

L'hypnose contemporaine

Qu'est ce que l'hypnose ?

Quels sont les principaux usages ?

Quelques exemples de dérives

conclusion

Qu'est ce que l'hypnose ?

- exemples de définitions

État de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion.

L'hypnose est un état temporaire d'attention modifiée dont la caractéristique est une suggestibilité accrue

Qu'est ce que l'hypnose ?

- exemples de définitions
- définition avec des termes communs
 - **relaxation** (effets validés peu importe la méthode)
 - **imagination** (différent des méthodes de relaxation)
 - **suggestion** (impact du langage, effets sur le corps possibles)
- Le mot hypnose, est il nécessaire ?

L'induction

- 5 à 10 minutes
- personnalisée en fonction de chaque patient (valeurs, croyances, vision du monde, langage,...)
- focalisation(s)

--> extrait des Cabinets Publics de Kevin Finel

Après 2.20

Contenu « thérapeutique »

- mise en situation imaginaire (méthode « expérientielle »)
- suggestions +- directes ou indirectes (conseils, associations d'idées, métaphores, histoires / anecdotes)
- réflexions, analyses de situations

fin de séance

- de nombreuses variantes possibles, comme pour l'induction

Les principaux usages

- hypnose de spectacle
- hypnothérapie
- hypnosédation

hypnose de spectacle

- hypnose très minimaliste
- « tests » au niveau du public
- sélection des « bons » sujets
- fausse démonstration du pouvoir de l'hypnose
- les sujets sur scène sont engagés progressivement dans le processus (soumission librement consentie, pression du groupe, « pied dans la porte », contact physique, environnement désinhibant -> pas besoin d'assumer...) pour en arriver à l'acte final

hypnose de spectacle

- Ces techniques psychosociales ne sont pas spécifiques à l'hypnose de spectacle
- une fois sur scène en fin de spectacle, il est très difficile de ne pas « faire comme les autres »
- le seul phénomène extraordinaire dans l'hypnose de spectacle est la capacité de certaines personnes à se plonger dans un rôle et passer en « mode automatique »
- ce « mode automatique » qu'on appelle aussi trance se retrouve dans de nombreuses pratiques

hypnothérapie

- l'hypnose est surtout un outil qui s'insère dans un courant thérapeutique (Thérapie brève, pnl, psychanalyse, thérapie régressive,...)
- l'outil est utilisé en fonction des principes du courant
- exemples : associations libres accélérées, traitement du PTSD, mises en situations expérientielles, régression,

hypnosédation

- combine hypnose et analgésique local
- permet de diminuer de plusieurs dizaines de % la dose d'analgésique utilisé
- lancée en 1994 en chirurgie plastique puis chirurgie endocrinienne à l'H. Universitaire de Liège. En 2005 , 5000 patients ont été opérés avec cette méthode.
- La douleur est une expérience subjective

hypnosédation

- dès 1820 on trouve des opérations sous hypnose dans la littérature mais ça reste peu répandu / reconnu.

La première étude lancée par Faymonville (1995) sur 5 ans : N = 337

résultats (évalués sur échelles de 1 à 10) :
sédation classique comparée à sédation + hypnose

hypnosédation

résultats :

	groupe 1 (anxiolytique + analgésique)	groupe 2 (Anxio + analgésique + hypnose)
anxiété	5,6/10	0,7/10
douleur	4,9/10	1,3/10
dose d'anxiolytique Midazolam (mg/kg/h)	0,11	0,04
dose d'antidouleur Alfentanil ($\mu\text{g}/\text{kg}/\text{h}$)	15,5	10,2
nombre de patients satisfaits	73%	99%
nausées / vomissements post opératoires	26%	2%

hypnosédation

effets validés par de nombreuses études :

- la fréquence cardiaque, la tension artérielle et la fréquence respiratoire augmentent beaucoup moins sous hypnose
- une alternative pour les patients phobiques ou très fragiles
- l'opération dure plus longtemps (25% en moyenne) mais les effets de l'anesthésie sont beaucoup plus faibles et le patient peut partir beaucoup plus rapidement. Le taux de succès est proche des 100% (quelques cas de conversion en anesthésie générale mais c'est rare).
- confort du patient et du chirurgien plus important
- peu d'inconvénients (un peu plus long, nécessite une formation)

hypnose et cognitions

Mesmerizing Memories: Brain Substrates of Episodic Memory Suppression in Posthypnotic Amnesia.
(Neuron, 2007)

PHA cannot be attributed merely to demand characteristics . The **decrease in memory performance** affects FORGET-targeted items **while sparing contextual memory**.

(2) PHA is correlated with **reduced activity in multiple brain areas**.

Reversal of the FORGET suggestion = recovery of normal memory performance

Sham group does not get the same results as PHA group.

Oakley, David & Halligan, Peter. (2013). Hypnotic suggestion: Opportunities for cognitive neuroscience.
Nature reviews. Neuroscience. 14. 10.1038/nrn3538.

Perception can be influenced by hypnotic suggestions (auditory, kinesthetic,...)

exemples de dérives

- marketing abusif : exemple 'hypnoclinic' et son augmentation de 1/2 tailles de bonnets par hypnose (aujourd'hui fermée)
- problématique des faux souvenirs
- l'hypnose utilisée à des fins malveillantes : exemple : le cas Emma Woods