

## Hypnose médicale

Gestion de la douleur, du stress et des troubles psychosomatiques.

## L'hypnothérapie

Applications en psychothérapie.



### L'Hypnose thérapeutique

Téléphone : 06 81 52 34 65

C'est une **Hypnose** pratiquée dans le champ de la santé. Elle est parfois nommée **hypnose médicale** lorsqu'elle est spécifiquement à visée de gestion d'un problème somatique, et **hypnose clinique** lorsqu'elle est pratiquée dans le cadre de la psychologie clinique et de la psychopathologie.

La façon dont l'**hypnose** agit est maintenant connue : elle permet, par un jeu attentionnel impliquant l'imaginaire des patients, de revisiter la réalité et la façon dont le patient la perçoit.

Ceci a pour effet de diminuer l'importance des symptômes d'un certain nombre de pathologies, et de développer chez l'individu des comportements inédits, lui permettant de mettre à distance le motif d'une souffrance, voire dans certains cas, de la résoudre.

L'**hypnose** permet à une personne de prendre soin de soi et de développer pour se faire des dispositions internes et comportementales nouvelles.

#### Comment se sent-on sous hypnose?

On continue de percevoir et d'entendre tout ce qui se passe autour de soi, vous êtes alors parfaitement attentif et conscient de votre état de vigilance paradoxale. Vous contrôlez vos réactions, vos émotions ; ainsi votre moi et votre volonté sont plus éveillés, tout en étant profondément relaxé.

Sans l'accord du sujet, l'**hypnose** ne peut se produire.

En hypnose Le sujet est volontaire et actif tout au long de la séance. Un sujet ne peut entrer en hypnose que s'il le souhaite, son accord est fondamental.

**En hypnose**, vous maîtrisez plus facilement, Vous êtes conscient et votre libre-arbitre est toujours actif. Vous pouvez à tous moments interrompre vous-même la séance.

Absolument rien ne peut se faire contre votre volonté. Immédiatement après la séance d'hypnose, lors de la séance de débriefing vous souviendrez parfaitement de ce qui a été dit puisque vous étiez en **hypnose** et actif.

C'est votre **inconscient** qui se souviendra de ce qui a été dit, vécu et ressenti et vous le restituera à votre gré, d'une manière préconsciente. Ce processus constitue l'efficacité de l'**hypnose**.

### Tout le monde est-il hypnotisable?

L'**hypnose** est un état de conscience modifiée qui peut être induit en séance, mais qui peut aussi se produire spontanément (lors de la réalisation d'une tâche minutieuse, ou lorsque l'attention est toute entière captée par un film, par exemple).

De ce fait, on peut dire que tout le monde est hypnotisable, c'est-à-dire que tout le monde possède cette capacité d'entrer **en hypnose**. Par contre, tout le monde n'y rentre pas de la même façon et les recherches expérimentales, qui utilisent des scripts de suggestions verbales plus ou moins directes, montrent que par exemple cette méthode ne convient pas à 100% des sujets. Certains n'arrivent pas à entrer en **hypnose** de cette façon, mais le pourront autrement ou dans un autre contexte.

### Quelles sont les principales indications de l'hypnose:

Les principales indications de l'**hypnose** concernent : le traitement de la douleur aiguë et chronique, le traitement de l'anxiété, le traitement des troubles psychiques et l'aide à la concentration et à la potentialisation des motivations.

*“La première chose à faire en psychothérapie est de ne pas essayer de contraindre l'être humain à modifier sa manière de penser ; il est préférable de créer des situations dans lesquelles l'individu modifiera lui-même volontairement sa façon de penser.”*

**Milton H. Erickson**



---

## L'Hypnose

Mode de fonctionnement psychologique par lequel un sujet, en relation avec un Psychologue, Psychiatre, fait l'expérience d'un champ de conscience élargi. Cette définition implique que la pratique de l'**hypnose** recouvre deux dimensions : à la fois un état de conscience modifiée que l'on nomme état hypnotique mais aussi une relation singulière. L'état hypnotique a été caractérisé à la fois par les neurosciences (imagerie cérébrale, Pet-Scan P. Rainville et M.E. De Faymonville)) et par la psychologie (théorie de la dissociation psychique : P. Janet sa Thèse sur la Désagrégation psychologique).

La dissociation, c'est une rupture dans l'unité de la conscience et dans la cohésion des perceptions du sujet, qui entraîne une réorganisation de son espace psychique et perceptif. Nous pourrions prendre comme exemple le fait de fixer un certain temps le mouvement du paysage qui défile dans le train. Tout en observant ce mouvement qui finit par devenir plus diffus, notre esprit s'évade et peut construire des récits imaginaires, des anticipations d'actions futures. On parle alors de dissociation de la conscience.

Quant à la dimension de la relation, elle renvoie à une communication thérapeutique telle que l'a développée par exemple **M. Erickson** et à une dimension intersubjective particulièrement étudiée par les hypnoanalystes. Ce que l'on nomme **autohypnose** (**Emile Coué**) est le fait de reproduire seul une séance vécue avec un hypnothérapeute ou bien de suivre une séquence spécifiquement construite avec lui.

## Est-ce qu'il y a des contre-indications à l'hypnose?

Il n'existe pas de contre-indications en tant que telles au sens où on parlerait de contre-indications médicamenteuses. Autrement dit dans l'absolu, tous les patients peuvent bénéficier de la pratique hypnotique. Cependant il existe une impossibilité «technique»: chez les patients au profil psychotique, le délire en phase active empêche toute mise en relation et le travail à partir du monde interne du patient s'en trouve empêché.

Vos thérapies peuvent-elle être appliquées à des personnes psychotiques ou y-a-t-il un danger? Il faut pour pratiquer cette méthode que l'**hypnothérapeute** possède également une expérience du travail thérapeutique avec des patients psychotiques.

## Comment trouver un hypnothérapeute sérieux ?

Pour les **hypnothérapeutes** comme pour tous les **thérapeutes** vous pouvez prendre en compte : leur niveau de formation en psychologie et psychopathologie (psychologues, psychiatres ou psychothérapeutes qualifiés au terme d'un parcours de formation agréé dans le pays concerné), leur niveau de formation dans la technique proposée, et **surtout la qualité du contact** que vous établissez avec ce praticien.

## Comment choisir un Hypnothérapeute ?

L'**hypnothérapeute doit être avant tout un professionnel de la santé**, si votre demande est effectivement de cet ordre. Son métier d'origine (psychologue, infirmier, médecin ...) doit être pertinent compte tenu de votre demande. Si vous avez un doute, sachez que les médicaux et paramédicaux doivent être inscrit à leur ordre professionnel, et que les psychologues / psychothérapeutes doivent être inscrit sur une liste départementale (numéro ADELI auprès des ARS : Agences Régionales de Santé).

– **Référez vous de préférence à un centre de formation s'adressant prioritairement aux professionnels de la santé.** N'hésitez pas à consulter leur charte éthique à ce sujet.

– **Tenez compte de l'orientation de la formation à l'hypnose suivie par le praticien** : certaines sont orientées vers la prise en charge de la douleur – d'autres vers les prises en charge en psychothérapie.

– **La qualité du contact et du lien qui s'établit entre le patient et le thérapeute est essentielle.** Vous pouvez prendre en compte votre ressenti dans votre choix. Il convient toujours de se méfier des discours qui interdiraient l'usage de l'allopathie, qui dénigreraient les autres formes de prise en charge, ou qui présenteraient la méthode hypnotique comme miraculeuse, rapide et efficace là où tout le reste aurait échoué. Dans le doute, il est toujours possible de se renseigner auprès de la MIVILUDES.

## L'hypnose est-elle une forme de sommeil?

On l'a pensé pendant des siècles, mais les études en EEG (électroencéphalogramme) puis en neurosciences montrent que non.

L'hypnose est même plus un état de veille paradoxal (selon le mot de F.Roustan) qu'une forme de sommeil, même si une forte détente qui peut accompagner l'expérience hypnotique peut laisser penser à une personne qui observerait que la personne hypnotisée s'est endormie.



## L'existence de l'hypnose est-elle scientifiquement prouvée?

L'état hypnotique est maintenant connu, décrit et donc attesté à la fois en psychologie (théorie de la dissociation psychique et des dynamiques relationnelles) et en neurosciences (activations

neurologiques particulières au niveau central). Pour être très synthétique nous pouvons décrire l'état hypnotique comme étant à la fois l'activation des circuits attentionnels et des circuits de détente chez un individu. Ajoutons que L'**hypnose** est la situation où la personne en état hypnotique peut percevoir autrement sa réalité et ainsi modifier la façon dont il la perçoit et la vit. Ces derniers aspects là aussi donnent lieu à des éléments de preuve formels notamment en anthropologie et là aussi en psychologie.

### Vais-je oublier ce qui s'est passé pendant la séance?

pathologies neurologiques par exemple). Par contre, l'expérience hypnotique étant avant tout un ressenti, chaque individu la vit de façon globale, et non épisode par épisode. On assiste donc plus à une difficulté à se remémorer certains détails, qu'à une réelle amnésie. Cependant, les études montrent que si cela est vraiment nécessaire, un interrogatoire un peu pressant permet à chacun de retrouver tous les détails de ce qu'il a vécu. Il n'y a donc pas d'amnésie mais une difficulté plus ou moins importante selon les contextes à se remémorer en détails l'expérience hypnotique. Dans tous les cas, un sujet qui souhaite rester vigilant et se souvenir de tout le peut facilement et sans efforts. L'**hypnose** ne crée pas de véritables amnésies (comme on peut rencontrer dans certaines

### Puis-je être manipulé sous hypnose?

Toute situation de fragilité induit une suggestibilité plus importante vis-à-vis de l'entourage, et en particulier de ceux à qui on prête une fonction de soins (somatiques et/ou psychiques). La relation hypnothérapeute / patient est donc comparable à toute situation de soin de ce point de vue.

Le législateur a mis un certain nombre de précautions (par exemple, un médecin ne peut hériter de l'un de ses patients), mais ne peut évidemment pas tout encadrer ni tout anticiper.

Un patient peut aussi prendre ses propres précautions, par exemple en consultant seulement un spécialiste du psychisme reconnu par l'état (psychologue, psychiatre, psychothérapeute reconnu par l'ARS) pour un problème de cette nature. A la moindre interrogation, chacun peut prendre conseil auprès de l'ordre professionnel dont le praticien dépend (pour les professions médicales et paramédicales) ou d'instances officielles comme la MIVILUDES.

### Puis-je rester « bloqué » sous hypnose après la séance?

Cette question a été résolue une fois de plus par les expérimentations (martin Orne) qui montrent que sans stimulation, une personne revient spontanément à un état ordinaire de conscience après 10 à 15 minutes. En pratique au bloc opératoire, il faut bien connaître cette règle et stimuler suffisamment le patient ! On peut aussi lui donner une tâche spécifique à réaliser (écoute d'une musique...).

### Peut-on être hypnotisé sans le vouloir?

Il n'est pas possible d'être hypnotisé sans que l'on autorise cette situation de se produire.

L'**hypnose** n'est en effet pas un don que l'on peut imposer à l'autre, mais un contexte où l'on entre en état de conscience modifiée lorsqu'on perçoit que cela peut être son intérêt de le faire.

Par contre, si l'on ne peut entrer en **hypnose** sans le vouloir, il est possible d'entrer en hypnose spontanément, lorsque le contexte s'y prête (comme un moment de contemplation du rythme des vagues, par exemple).

---

L'**Hypnothérapie** permet de venir à bout en douceur de nombreux troubles, physiques comme émotionnels, et de favoriser certains sevrages tel que l'arrêt du tabac...

Pour vous accompagner, je propose des séances d'**Hypnose** à Paris 15.

Vous pouvez me contacter pour vous assurer que l'**Hypnothérapie** saura répondre à votre besoin, et pour prendre rendez-vous. Les séances d'**Hypnose** thérapeutique peuvent résoudre efficacement et rapidement vos différents problèmes et blocages. Mon expérience, m'a permis de développer une approche personnalisée de l'Hypnose médicale.

**L'objectif** est de vous apporter la solution la plus originale pour que vous puissiez progresser dès la 1<sup>ère</sup> séance.

Les consultations **en Hypnose** Ericksonienne concernent:

- la perte de poids, les blocages,
- les traumatismes,
- le manque de confiance en soi,
- les problèmes de communication...

**Mon rôle d'hypnothérapeute** est de vous permettre de voir les choses différemment. C'est en prenant le problème à la racine que l'**Hypnose** peut vous aider à résoudre ce conflit intérieur entre la partie consciente qui désire arrêter, et la partie inconsciente qui continue à reproduire ce comportement.

**Mon accompagnement thérapeutique** vise l'arrêt définitif des difficultés et le maintien dans la durée.

**L'Hypnose agit à plusieurs niveaux :**

L'aspect psychologique, Le manque, La gestuelle, La prise de poids ;

**Vous n'aimez pas l'image que vous renvoyez ?**

**Appeler Réserver votre séance** : 06 81 52 34 65.

---

**L'hypnoanalyse ou hypnothérapie analytique.**

En hypnoanalyse, la démarche reste psychanalytique avant tout, et s'inscrit dans une approche freudienne, winnicottienne ou jungienne le plus souvent.

L'état hypnotique introduit intentionnellement soit en début de séance, soit à des moments précis au cours de la séance, permet de faciliter le travail d'association libre ; d'approcher autrement la question des défenses (approchée sur un plan symbolique), et enfin permet une utilisation plus souple du matériel apporté par les patients (rêves, contenus fantasmatiques...).

La méthode hypnotique permet un travail spécifique autour du corps, des ressentis corporels et de l'abréaction bien plus aisé qu'en cure classique ou même en psychanalyse en face à face.

Elle permet également un travail autour du processus de régression plus axé autour de l'expérientiel et un travail impliquant plus largement la sensorialité.

L'**hypnothérapie** analytique est rarement symptomatique.

Elle est le plus souvent une expérience d'introspection élaborative, dont la finalité est de parvenir à une autre position existentielle.

**Docteur en Psychopathologie et Psychanalyse**

**Jean-Dominique Vuillermet**

**Téléphone : 06 81 52 34 65**

[jeandominiquevuillermet@neuf.fr](mailto:jeandominiquevuillermet@neuf.fr)



# L'hypnose révèle la Forêt de la création



## Hypnose médicale Hypnothérapie



Jean-Dominique **V**uillermet



Docteur en **P**sychothologie  
&  
**P**sychoanalyse



Psychologue **C**linicien



Le Chemin de la Liberté commence par le désir de Changement.  
Dr JD Vuillermet.





recto



**Jean-Dominique Vuillermet**  
 Docteur en psychopathologie et psychanalyse  
 Université Denis-Diderot Paris7

Psychologue Clinicien, Psychanalyste, Hypnothérapeute  
 Enseignant supervision à l'IFH Institut Français d'hypnose  
**CONFÉRENCIER**

jeandominiquevuillermet@neuf.fr  
 3, rue Léon Dierx 75015 Paris  06 81 52 34 65

Verso

**Conférencier**

WWW.  
[hypnose-jdv.over-blog.com](http://hypnose-jdv.over-blog.com)

Articles et Conférences

recto

**VOUS SOUHAITEZ UN PSY  
 JE SUIS à VOTRE ÉCOUTE**



**Docteur**  
**Jean-Dominique VUILLERMET**

Docteur en psychopathologie  
 Université Denis-Diderot Paris7

**HYPNOTHÉRAPEUTE  
 &  
 PSYCHANALYSTE**

 **06 81 52 34 65**  
 jeandominiquevuillermet@neuf.fr

**hypnose-JDV.over-blog.com**  
**CONFÉRENCIER**

3 ,rue Léon Dierx PARIS 75015

verso



**Rendez-vous**  
**HYPNOSE MÉDICALE**

Dr  
**Jean-Dominique Vuillermet**

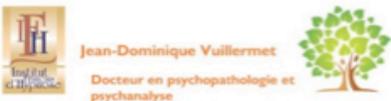
---

Date: \_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

Lieu: **3, rue Léon Dierx PARIS 75015**

---



**Jean-Dominique Vuillermet**  
 Docteur en psychopathologie et psychanalyse  
 Université Denis-Diderot Paris7

Psychologue Clinicien, Psychanalyste, Hypnothérapeute  
 Enseignant supervision à l'IFH Institut Français d'hypnose

jeandominiquevuillermet@neuf.fr  
 3, rue Léon Dierx 75015 Paris  06 81 52 34 65

