



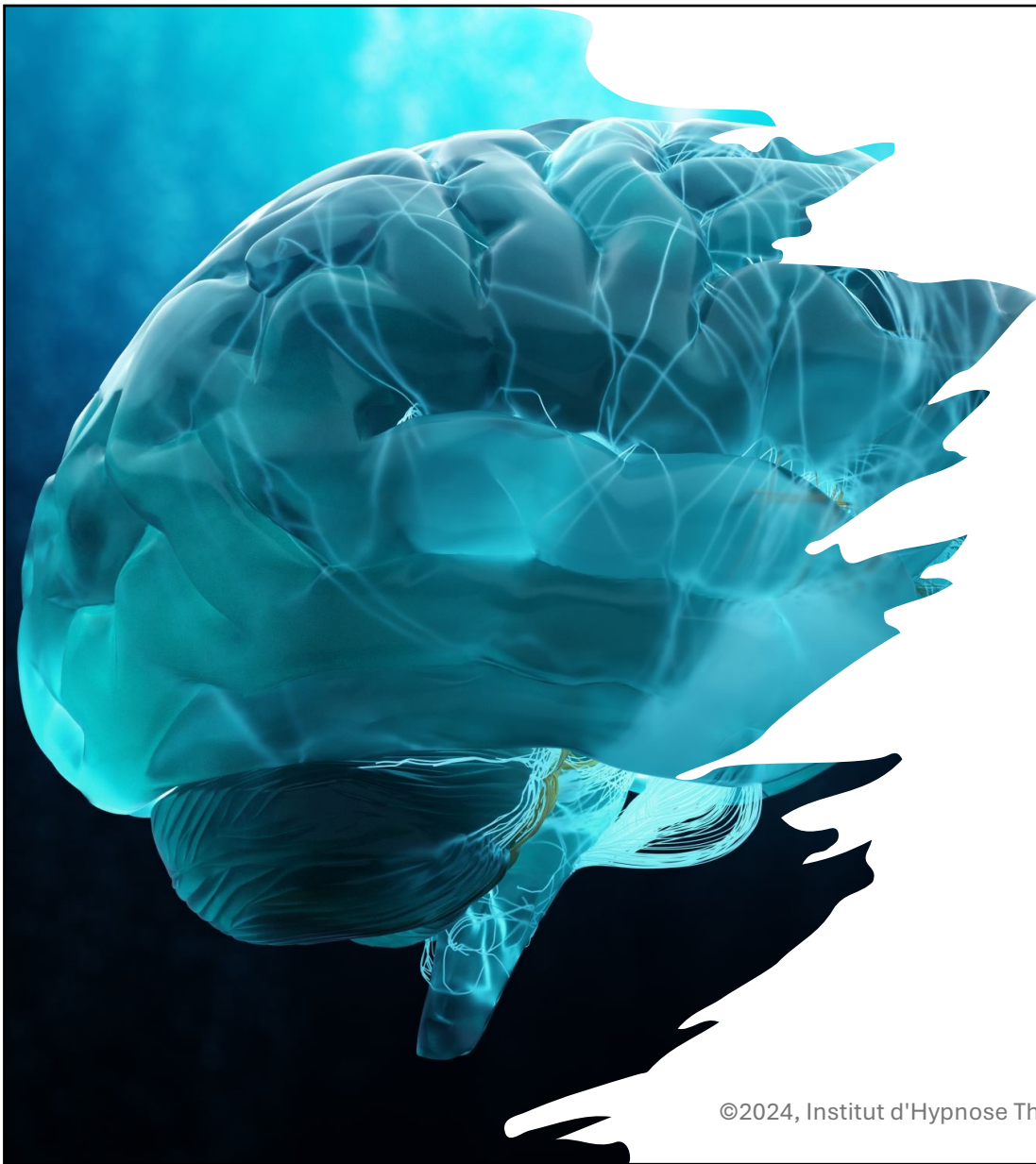
SOULAGER LA DOULEUR CHRONIQUE AVEC L'HYPNOSE

Denis Jaccard

Hypnothérapeute & Formateur en hypnose

Institut d'Hypnose Thérapeutique

©2024, Institut d'Hypnose Thérapeutique - Denis Jaccard



PROGRAMME

- Quels sont les mécanismes neurologiques de la douleur ?
- Comment les émotions influencent la douleur ?
- Comment l'hypnose agit sur le cerveau ?
- Quelles sont les étapes d'une séance d'hypnose ?
- Quelles sont les techniques hypnotiques ?
- Expérimentation des techniques hypnotiques

La neurologie de la douleur

- La perception de la douleur est une « construction » neurologique
- Le signal de la douleur passe des récepteurs neurologiques spécialisés (nocicepteurs) au cerveau en passant la moelle épinière.
- 4 étapes :
 1. Détection et Transduction
 2. Transmission
 3. Modulation
 4. Intégration et Perception
- Perception influencée par les facteurs cognitifs (pensées) et les émotions



Détection et Transduction

- Les nocicepteurs, présents dans tous les tissus sauf le cerveau, détectent les stimuli nocifs
- Chaque nocicepteur convertit le stimulus nocif (chaleur, pression, produit chimique irritant, inflammation) en signaux électriques

Transmission

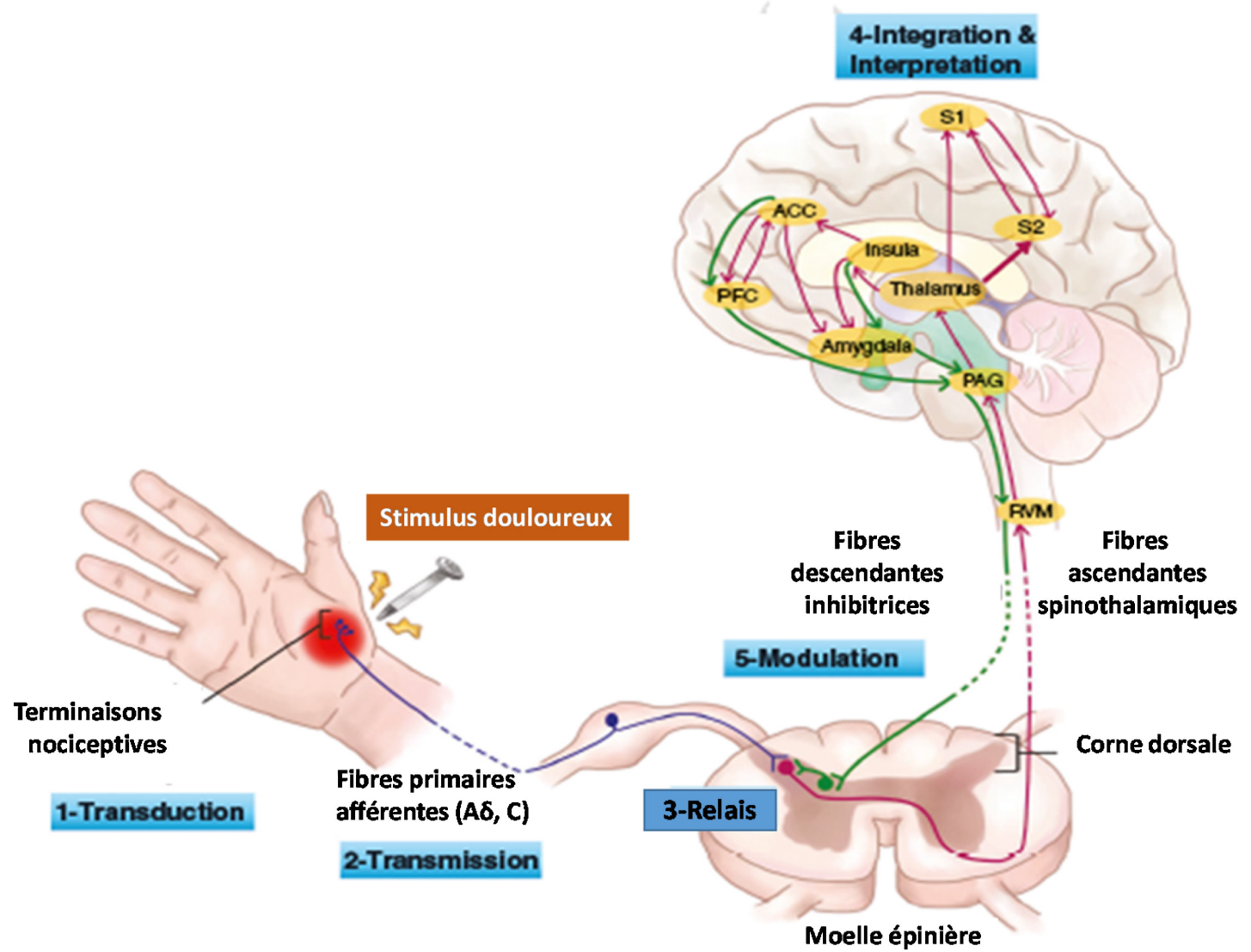
- Les fibres nerveuses transmettent l'influx électrique jusqu'à la colonne vertébrale
- 2 fibres différentes. A-delta pour transmettre la douleur aiguë et C pour la douleur diffuse persistante

Modulation

- La moelle épinière module de façon importante le signal de la douleur → Augmentation ou Diminution
- La modulation est influencée par le cerveau (pensées & émotions)

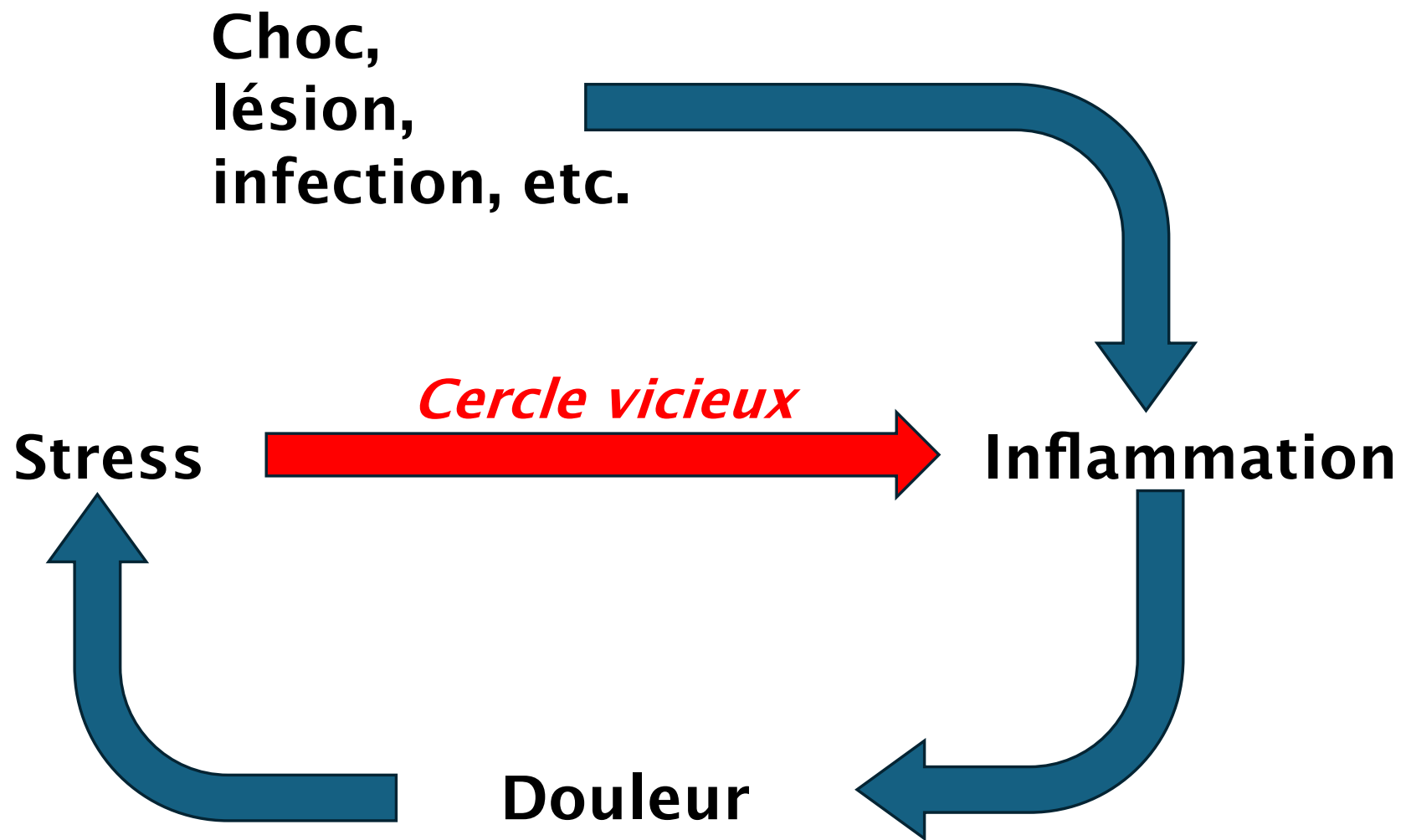
Intégration et Perception

- Arrivée du signal neurologique de la douleur dans le cerveau. Plusieurs régions cérébrales impliquées
- Assemblage de la « matrice de la douleur » avec le signal neurologique, les pensées et les émotions présentes



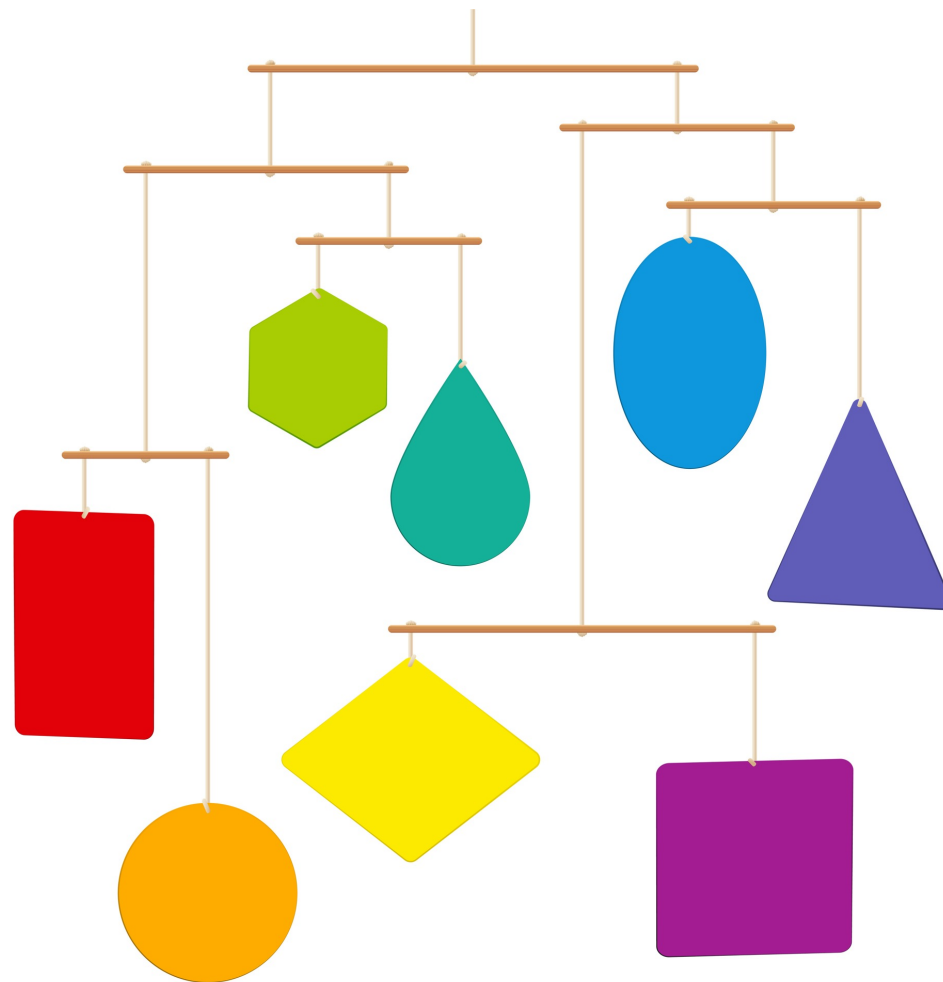
Influence de l'inflammation

- L'inflammation est sécrétée par le système immunitaire afin de protéger et régénérer des tissus agressés ou endommagés.
- L'inflammation a pour conséquence d'augmenter la sensibilité des nocicepteurs → Aggravation de la perception de la douleur.
- La douleur, aiguë ou chronique, génère du stress.
- Le stress entraîne la sécrétion d'hormones (cortisol, adrénaline et noradrénaline) → Lors de stress chronique, ces hormones dérèglent le système immunitaire et augmentent l'inflammation.
- Cercle vicieux infernal Inflammation-Douleur-Stress



Influence des émotions

- Des zones cérébrales communes sont activées par les émotions et le stimuli douloureux :
 - Amygdale
 - Insula
 - Cortex cingulaire (antérieure et postérieure)
 - Cortex préfrontal
 - Et autres
- Les émotions (peur, anxiété, désespoir, frustration, etc.) modifient l'état hormonal et neurologique → Augmentation de la sensibilité à la douleur





Comment l'hypnose agit sur la douleur ?

- En état hypnotique, le cerveau est davantage capable de se contrôler lui-même et de moduler son activité neurologique
- L'état hypnotique active les systèmes inhibiteurs de la douleur
- L'état hypnotique favorise une dissociation entre les composantes sensorielles et les composantes cognitivo-émotionnelles
- L'état hypnotique permet une modification de l'image corporelle
→ Modification des perceptions des ressentis du corps
- L'état hypnotique calme les émotions et apaise la peur et l'anxiété



Quel état d'esprit aide ?

- Privilégier la curiosité à la place de la volonté
- Célébrer les plus petits changements
- Cultiver la patience et la persévérance
- Apprivoiser la parfaite imperfection



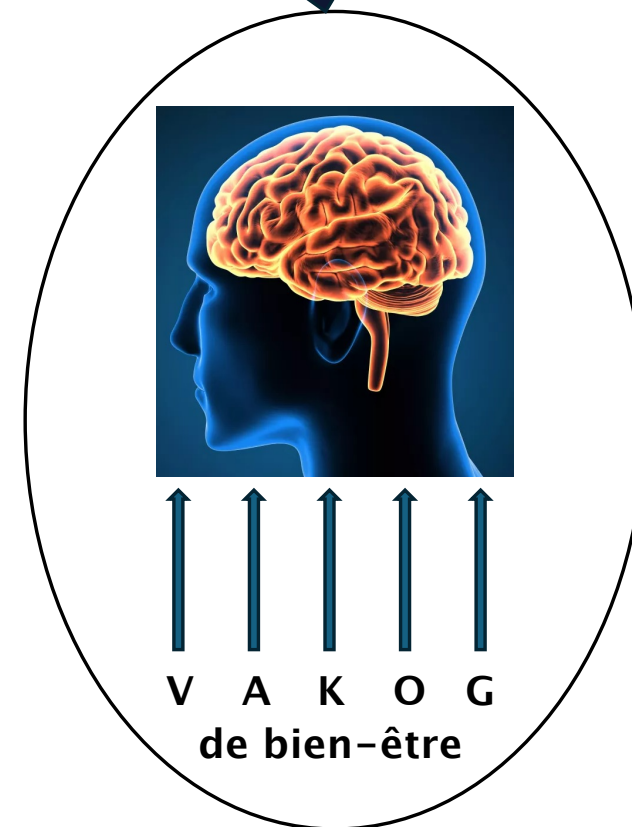
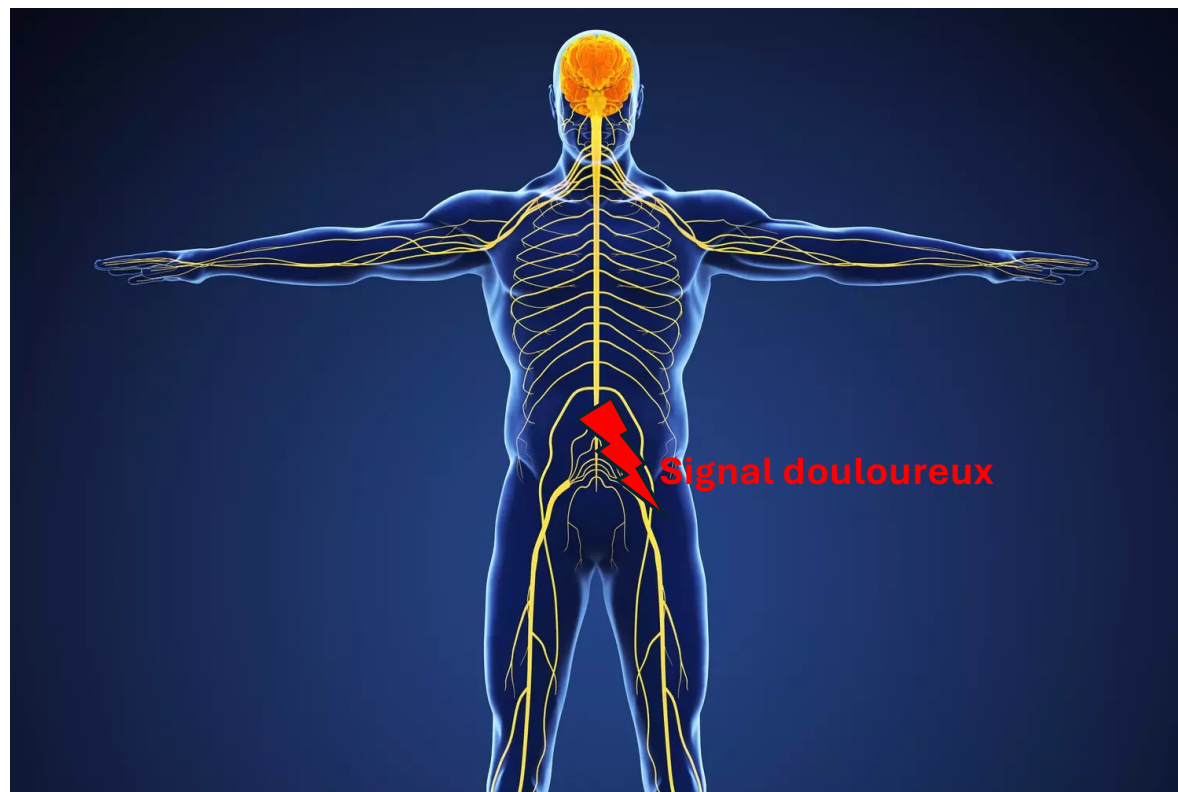
Les étapes d'une séance d'hypnose

1. La préparation – Définir l'intention de la séance
2. L'induction – Entrer dans l'état hypnotique
3. Les suggestions – Utiliser les possibilités de l'état hypnotique
4. La sortie – Intégrer l'expérience et réorienter son attention

Les 2 techniques de base

Dissociation du corps et de l'esprit
→ Lieu ressource

Utilisation du pouvoir de la pensée
→ Analogie



Lieu Ressource





EFFETS IMAGES DE L'ANALOGIE

