

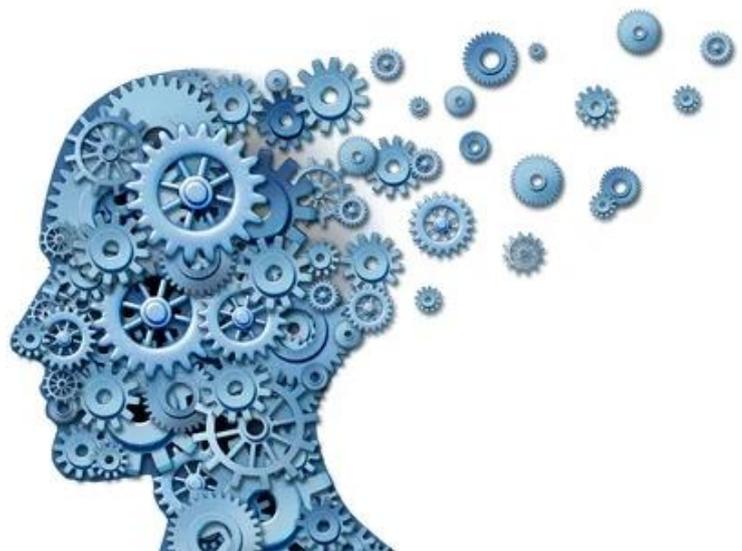
Douleur et Hypnose thérapeutique

Le mot « hypnose », du grec “hypnos” qui signifie “sommeil” désigne à la fois :

- Un état de conscience modifié, entre la veille et le sommeil, qui est un état naturel de dissociation que l'on peut vivre quotidiennement lorsque par exemple on laisse l'esprit « s'évader ».
- Un ensemble de techniques permettant de provoquer cet état.

Indication de l'hypnose pour la prise en soin de la douleur :

- L'anesthésie (hypnosédation)
- Le soulagement des douleurs chroniques et aiguës (hypnoalgésie)
- Un soin douloureux ou anxiogène (hypnoanxiolyse)

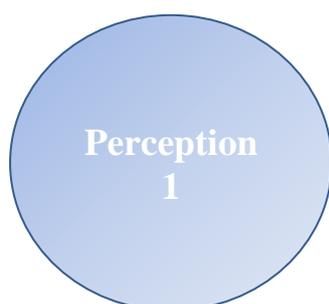


Différentes pratiques :

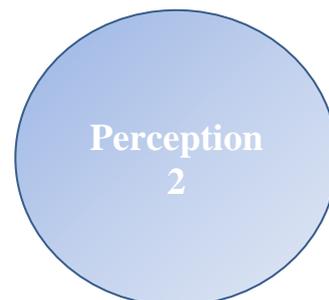
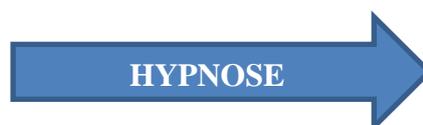
- Hypnose guidée par un professionnel
- Hypnose conversationnelle
- Auto-hypnose

Les étapes d'une séance :

- Prise de contact
- Induction
- Phase thérapeutique
- Retour à l'état de conscience ordinaire



Souffrance



Apaisement