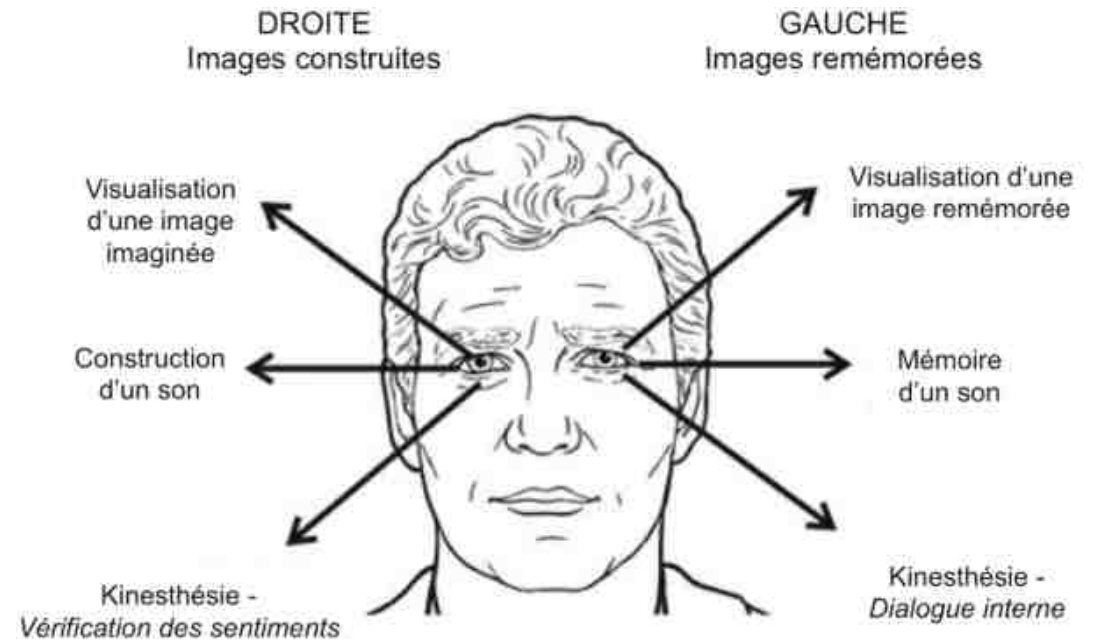


Boîte à outil

- Utiliser des questions ouvertes
- Reformuler
- Etre Empathique = « compréhension » des [sentiments](#) et des [émotions](#) d'un autre individu, voire, dans un sens plus général, de ses états non-émotionnels, comme ses [croyances](#) (einfühlung).
- Respecter l'ambivalence et la résistance
- Adopter une position basse
- Utiliser l'analogie
- Orienter solution
- Explorer l'alternative: le pire? et le meilleur?
- Parler avec le corps, observer le corps
- Etre authentique
- Donner du sens (Victor FRANKEL)
- Remplacer le temps par la durée: en hypnose comme dans le rêve le temps n'existe pas, tous se passe au présent
-



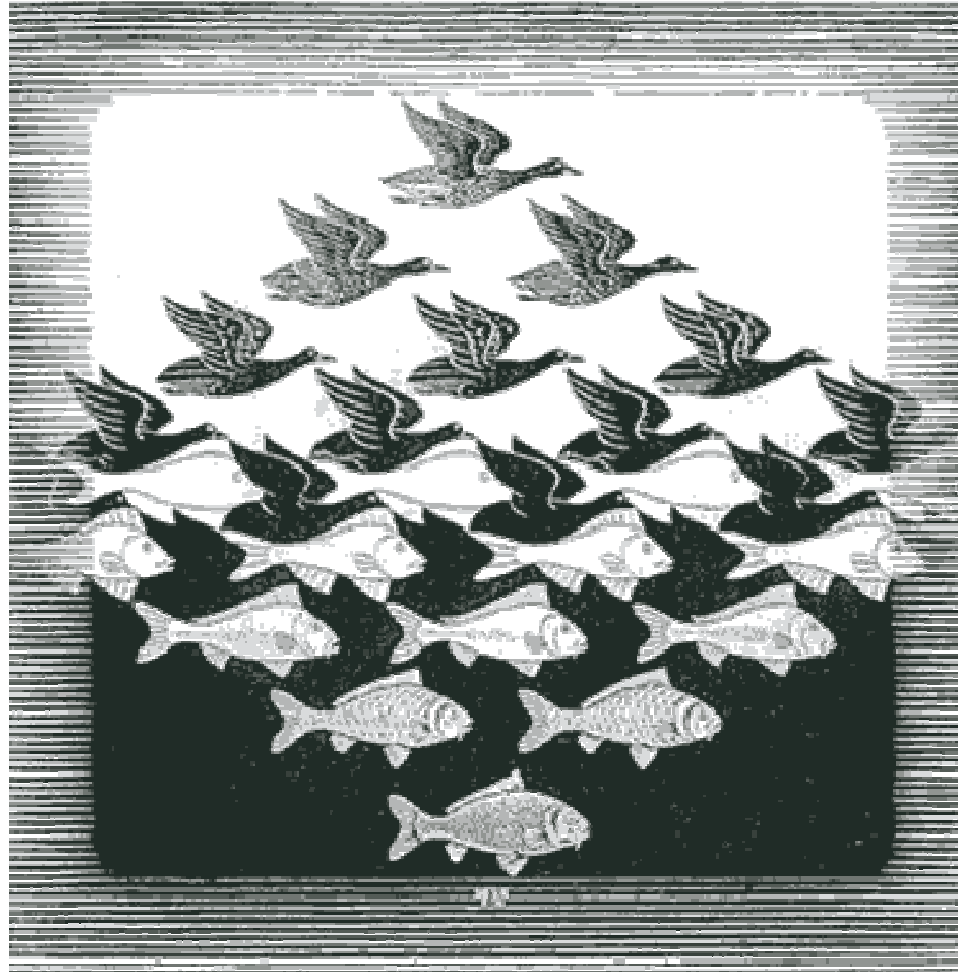
Les 5 sens en PNL



Présupposés en PNL

- 1 La carte n'est pas le territoire
- 2 Derrière chaque comportement, il y a une intention positive
- 3 A un moment donné de sa vie, toute personne fait le meilleur choix possible compte tenu du contexte et des ressources dont elle dispose
- 4 Il n'y a pas d'échec mais que du retour d'expérience des apprentissages.
- 5 On ne peut pas ne pas communiquer
- 6 Toute personne a en elle les ressources nécessaires pour accomplir son objectif
- 7 Le sens de la communication est donné par la réponse qu'on en obtient, quels que soient ses intentions et ses sentiments
- 8 Le comportement d'une personne n'est pas cette personne
- 9 Le corps et l'esprit font partie du même système cybernétique
- 10 Le langage est une représentation secondaire de l'expérience
- 11 Plus un système est complexe (ou varié), plus le système qui le pilote doit l'être aussi

Ni tout à fait le même ni tout à fait un autre



Mettre en accord les pensées, les émotions et les sensations, pour aligner sa colonne d'or.

Devenir auteur de sa vie

http://www.dailymotion.com/video/xo6g2r_formation-aux-therapies-breves-avec-les-docteurs-doutrelugne-et-poupard_lifestyle Doutrelugne

La pleine conscience ?

http://christopheandre.com/meditation_CerveauPsycho_2010.pdf

La pleine conscience : tourner intentionnellement son esprit vers le moment présent:

- l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient),
- sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non),
- sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

Il est de forts parfums pour qui toute matière
Est poreuse. On dirait qu'ils pénètrent le verre.
En ouvrant un coffret venu de l'Orient
Dont la serrure grince et rechigne en criant,

Ou dans une maison déserte quelque armoire
Pleine de l'âcre odeur des temps, poudreuse et noire,
Parfois on trouve un vieux flacon qui se souvient,
D'où jaillit toute vive une âme qui revient.

Mille pensers dormaient, chrysalides funèbres,
Frémissant doucement dans les lourdes ténèbres,
Qui dégagent leur aile et prennent leur essor,
Teintés d'azur, glacés de rose, lamés d'or.

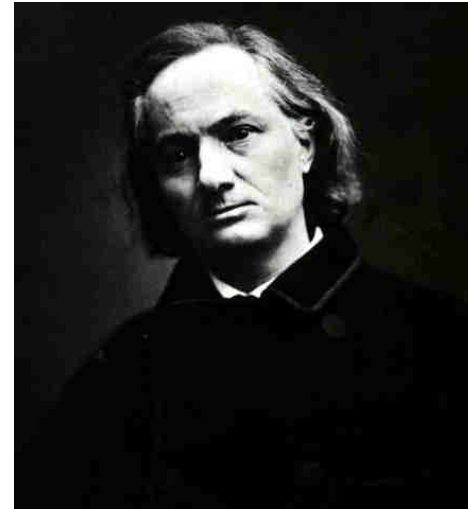
Voilà le souvenir enivrant qui voltige
Dans l'air troublé ; les yeux se ferment ; le Vertige
Saisit l'âme vaincue et la pousse à deux mains
Vers un gouffre obscurci de miasmes humains ;

Il la terrasse au bord d'un gouffre séculaire,
Où, Lazare odorant déchirant son suaire,
Se meut dans son réveil le cadavre spectral
D'un vieil amour ranci, charmant et sépulcral.

Ainsi, quand je serai perdu dans la mémoire
Des hommes, dans le coin d'une sinistre armoire
Quand on m'aura jeté, vieux flacon désolé,
Décrépit, poudreux, sale, abject, visqueux, fêlé,

Je serai ton cercueil, aimable pestilence !
Le témoin de ta force et de ta virulence,
Cher poison préparé par les anges ! Liqueur
Qui me ronge, ô la vie et la mort de mon cœur !

Charles BAUDELAIRE (1821-1867) Le flacon

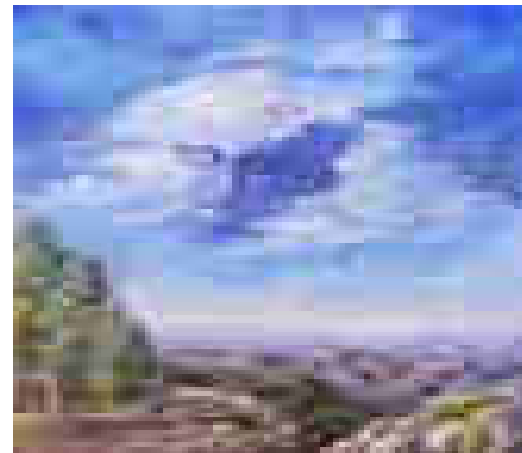




L'hypnose pour:

- Stress
- Éléments dépressifs
- Mauvaise estime de soi
- Peur de ne pas être à la hauteur
- Sportif
- Aspect addictif du comportement
- La douleur
- TOC, phobies
- Antécédents de traumatismes
- Migraines
- Syndrome des jambes sans repos
- Etc.

L'hypnose un état naturel



L'hypnose un état d'éveil particulier

Hausse d'activité dans:

- Le lobe frontal, siège de l'anticipation et des réactions affectives.
- Le cortex cingulaire antérieur, zone de l'attention, de la mémoire ancienne, de détection des réponses conflictuelles.
- Le thalamus: porte d'entrée du cortex.
- Le tronc cérébral.

Journal of Cognitive Neuroscience (2003), 11, 110-126 Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestion. Rainville P.

Un état de diminution du contrôle de la conscience

- Diminution du contrôle du système pyramidal
- Apparition d'un tremblement extrapyramidal et d'une rigidité permettant la catalepsie
- Diminution de la fréquence des ondes cérébrales.
Diminution de l'activité des lobes pariétaux
- Distorsion spatio-temporelle

Qui peut être amplifié et utilisé



Démonstration

L'hypnose conversationnelle, un art du dialogue et une question de posture.

Tout entretien, tout dialogue se joue avec l'art de la communication (verbale/paraverbales/non verbale) et avec les principes de l'art de la rhétorique (ethos, logos, pathos).

Elle suppose du thérapeute l'alliance thérapeutique et la congruence vis à vis de lui-même et d'autrui,

Fixation de l'attention: c'est le monde intérieur du patient qui va être utilisé pour absorber son attention.

C'est, ici, aussi qu'intervient l'attitude verbale et non verbale du thérapeute.

Dépotentialisation de la conscience et des systèmes de croyance habituels : Distractions, choc, surprise, doute, confusion, dissociation ou autre processus qui détache le sujet de son cadre de référence habituel.

Mise en route d'une recherche inconsciente ou en d'autres termes activation du mode adaptatif du cerveau : par l'intermédiaire d'insinuations, présuppositions, questions, allusions, suggestions indirectes, métaphores, argumentations et congruences, recadrages, dialogues stratégiques, rhétorique... Ici il y a activation des associations personnelles de l'individu et de ses mécanismes mentaux. Les ressources, les apprentissages et la créativité sont sollicités.

Conclusion

si on considère que l'hypnose n'est pas un état « modifié » de conscience mais un processus pour amener à un état « différent » de conscience, alors en d'autres termes, le « praticien » accompagne sont interlocuteur à percevoir autrement le monde...

L'HYPNOSE : ce que j'ai fais durant la séance de démonstration

- L'hypnose est un état naturel
- le patient y entre spontanément
- Il utilise son savoir faire, pour entrer en relation avec son inconscient,
- le contrôle excessif du conscient est désactivé.

Il est rarement nécessaire d'utiliser de suggestion directe.

- Il suffit de faire appel à l'inconscient : c'est un réservoir de ressources.
- Nos apprentissages sont stockés dans l'inconscient.
- Nous avons appris à marcher sans savoir comment nous avons appris à marcher, et pourtant nous savons marcher sans y penser.
- Parfois une suggestion indirecte: Vous êtes assis ici, et vous regardez votre montre (truisme) et -- vous avez réellement tout le temps de vous détendre.

On pourrait dire que :

- le cerveau G : est scientifique, il analyse, il est conscient et fonctionne en mode digital (les chiffres).
- le cerveau D: est celui de l'émotion, de l'inconscient , de l'analogie (la montre à aiguille).

⇒ Il n'est plus question de temps en hypnose mais de durée

- le thérapeute est en position basse en hypnose: c'est le patient qui sait

Le symptôme est un langage qu'il faut respecter: il est issu du corps et témoigne de l'état inconscient.

- On peut même faire l'hypothèse que le symptôme témoigne d'une tentative de résolution d'un problème à un niveau inconscient = l'inconscient est un allié.

Le sujet en souffrance n'a plus accès à cet inconscient.

- La thérapie c'est un réapprentissage du processus de guérison,
- l'hypnose c'est une mise à distance du problème par un état de concentration et de focalisation,
- un « état de veille paradoxale » où les affects sont dissociés de la situation vécue.
- Une métaphore du travail en hypnose : le cerveau D s'adresse à l'inconscient et contourne la résistance consciente , favorisant le changement

La séance:

1- Fixation de l'attention

- commencer par une conversation ordinaire, où le patient va être concentré sur un travail intérieur qui l'absorbe complètement

Fixation de l'attention

1. Histoires qui suscitent l'intérêt, la fascination
2. Fixation classique du regard
3. Techniques de « pantomime » (gestes bizarres)
4. Techniques de visualisation par l'imagination
5. Lévitacion de la main
6. Relaxation
7. Toutes formes d'expériences internes :
 - émotionnelles
 - sensorielles,
 - ou perceptuelles

Faire raconter un bon moment simple, ancien ou récent

- le sujet choisit,
- il participe activement,
- accompagné par le thérapeute,
- il utilise les états émotifs liés a des situations d'apprentissage ou à des moments ressources.

Durant cette description

- Repérer les mots et détails importants
- Repérer le canal de communication utilisé (VAKOG)
- Repérer les signes d'abréaction* et les prendre compte (nostalgie ; apparition d'une souffrance etc.)

* On appelle abréaction la réduction de la tension [émotive](#) lorsque l'affect et la verbalisation du souvenir font irruption à la [conscience](#). Ce phénomène se produit au moment où sont levées les [résistances](#) contre des affects qui n'ont pas été ressentis quand ils auraient dû l'être dans le passé.

- Pour résumer, c'est le processus de décharges émotionnelles qui, en libérant l'affect lié aux souvenirs d'un traumatisme jusqu'alors refoulé, en annule les effets pathogènes.

En cas d'abréaction l'accueillir

«... maintenant que vous avez décidé... de prendre soins de vous
...depuis si longtemps ... que vous attendiez ce moment ...et que vous
pouvez prendre soin de vous... »

2- *La mise entre parenthèse de la conscience*

- Elle se fait souvent spontanément,
- la personne ayant alors le regard dans le vague, et il suffit de l'accentuer, au moment opportun.
- Pratiquer une induction simple: « vous prenez contact avec le siège ...», décrivez les points d'appui du corps, utiliser des mots flous, pratiquer le « yes set » : (séries d'affirmations banales ou de questions où la réponse ne peut être que oui à chaque fois).

Ratifier les mouvements de sa respiration

- « et il peut être agréable de prendre conscience de sa respiration... »
- quand l'hyperpnée survient c'est que le travail intérieur se fait
- Se centrer sur l'harmonie avec le sujet par la posture et en utilisant ses mots pendant l'accompagnement

Être en harmonie de rythme avec la personne:

- parler pendant son expiration.
- Prendre un rythme lent car il s'agit d'un phénomène idéomoteur où passer du mot au vécu prend du temps

3- Précautions d'usage pour débutant:

- Dans certaines circonstances la sortie de l'état d'hypnose peut-être nécessaire,
- soit pour interrompre la séance,
- soit pour fractionner la séance.
- Certaines régressions en âge feront reparler au patient leur langue maternelle et si ce n'est pas le français ils ne sauront plus comprendre vos mots.

« ... à chaque instant

- tu pourras interrompre et sortir spontanément de l'état hypnotique. »
- Sécurité: si je te touche l'épaule droite ainsi, tu pourras sortir immédiatement.

Utiliser des mots flous

- pour permettre au patient d'injecter lui-même son souvenir, à partir de son propre imaginaire.
- Souligner l'accès aux ressources avec des métaphores.
- Observer : le visage se fige, les yeux bougent derrière les paupières (à ce moment lui foutre la paix il fait le travail), des mouvements spontanés inconscients apparaissent (il passe en « extra pyramidal ») et il suffit de ratifier pour rassurer le patient.

Toute modification constatée doit être exprimée à haute voix

Valider amplifie la transe.

4- *La recherche inconsciente :*

- Pour préparer le retour et l'induire:
- Lorsque ton inconscient sera prêt prend une grande inspiration.
- Et prépare toi à revenir ici
- En mettant en place le changement que ton inconscient a choisi,

Le thérapeute ne fait que *l'accompagnement*:

C'est le sujet qui conduit.

Reprendre les mots qu'il a utilisé

Suivre son rythme en précédant les changements (pacing and leading)

Le thérapeute n'est que la goutte d'H₂O mise dans l'eau pour permettre à l'électricité de circuler,

l'accompagnateur en montagne qui connaît la montagne et l'état du client, mais c'est avec le client qu'il escalade, pas seul, et en l'assurant.