

# 2<sup>e</sup> Matinale de la psychologie des addictions

Hypnose

**De la dissociation à la réincarnation**

Dr Lakshmi Waber

28 mai 2019

# HISTOIRE

il y a 6000 ans : Mésopotamie: Sumériens: 3 phases EMC

il y a 3000 ans : Ramsès II: Temples du sommeil: douces paroles guérissantes

Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim dit Paracelse(1493-1541) : SUISSE, premières données scientifiques

Franz Anton Mesmer (1734-1815)*"De l'influence des planètes sur le corps humain"*Magnétisme animal:Maladie: mauvaise répartition de ce fluide.Techniques: "crises" chez les malades pour le guérir-Le baquet

James Braid (1795-1860) **HYPNOSE** : sommeil artificiel: opérations, jusqu'en 1846, avant chloroforme

Jean-Martin Charcot (1825-1893): hypnose et hystérie: lésion dynamique fonctionnelle, pas thérapeutique (Salpêtrière)  
(Freud,Babinski)

Hippolyte Bernheim (1840-1919)*"De la suggestion et de ses applications thérapeutiques"* (Nancy) (Emile Coué)

Sigmund Freud (1856-1939)"On ne peut surestimer l'importance de l'hypnose pour le développement de la psychanalyse. Au point de vue théorique, la psychanalyse gère l'héritage qu'elle a reçu de l'hypnose" (1923)

Milton Hyland Erickson (1901-1980) La nouvelle hypnose

Histoire liée à la gestion de souffrance physique surtout: analgésie/anesthésie, hystérie.

# RECHERCHE

Rainville: état hypnose: désinhibition des aires visuelles

Faymonville: analgésie: Cortex Cingulaire Antérieur, Connectivité différente

Raz: aussi ACC: annulation de l'effet Stroop

Marshall et Halligan: lien entre trouble de conversion et hypnose

Cojan: différence entre trouble de conversion et hypnose, hypothèse d'hypercontrôle, confirme désinhibition des aires visuelles

Autres recherches sur effets système immunitaire, etc...en cours!

# HYPNOSE

Etat naturel de conscience modifiée dans lequel la personne fonctionne en mode analogique, plus basé sur l'association d'expériences subjective que sur le raisonnement critique logique

Possible de reproduire d'autres états de conscience modifiée

Travail direct du lien entre la pensée, les émotions et le corps

Modification créative de la perception interne (et corporelle) qui permettra au patient de ne plus avoir la nécessité du symptôme  
--processus d'autoguérison: associations autonomes (Erickson)

# TECHNIQUES

Formelle: Induction, safe-place, suggestion

Conversationnelle: en cours d'entretien habituel

ÉTAT DE TRANSE (FOCALISATION DE L'ATTENTION)

EXPÉRIMENTATION/EXPLORATION

CORPORELLE

# MOYENS (1)

Expérience de bien-être

Travail motivationnel

Travail sur les automatismes/contrôle

Travail sur les alternatives/substitution

Travail par métaphores

Ancrage de l'expérience

# MOYENS (2)

Sensations corporelles (relaxation, intensification)

Résonance avec vécu émotionnel

Réalité virtuelle, “laboratoire”

Expérience d’alternatives, expérience correctrice

Solutions, résolutions de conflits, tensions

Relance imaginaire, créative, métaphores

Non-conscient, mais volontaire

# UTILITE

Musiciens/sportif pour répéter/améliorer mouvements

Marins pour “remplacer” sommeil

Anesthésie/analgésie dans de nombreux soins adultes et enfants

Combattre phobies, anxiétés, et....addictions!

Technique complémentaire: faire avec hypnose ce que l'on sait  
faire sans....

# AUTOMATISATION

Attribution de saillance: nourriture, sexe, soin à la progéniture

Apprentissage répété->réflexe cognitif, émotionnel, physique

Impression de perte de contrôle si problématique->perte de survie

# DISSOCIATION

Séparation d'avec au moins une partie de son corps  
dans production symptômes/comportements

Et techniques utilisée en hypnose (métaphores, réification, etc...)

# AUTO-HYPNOSE NEGATIVE

Araoz

AHN lors de production de symptômes/comportements

Automatisation et dissociation renforcent AHN

Hypnose: AHN->AHP: contrôle de son état

# REINCARNATION

Ancrage dans le corps de expérience de bien-être

de ressources

de changement en hypnose

de projection vers le futur

# CONTRÔLE ET LACHER-PRISE

demande en hypnose: lâcher-prise

demande en addiction: contrôle

de manière générale hypnose: hypercontrôle

Première étape

# CHOIX ET PLAISIR

Contrôle de automatisisation et dissociation: choix

Réincarnation: plaisir (re-trouvé)

Inverse de addiction ?

# BIBLIOGRAPHIE

- 1)Graham Jamieson, Hypnosis and State of Mind
- 2)Viot Claude et al, Recherche et succès cliniques de l'hypnose contemporaine
- 3)Bioy Antoine et al, traité d'hypnothérapie: Fondements, méthodes et applications
- 4)Erickson Milton et al, Traité pratique de l'hypnose
- 5)Hypnosis for smoking cessation, Cochrane Library 2008, Issue 4
- 6)Lakshmi Waber, Conversion hystérique, hypnose et imagerie cérébrale (thèse doctorat UNIGE)

Merci de votre attention

[lakshmi.waber@magellan.ch](mailto:lakshmi.waber@magellan.ch)

Dr Lakshmi Waber, MD, ECPS, FECSM  
Psychiatre-Psychothérapeute FMH  
Superviseur en hypnose SMSH/SHypS  
Directeur Médical du Centre de Psychothérapie de Varembé  
Président de la Société Suisse de Sexologie