

L'hypnose et la sclérose en plaque.....

Françoise JEAN

Infirmière Anesthésiste
Hypnothérapeute
Institut Milton Erickson de Lyon - IMELyon
Secrétaire de l'IMELyon
Formatrice en Hypnose et Autohypnose

hypnose@bien-etre-serenite.fr

<http://bien-etre-serenite.fr>

Historique de l'hypnose

- La préhistoire et le chamanisme : les guérisseurs chamaniques sur les peintures rupestres préhistoriques
- Les Sumériens (-4000) ont décrit sur leurs tablettes des méthodes hypnotiques
- L'Égypte : Un papyrus trouvé par Georg Ebers contient la phrase « ***Pose ta main sur la douleur et dis que la douleur s'en aille*** ».
- D'autres papyrus (-3000) montrent des miroirs utilisés par des médecins probablement comme inducteur hypnotique
- Les Grecs, à Epidaure et Hyppocrate à Cos, technique par les songes et les voix d'outre-tombe pour réaliser des anesthésies ou analgésies
- textes de Tchouang-Tseu et la transe hypnotique.
- La capacité des Rois de France à guérir les malades souffrant des écrouelles en les touchant

Historique suite ...

- Frantz Anton **Mesmer** son baquet : le magnétisme animal
 - Le marquis de **Puységur** (1784) et son somnambulisme provoqué
 - **L'Abbé Faria** (1784) avec le pouvoir de l'imagination
 - **James Braid** (1841) avec le sommeil nerveux

 - **Jean Martin Charcot** (de 1882 à 1892) léthargie, catalepsie, somnambulisme
- C'est l'âge d'or de l'hypnose en France**
- **Bernheim** (1883) : l'hypnose comme suggestibilité

La période moderne

Milton Hyland Erickson

(Médecin et psychiatre américain - 1901-1980)

- Il pose les bases de **l'hypnose moderne** et développe de nouvelles techniques basées sur **les ressources de la personne**.
- un nouveau champ d'application pour l'hypnose, avec de nouvelles possibilités de soins pour les patients.
- *« Les patients en hypnose ont la liberté de passer outre leurs propres limitations, de sorte que leurs propres potentiels thérapeutiques peuvent opérer sans interférences »* - Erickson
- Ses travaux ont inspiré de nombreuses approches thérapeutiques, dont les thérapies brèves de Palo Alto, la nouvelle Hypnose, la programmation neuro-linguistique et diverses autres techniques.
- **Qu'est-ce que je peux faire pour vous**
- **Utilise les capacités et les ressources du patient**

L'inconscient selon Erickson

- Pour Milton Erickson, **l'inconscient est profondément bon et puissant.**
- Il se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer.
- L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés.
- **L'Hypnose Ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution de la problématique.** (Sources Wikipédia)
- C'est l'inconscient en tant que réservoir de ressources
- **L'hypnose est orientée vers la solution et non la cause**

Définition de l'Hypnose

- **Etat mental spécifique**, qui résulte **d'une capacité normale** de tout être humain (Hilgard)
- **Passage en conscience amplifiée = état élargi de conscience**
Avec une hyperactivité cérébrale
- « **Relation thérapeutique** s'accompagnant d'un état d'attention et d'échanges favorable à des changements de pensées et de sensations » (VAKOG)
- **L'hypnose serait le résultat d'une orientation de l'attention vers les perceptions et l'état de fonctionnement psychique et physiologique, présent, ici et maintenant**
- En utilisant **l'IRM** (Imagerie par Résonance Magnétique), des chercheurs ont localisé avec précision les zones activées durant l'état modifié de conscience. Ils ont alors constaté **qu'une plus grande flexibilité mentale** se développe.
- Cela permet de modifier efficacement vos comportements, vos pensées, vos sensations dans le sens que vous souhaitez.
- **C'est un état propice à la créativité et au changement.**

Neurosciences et hypnose

- **Permettent l'étude des fonctions cognitives supérieures :**
 - ⇒ apprentissage de la lecture et du calcul
 - ⇒ accès à la conscience (voies sensibles conscientes et non conscientes)
 - ⇒ capacité de réorganisation des fibres et plasticité neuronale
- **L'IRM fonctionnelle cérébrale et l'hypnose:**

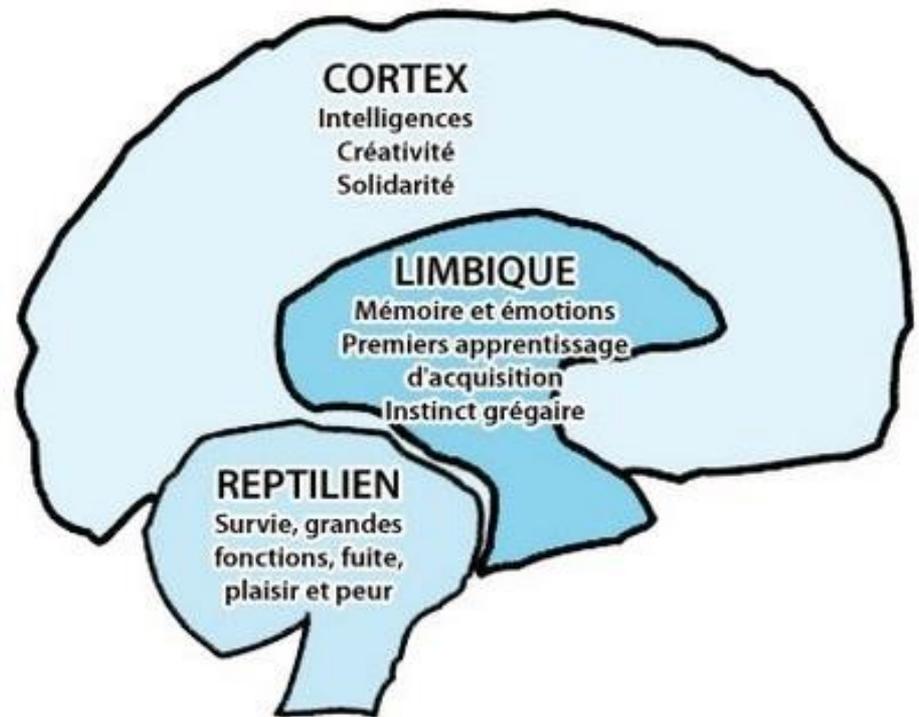
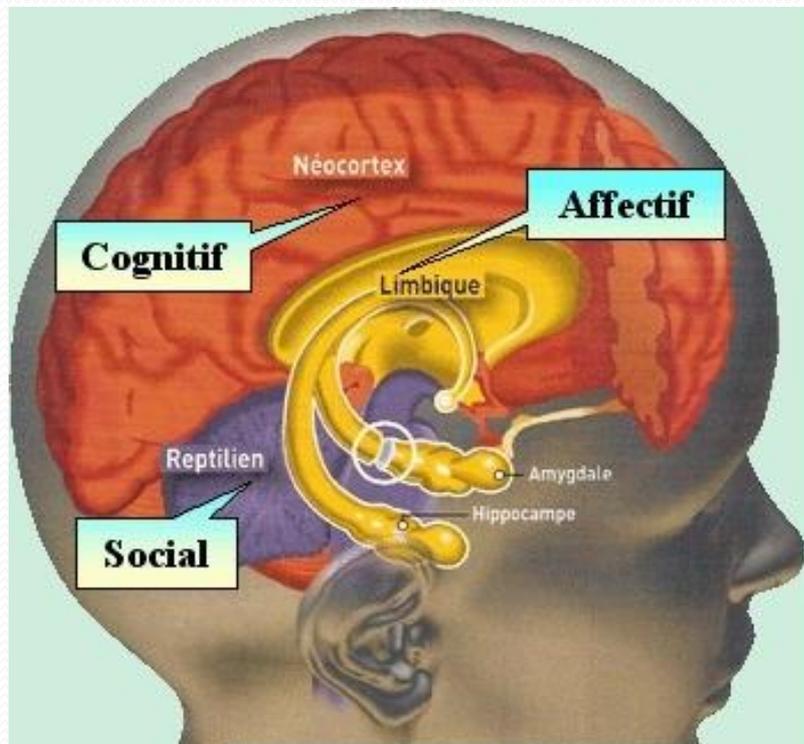
on constate une **plus grande flexibilité mentale**
un **état propice à la créativité et aux changements.**
- **E. Faymonville** grâce à l'imagerie fonctionnelle cérébrale a pu mettre en évidence la réalité de l'état hypnotique et son intérêt dans son action sur la douleur

Étude sur 19 personnes (hypnose, repos, imagerie mentale).

Il apparaît sous hypnose :

- **Action pluri modale** sur la douleur
⇒ **activation des cortex sensoriel, visuel et moteur**
- Activité centrée sur le **cortex cingulaire antérieur**, (activité du réseau primaire + associative de plusieurs réseaux)
⇒ **action sur l'intégration de la douleur et sur le ressenti douloureux émotionnel**
- Réseau complexe d'activation
 - Action pharmacologique avec **diminution de la douleur**
 - Action psychologique par diminution du **ressenti douloureux**
- le **cortex cingulaire antérieur** correspond au **désagrément de la douleur** (Rainville 1997)
- les **suggestions** hypnotiques diminues le **souvenir du contenu** mais pas du contexte
 - L'activité cérébrale est interprétée comme une inhibition de la récupération de souvenir (Mendelsohn et al 2008)
- **Activation du cortex cingulaire post** lorsque l'on se remémore 1 souvenir sous hypnose
 - explique **l'impression de revivre le souvenir** plutôt qu'un simple remémoration (Faymonville et Steven Laurey)
- **l'hippocampe et l'amygdale** jouent un rôle important dans **la gestion des mémoires** (déclarative, épisodique, spatiale, émotive, procédurale)

Les 3 cerveaux :



Le cerveau primitif, autrefois appelé reptilien.

- **Besoins fondamentaux** : Survie, reproduction, stress
- Survie : **fuite, lutte, inhibition**, et à long terme, **reproduction**
- Quand on croit qu'on est en danger immédiat, le cerveau prend le relais
- ⇒ Toutes les femmes réglées en même temps : si un mâle passe, je dois être ok, comme les autres)
- **Mature à 3 mois**

Le cerveau néo limbique

- **Intervient dans le comportement, les émotions et la mémoire.**
- **Cerveau « non conscient », automatique** = Cerveau mammalien, émotionnel
Comme un gros cahier de procédures : toutes les réponses y sont conservées (qu'est-ce que c'est, à quoi ça sert, comment l'utiliser...)

⇒ L'hippocampe en est l'index → **Mais il ne cherche plus à remettre ce cahier à jour**

- il est rigide et déteste l'inconnu
- **Il ne cherche pas la meilleure solution mais cherche quoi faire**
- Il se construit à partir du marquage émotionnel et des répétitions routine, rigidité, simplification, certitude, empirisme, image sociale...

→ **faire ce que je connais n'est pas dangereux**

- *Ex : émotion social, honte → stress si décalage avec l'image que je renvoie*
*S'il existe un écart, contacte le reptilien → **fuite, lutte, inhibition***
- → **Beaucoup de problèmes avec des procédures qui ne sont plus appropriées**

Le cortex cingulaire : A la partie interne des hémisphères

- → il appartient au **système limbique** et au **cortex préfrontal**
- en avant des zones sensitivo-motrices.
- Il est impliqué dans la **gestion des affects**, des émotions et le **contrôle de l'adaptation des réponses émotionnelles**.
- Il intervient dans l'interprétation émotionnelle des signaux nociceptifs.
- Semble être particulièrement sollicité en état hypnotique

Le néocortex ou préfrontal

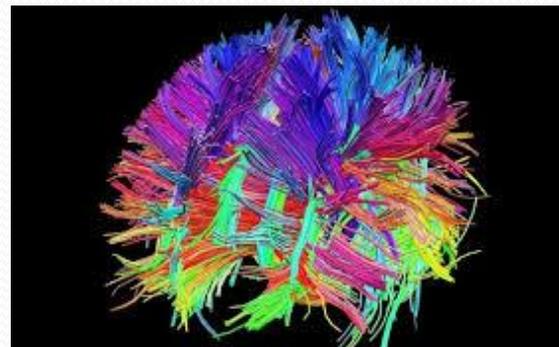
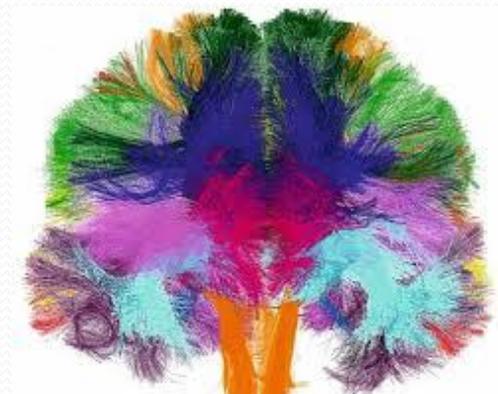
- La partie la plus récente, et la plus élaborée.
- Il s'agit du cerveau conscient, siège de la perception et de la réaction.
- C'est un cerveau adaptatif
Curieux, adaptatif, nuance, perception, réflexion, opinion personnelle ...
- Lent, 7 sec de décalage avec le reptilien
- Capacité d'ouverture
- Super calculateur

Fonctionnement

- **Les 3 cerveaux travaillent en même temps**
et selon celui qui a la main, on fait ça ou ça.
- **Le néo limbique fonctionne souvent à 80 % du temps**
- *Ex : Quand on lève le bras, le déclencheur est conscient.
Tout le reste est inconscient (contraction musculaire...etc.)*
Seul le choix et le résultat sont conscients.

Recherche :

Des chercheurs américains ont publié les images les plus détaillées à ce jour du cerveau humain dans le cadre d'un projet international de recherche visant à comprendre comment les structures cérébrales déterminent la personnalité et les talents.



Le 4 ième cerveau : cerveau abdominal

200 millions de neurones dans la cavité abdominale

⇒ Autant que dans la boîte crânienne

- formant un **système nerveux autonome**
- utilisant les **mêmes neurotransmetteurs**
- échangeant des informations avec le cerveau du haut
- **reflet de maladies organiques ou psychiques de celui-ci.**

Ex : l'enfant qui a mal au ventre parce qu'il ne veut pas aller à l'école

Le processus hypnotique

- L'hypnose, avec son état élargi de conscience, donne la main au préfrontal

→ On **apprend de nouvelles choses**

- Mais il n'a pas de mémoire donc si on lui donne de mauvaises informations, il fournit de mauvaises réponses

Ex : quand on lève le bras, le déclencheur est conscient.

Tout le reste est inconscient (contraction musculaire...etc.)

→ **Seul le choix et le résultat sont conscients.**

- L'état hypnotique permet de mettre en lien le préfrontal et le néo limbique,
 - ⇒ en passant par les 5 sens, qu'on déconnecte 1 par 1 en focalisant notre attention dessus.
 - ⇒ les souvenirs ou remémorations (émotions)
 - ⇒ les afférences neuro-végétatives (douleur)

Hypnose et sclérose en plaque

Intérêt de l'hypnose :

Gaston Brosseau nous dit :

*« Lorsque le chagrin ne trouve pas de larmes,
c'est d'autres organes qui pleurent »*

- L'hypnose est un bon complément aux autres thérapeutiques mises en place
- C'est un **processus actif et dynamique** où la personne **redevient acteur** de son soin
- Permet notamment une **diminution des douleurs, angoisses et anxiété**, en apportant un peu plus de confort intérieur à la personne

Plusieurs axes sont à prendre en compte :

- **Le choc émotionnel** traumatique
- **L'estime de soi** , la perte de confiance,
- **La culpabilité**, l'état dépressif
- **Hyper adaptabilité**, acceptation du soi et du non soi
(il faut, je dois) , **problème de limites**
- **L'aspect auto-immun de la maladie**, la trahison du corps
- **La fatigue chronique**
- **La douleur**
- **Les troubles de l'équilibre** , les spasmes, **trouble de l'élocution ...**

L'hypnose agit directement sur le subconscient du patient.

Sous hypnose, il y a une **stimulation de la néo genèse cérébrale** avec **création de nouvelles voies nerveuses (plasticité neuronale)**

L'hypnose va favoriser :

- Le **renforcement du système immunitaire** du patient avec des suggestions mentales et visuelles
- **Le processus de guérison** en orientant les forces vitales vers ce but
- La **relaxation** et **supprimer le stress**
- Diminution ou suppression toute **résistance au traitement**
- Diminution ou suppression de **la douleur**
- L'augmentation du **bien-être général** de la personne
- L'amélioration de **l'humeur**
- La lutte **contre l'apathie et la fatigue chronique**
- La diminution de **l'angoisse, des troubles anxieux et des troubles dépressifs**

Où la tradition rejoint la science...

- Ce que l'on sait du cerveau actuellement ...
... les neurosciences
- La méditation, la pleine conscience ...
- L'auto-hypnose

La place de l'auto-hypnose

C'est un outil pratique qui permet à celui qui l'utilise

- d'agir sur lui
- et de mieux se connaître

Il permet un travail

- à but thérapeutique (immunité, douleur ...)
- un travail express (attaque de panique, peurs diverses ...)
- ou à des fins de développement personnel

Comment

... quand le thérapeute permet au patient d'apprendre et de développer sa capacité de se faire de l'auto-hypnose

- La phase d'autonomisation est plus ou moins longue en fonction de la personne
- Il faut prendre le temps, sur plusieurs séances, avant que le patient commence à maîtriser l'outil d'auto-hypnose
- Apprentissage adapté au sujet
 - ➡ Trouver ce qui marche pour lui
 - ➡ Lui laisser le temps d'appropriation de l'outil

Le savoir ne fait pas la compétence

Les particularités

- **Pas d'abréaction dangereuse** car la personne s'auto protège
- **Demande directe** à son inconscient sur un but bien précis (je demande à mon inconscient de bien vouloir m'aider à faire les changements...)
- **Demande indirecte** (sans but précis)
- **Temps d'autohypnose** (on se donne un temps et on vérifie le temps)
- **Mot clé** (mot secret, réel ou imaginaire) ... et éventuellement à associer à un geste (pour qu'il n'y ai pas d'interférence)
- **Phrase induisant un lâcher prise** (crises d'angoisse ...)
- **Phrase de sortie**

François Roustang disait :

« Le tireur à l'arc est concentré sur l'objectif et sur rien d'autre »

L'autohypnose comme moyen d'évolution

- Apprendre à travailler avec son inconscient pour améliorer son quotidien, par la pratique régulière de l'autohypnose
- Mobiliser nos ressources
- Développer nos capacités personnelles
- Construire son propre objectif

Conclusion:

⇒ il ne s'agit pas de guérir la sclérose en plaque

- L'hypnose permet de la soulager, **sans écarter la possibilité de guérison.**
 - ➔ Comprendre ses blessures et les dépasser
 - ➔ Visiter son corps
 - ➔ Ralentie la dégradation
 - ➔ Supporter les traitements
- L'hypnose peut apprendre aux malades à **vivre avec la SEP sans stress.**
- Elle favorise **la volonté de lutter.** Car une fois qu'on s'est résigné, l'organisme s'arrête aussi de se battre.
- Or, nous savons très bien que par la seule force de notre pensée, on peut guérir de certaines maladies.

Un système de pensées ➔ maladie

=> Changement de système de pensées en retrouvant sa place

Une phrase en forme de conclusion.

« Si je suis capable d'attaquer mon système immunitaire, c'est que je suis capable de l'arrêter. »

Reste à s'en donner les moyens.

BIBLIOGRAPHIE

- **Apprenons par l'autohypnose à cheminer dans la vie** - [Robles Teresa](#) – Ed Satas
- **L'autohypnose - L'art de s'influencer bénéfiquement** - [Samak Francine-Hélène](#) – Ed Satas
- **Gérer ses émotions avec l'auto-hypnose** - [Striebig Jocelyne](#)- Ed Satas
- http://www.hypnoses.com/content/uploads/2014/07/ANNE_Olivier_Hypnose_estime_de_soi_SEP.pdf

Merci de votre attention



francoise.jean@imelyon.fr

hypnose@bien-etre-serenite.fr

<http://bien-etre-serenite.fr>