

Jean-Dominique Vuillermet,
Hypnothérapeute, Psychologue
Clinicien, Psychanalyste.



Diplôme de l'IFH Institut Français d'Hypnose
3ème cycle de **Formation À l'Hypnothérapie:**
Traitement des troubles psychologiques et psychosomatiques.

DESS de psychopathologie Université **Parisv Sorbonne, René Descartes**
Master de psychopathologie **Paris7 Université Denis-Diderot**
Doctorat de Psychopathologie & Psychanalyse
Paris7 Université **Denis-Diderot.**

Hypnothérapeute, Psychologue Clinicien, Psychanalyste :
37 ans d'expérience en psychiatrie & libéral.

Vous souhaitez **changer**, l'hypnothérapie apporte des solutions à **votre motivation**, dans une démarche créative et respectueuse avec calme, confiance et courage.

'Le Maître est à l'élève ce que la pluie est à la graine'
Proverbe Chinois



JDV HYPNOSE VOUS SOUHAITE LA BIENVENÛE

Hypnothérapeute certifié IFH
Institut Français d'Hypnose



Bienvenue chez **JDV Hypnose**
Jean-Dominique **VUILLERMET**

Hypnothérapeute



Docteur en Psychopathologie et Psychanalyse
Psychologue Clinicien





JDV Hypnose

Vous propose des séances personnalisées pour vous permettre d'acquérir les outils nécessaires afin de reprendre votre vie en main,

De changer vers
Un mieux être

Jean-Dominique Vuillermet Docteur en Psychopathologie & Psychanalyse

est un Praticien reconnu **IFH**.

J'exerce depuis 2000 comme **Hypnothérapeute**, conformément aux principes éthiques et déontologiques requis de sa profession.



Restons en contact !

Téléphone: 06 81 52 34 65

jeandominiquevuillermet@neuf.fr

[Suivez-nous sur hypnose-jdv.over-blog.com](http://hypnose-jdv.over-blog.com)

3, rue Léon Dierx 75015 Paris

Métro PTE de Vanves ou PTE de Versailles
Puis Tramway **BRANCION**



RENCONTREZ JDV HYPNOSE

TELEPHONE : 06 81 52 34 65



Si vous rencontrez des difficultés d'ordre émotionnel, personnel, une anxiété, une dépression, des acouphènes, une addiction, des douleurs ou encore une phobie...
Sur lesquels vous souhaitez travailler,



JDV Hypnose peut vous aider.



En tant qu'**Hypnothérapeute**
Certifié Institut Français d'Hypnose
Enseignant-Supervision **IFH**

De renommée à Paris depuis les années 2000,
Jean-Dominique Vuillermet est Docteur en psychopathologie et psychanalyse.

J'aide mes patients à surmonter leurs différents obstacles et défis.
En plus de mon expérience en tant qu'**Hypnothérapeute**,
Je suis également **Psychologue Clinicien, Psychothérapeute et Psychanalyste.**

L'hypnose vous permet d'accéder à vos émotions et vos ressources intérieures afin d'installer les changements et les évolutions que vous souhaitez voir s'accomplir dans votre vie.

Avez-Vous envie de changer ?

L'hypnose vous permet d'accéder à vos ressources internes, c'est à dire que vous êtes en communication avec votre inconscient. C'est **la clé de votre propre changement** et vous allez mieux vivre les étapes de votre vie.

Vous allez avoir ainsi, une meilleure gestion des émotions pour comprendre et agir sur votre dynamique émotionnelle : gestion du stress, angoisse, colère, tristesse, confiance en soi.

Grâce à mon approche **transversale et multidisciplinaire**, **J'aide chaque patient** dans leur **quête de changement**, tout en vous permettant de vous découvrir, et de mieux vous connaître afin de regagner l'estime de soi. Et devenir **Acteur** votre pensée.

Comment se déroule une séance d'hypnose?

1 - L'Anamnèse

Chaque séance commence par un échange qui va permettre :

- **De Comprendre** ce qui vous pose problème
- **De Cibler** ce qui est limitant pour vous aujourd'hui, et de savoir quelles sont vos résistances, s'il y a un enjeu systémique.
- **D'Identifier** vos fonctionnements internes, vos valeurs et vos croyances
- **De Déterminer ensemble votre objectif de séance.**

Histoire
du
Patient

2 - L'induction

Une fois que nous avons déterminé votre objectif, la séance d'**hypnose** peut commencer. C'est à dire que ma voix vous guide vers un état d'**hypnose**, de transe à l'aide de différentes techniques de souffle et inspiration ventrale, de relaxation corporelle et jeux hypnotiques, de suggestions et de métaphores.

Procédure
de
Rhétorique

L'état d'hypnose est un état de conscience modifiée naturel que nous connaissons tous (lorsque nous sommes absorbés par un film ou un livre par exemple), et ainsi cela permet d'accéder à **votre inconscient, vos ressources et votre imaginaire** afin de remettre du **mouvement de vie** dans vos fonctionnements internes. Vous devenez ainsi **acteur de ce mouvement créateur de changement.**

Durant cette étape, on a souvent l'impression de se couper de la réalité environnante pour se connecter à l'intérieur de soi, à ses sensations, et ses ressentis. Contrairement aux croyances, **tout le monde** à son propre rythme est **réceptif à l'hypnose**, car c'est un état naturel.

3 - L'approfondissement

Une fois votre état de conscience modifié, l'étape suivante c'est de l'approfondir afin que vous puissiez **vous ancrer dans cet état**, et vous connecter à votre objectif.

L'état d'**hypnose** est propre à chacun de nous, et le thérapeute s'adapte à votre rythme, et **en aucun cas la « profondeur »** de la transe n'a d'incidence sur l'efficacité du travail effectué durant la séance.

Ainsi, vous restez conscient et en pleine compréhension, tout au long de la séance. C'est un état harmonieux, serein et très agréable, dans lequel vous vous sentez bien.

Puis nous continuons à échanger pour que je puisse savoir où vous en êtes, vous soutenir et vous guider au mieux. Votre engagement, votre investissement et votre envie sont déterminants pour l'atteinte de vos objectifs.

Si vous souhaitez procéder à ce **Changement** dont vous avez besoin maintenant,

Alors, n'attendez plus

Téléphonez au 06 81 52 34 65

LES INDICATIONS de l'Hypnose :



Améliorer l'estime de soi

Accompagner, gérer, éradiquer les acouphènes

Accompagnement de la dépression

Gérer les troubles d'élocution, bégaiement...

Arrêter de Fumer

Mieux Dormir

Travailler une Addiction

Perdre du poids

Contrôler ses émotions, les rougissements, la timidité

Prise en charge d'une Phobie, d'un Stress, d'une Anxiété

Oublier les traumatismes

Améliorer sa vie sexuelle, sa vie de couple

Supprimer, gérer son stress

Avenir et orientation Professionnelle

Préparer un Entretien Professionnel

Préparation aux concours, Grandes Écoles :

HEC, Ecoles d'ingénieurs,

Médecine PACES & spécialité en 6^{ème} année,

Ecoles préparatoire : Hypokhâgne, Khâgne, Math sup Math Spé, prépa HEC

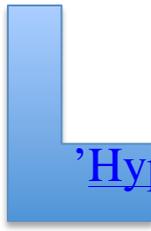
Préparation des Sportifs de Haut Niveau

Aide à la concentration, à l'attention, à la mémoire

Aide à l'apprentissage

Dermatoses, verrues, Zona.





'Hypnose,

Comment

L'hypnose permet de se relaxer :

Il existe plusieurs méthodes de relaxation profonde, adaptées aux différents types de personnalités. Souvent, ceux qui ont des difficultés à se relaxer, sont agréablement surpris, après des séances **d'hypnothérapie**, de **découvrir** comment ils peuvent facilement et rapidement se relaxer. **Pendant une séance d'hypnothérapie**, vous ne dormez pas. Cela s'apparente au sommeil, mais en réalité vous êtes dans une profonde relaxation, tout en restant éveillé. Cela peut ressembler un peu à « un rêve éveillé dirigé », comme lorsque vous fermez les yeux pour vous laisser imaginer vos pensées.



Décider de Changer! L'hypnothérapie peut vous aider.

Associé à un régime et une bonne hygiène alimentaire, l'hypnothérapie facilite la motivation et l'implication nécessaires pour commencer à mincir durablement et ainsi à contrôler activement son poids.

Décider d'arrêter de fumer ! Une bouffée d'oxygène.

L'hypnothérapie a un excellent taux de réussite dans le sevrage, l'arrêt du tabac, elle vous apportera les outils pour changer et modifier votre cadre comportemental relatif à la fumée et à la cigarette.

L'hypnose n'est pas une science, c'est un outil. Parfois, On constate que trois à quatre séances sont un minimum nécessaire.

Parfois, concernant l'arrêt du tabac, il n'est pas rare de constater un arrêt après une ou deux séances.

Nombre de sujets après avoir réglé leur problématique reviennent parfois à une séance pour se ressourcer ou simplement revivre un moment de bien être et de quiétude.

Une séance audio **MP3** sur Drive est un excellent préambule, en effet cela permet par la suite de consulter **un hypnothérapeute** qui adaptera la séance en fonction de votre problème et de votre personnalité.

Combien de temps durent les séances ?

Les séances durent environ 1h à 1h30.

L'Hypnose pour arrêter de fumer, Sevrage/Arrêt de Tabac.



L'addiction est-elle une fuite face à une réalité pénible?

Un plaisir exacerbé qui a pris trop d'importance?

Un comportement familial ou un héritage psycho-généalogique?

Ce qui est évident, c'est qu'une addiction comble toujours une émotion difficile à vivre ou des pensées envahissantes, ou les deux dans la plupart des cas.

C'est la raison pour laquelle, une fois le contrôle de l'impulsion repris en main, il reste toujours à gérer les pensées qui y sont liées. Ces pensées amènent à la compulsion de consommation alors que



le besoin initial a parfois déjà disparu.

Se débarrasser d'une addiction est donc complexe.

D'ailleurs, il est fondamental d'avoir la conviction dès le départ d'une motivation profonde et de s'en libérer.

Là encore, on entreprend souvent un travail de sevrage pour de mauvaises raisons, pour « les autres » (par ex: « Je le fais pour mes enfants, pour ma famille ») avec un résultat final souvent voué à l'échec, qui aura tendance à renforcer le sentiment d'impuissance face à l'addiction.

La première étape consiste donc, avant toute chose, à se poser la seule bonne question : «

Pourquoi est ce que je veux arrêter? ou à l'inverse :

« Quelles sont les bonnes raisons pour continuer »?

Là où l'**hypnose** agit le mieux dans le cas d'addiction c'est en coupant toute envie, tout plaisir réel de consommation.

Il est même possible d'installer une forme de dégoût de l'addiction.

Il est également possible d'apprendre sous hypnose à gérer les pensées récurrentes qui y sont liées.

Tout est possible en hypnothérapie à condition que ce soit **votre désir, votre souhait profond**.

On ne peut rien imposer à l'inconscient qu'il ne veuille réellement.

Si vous vous mentez à vous-même, l'hypnose pourrait bien s'avérer inefficace.

En revanche, si tel est votre souhait, vous trouverez avec l'hypnose, la clé idéale pour vous libérer de votre addiction.

Le travail en **hypnothérapie** va tout d'abord s'adresser au « Pourquoi ? » et au « Comment ? »



Afin de vous libérer pour de bon de cette drogue.

Dans l'arrêt de tabac ce n'est pas la volonté qui intervient,

C'est **Votre inconscient**.

Des exercices **d'auto hypnose** sont souvent nécessaires pour stabiliser ce nouveau sentiment de liberté auquel on n'est plus habitué.

Il vous faut

Réapprendre à vivre sa vie, utiliser son temps autrement.

Des séances d'**hypnose** peuvent dans certains cas être nécessaires pour gérer la peur de la rechute, la peur de prendre du poids.

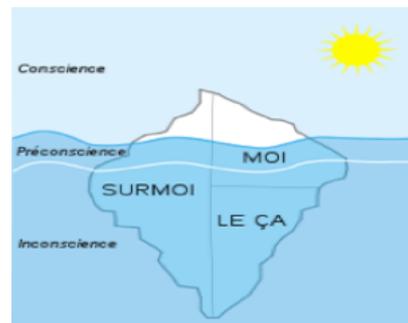
Quoiqu'il en soit, il ne faut pas sous-estimer le pouvoir d'une addiction, une fois la motivation bien installée,

Le chemin est souvent plus simple qu'il n'y paraît.

L'hypnose est une alliée redoutablement efficace.

Aussi, gardez toujours à l'esprit que vous restez maître de votre réussite.

L'**hypnose** peut être utile à toute personne souhaitant **évoluer, changer**.



Arrêt du tabac, APRÈS Combien de séances?

- Après une séance d'hypnose : entre 25% et 40 % des patients.
- Après 2 séances : entre 35% et 50% des patients.
- Après 3 ou 4 séances : entre 65% et 80% des patients.



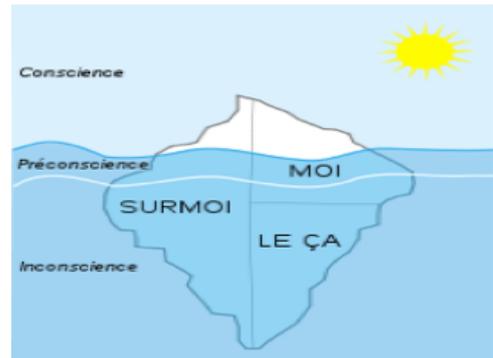
L'hypnose ce n'est pas magique.

C'est votre désir de changer qui compte.

Si vous ne voulez pas changer, l'hypnose est inefficace, encore une fois, ce n'est pas magique.

C'est votre inconscient qui trouvera sous **hypnose** des solutions pour votre conscient.

- La 1ère séance sert à la mise en place d'un programme personnalisé en tenant compte de vos motivations et de vos éventuels freins.
- Le protocole d'arrêt du tabac comporte 3 séances sur 3 semaines consécutives, avec rendez-vous bloqués.



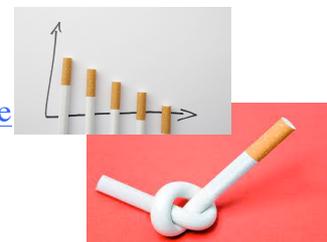
- Cette 1ère séance a lieu à Paris 15^{ème} (durée : 1h à 1h30.).

- **Téléphone : 06 81 52 34 65.**

- La 2ème séance a lieu une semaine après la première, au cabinet, et dure 45 minutes à 1 heure. Nous analysons ensemble, votre consommation de la semaine écoulée, puis nous passons à la séance d'hypnose.

Vous choisirez vous-même

- La date à laquelle vous arrêterez totalement de fumer.
- La 3ème séance est programmée après la seconde.
- La plupart des patients 80% me disent que contrairement à ce qu'ils redoutaient, ils ne ressentent plus d'envie ni même
- de besoin de fumer.



Les 20% restants témoignent le plus souvent d'évènements externes difficiles à gérer, et qui les ont perturbés.

Dans ce cas, nous continuons une nouvelle séance de renforcement.



Le **thérapeute** induit un état modifié de conscience (**EMC**), facilitant ainsi un vécu dissociatif en relation avec l'autre pour favoriser **le lien thérapeutique**. La dissociation psychique: le patient « prend de la distance ». Il est là et ailleurs, dans le présent, le passé ou le futur, en train d'observer une douleur et sa respiration.

Le patient est à la fois spectateur et **acteur**.

Ainsi la dissociation permet de focaliser son attention sur autre chose que le symptôme. Elle produit l'**analgésie**, la **détente** et mobilise les **ressources** du patient (les savoir-faire acquis, l'attention...).

L'**hypnose** est une manifestation psycho-physiologique naturelle de la conscience en état de veille, survenant spontanément à certains moments, probablement d'acquisition phylogénétique Ancienne.

Comment L'hypnose permet de se relaxer.

Il existe plusieurs méthodes de relaxation profonde, adaptées aux différents types de personnalités. Et souvent ceux qui ont des difficultés à se relaxer, sont agréablement surpris, après des séances d'**hypnothérapie**, de découvrir comment ils peuvent facilement et rapidement se relaxer.



Pendant une séance d'**hypnothérapie** vous ne dormez pas. cela s'apparente au sommeil, mais en réalité vous êtes dans une profonde relaxation, tout en restant éveillé. Cela peut ressembler un peu à « un rêve éveillé dirigé », comme lorsque vous fermez les yeux pour vous laisser imaginer vos pensées.

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 tout moment 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.**

Qu'est-ce que l'hypnose et l'hypnothérapie?

L'Hypnothérapie est une relaxation thérapeutique en état de conscience modifiée.

L'**hypnose**, c'est un état de vigilance paradoxale. Le sujet est toujours conscient, mais à un niveau de conscience inférieure à la conscience présente ce qui permet d'être concentré, attentif à soi-même, de mieux percevoir, d'entrer à l'intérieur de soi.

L'hypnose est un élément catalyseur dans les psychothérapies et permet ainsi un lâcher prise.

(Thèse de Doctorat JD. Vuillermet)

En hypnose,

C'est l'**inconscient** du sujet qui prend en charge le conscient.

L'hypnothérapeute n'est qu'un passeur, un médiateur qui facilite le dialogue interne du sujet.

La confiance et l'esprit de collaboration du thérapeute et le transfert peuvent avoir une influence positive sur l'implication du sujet.

L'hypnose est toujours présente dans toute les cures psychanalytiques, même s'il elle n'est pas exprimée de façon explicite.

L'hypnose contribue à l'émergence de la pensée.

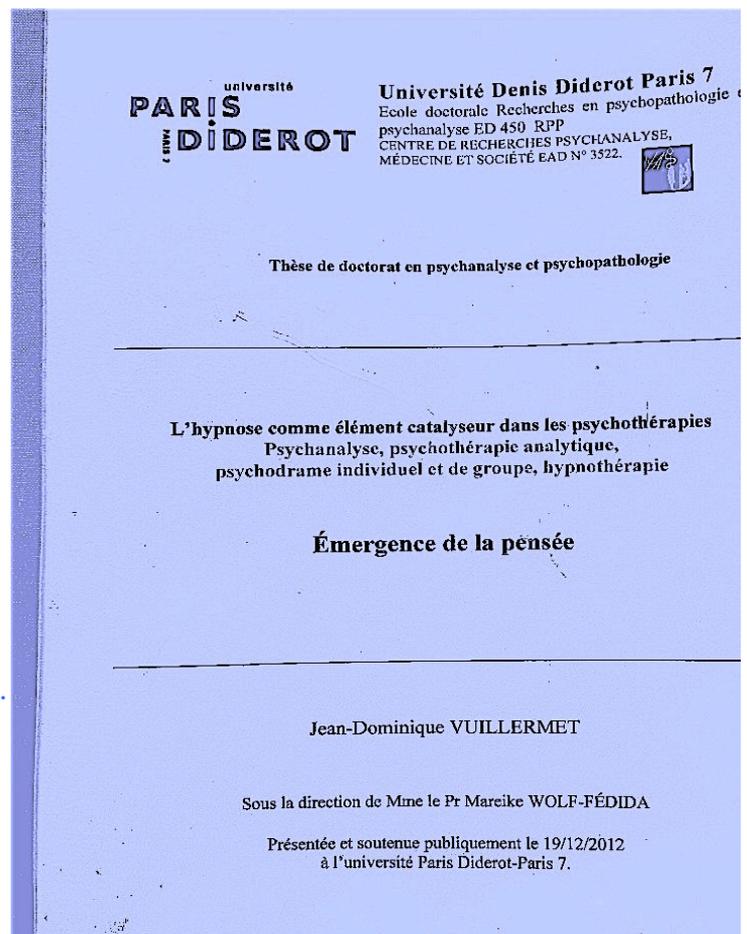
L'hypnose sans suggestion, une modalité qui catalyse les psychothérapies.

L'**hypnose** ainsi, permet de lever la barrière des défenses et de relâcher le flux associatif, fantasmatique au-dedans.

Relâcher les défenses par l'induction, la confusion.

La «perceptude» dans la vie quotidienne, la vigilance renonce à ses intentions. Il nous faut perdre son intention sur les défenses, avec l'induction, on trompe les défenses.

F. Roustang, Qu'est-ce que l'**hypnose**? Minuit, 1994.



Trois procédés renforcent la suggestion:
la répétition, la monotonie, l'emphase.

L'**hypnose** utilise la prise en compte, par le thérapeute, d'états de conscience tout à fait naturels qui vont des états de concentration, d'attention maximale, à des moments de rêverie, en passant par la relaxation.

Ces états permettent de passer du vécu **dans l'ici et le maintenant** vers une intériorisation **où l'espace et le temps ne comptent plus.**

La transe hypnotique comporte trois phases:

- une phase d'induction de l'état de transe,
- une phase de travail pendant la transe,
- une phase de réveil de fin de travail.

La transe est un niveau de conscience élevé, vers l'intérieur de soi-même, accompagné d'une atténuation de la vigilance externe : c'est un état détendu de concentration.

Certains phénomènes physiologiques sont souvent présents: altération de la vascularité faciale (pâleur), immobilité du corps en général, réceptivité aux conduites suggérées, absence d'initiative; le temps de réaction est de 15 à 30 secondes entre la suggestion et la réponse.



Les quatre étapes de l'hypnothérapie:

- L'anamnèse entretien préparatoire, degré d'empathie. Explication de l'**hypnose** au patient, le désir de changement et la motivation.
- L'induction de l'**EMC** (transe ou **hypnose**) souvent agréable dans un lieu sécurisé, les dernières vacances par exemple...
- **Le travail thérapeutique**, les suggestions sont des moyens de proposer des solutions créatives au problème du patient...
- La sortie de l'**EMC** et le débriefing. Le thérapeute peut proposer des suggestions post hypnotiques si cela est opportun.

Le thérapeute

réassocie le patient et l'accompagne à son éveil.

Ces étapes permettent un bilan d'évaluation et surtout de démystifier l'**hypnose**.

Ces moments facilitent la confiance et répondent aux attentes et questions du patient.

Les indices psychologiques de la transe :

Relâchement des associations ; Pensée plus analogique que digitale Interprétation littérale
Logique particulière (logique de la transe)
et distorsion du temps.

Capacité de s'imaginer dans le passé

Ou le futur Comportement « **as if** » (le sujet est amené à faire comme s'il était en état d'**hypnose** et d'en prendre l'apparence conformément aux suggestions) Production d'images abstraites ou concrètes Evocation de scènes vécues ou fantasmes, rêves éveillés Expression facilitée des émotions, abréactions affectives Facilitation des souvenirs Hallucinations psychiques Amnésie, hypermnésie, parasomnies.

L'**hypnose**, en réduisant le stress, vient généralement et rapidement à bout des troubles du sommeil.

Les indices physiques et psychologiques de la transe :

Léthargie, détente

Catalepsie (inhibition des mouvements volontaires)

Mouvements automatiques.

Relaxation de la musculature volontaire (visage, cou, nuque, dos, abdomen, bassin, ceintures pelviennes et scapulaires)

Petites saccades musculaires, clignements ou fibrillations palpébrales, Larmoiement, rhinorrhée.

Activation passagère de la musculature lisse : salivation, péristaltisme, toux, dilatation bronchique, vasodilatation périphérique.

Inhibition du réflexe de déglutition.

Ralentissement du débit verbal dysarthrie légère.

Changement du rythme cardiaque et respiratoire.

Diminution TA, Sensation de lourdeur ou de légèreté.

Sensation de chaleur ou de fraîcheur.

Modification du schéma corporel ;

Perception accentuée (hyperesthésie) partielle ou générale du corps.

Hypoesthésie ou anesthésie partielle ou générale.

Lévitiation spontanée d'un ou plusieurs membres.

Inhibition ou excitation sensorielle spontanée.

Rappel du déroulement d'une séance d'hypnothérapie :

- L'entretien préparatoire: L'anamnèse qui vise également l'alliance thérapeutique, la confiance;

Cela permet également de donner au patient une information sur l'**hypnose** en démystifiant l'aspect magique.

- L'induction de l'état hypnotique :

Recentrement de l'attention à certains mécanismes psychologiques. Le patient n'est pas dans l'abandon, il est **actif**, en interaction avec l'hypnothérapeute.

Réorganisation suivie d'une impression de dédoublement car le rapport à la réalité n'est pas totalement aboli.

Une sensation de «libération» propice à des réaménagements thérapeutiques et souvent décrites. C'est un mouvement de délégation qui s'effectue avec un profond accord du patient.

- Le travail thérapeutique en **hypnose**: Après induction de l'**hypnose**, le thérapeute va utiliser cette induction et activer des idées thérapeutiques, une visualisation créative, principe de l'imagerie mentale. Les suggestions vont être proposées pour que **l'inconscient du patient trouve des solutions créatives** par rapport à sa problématique.

- La phase de terminaison de la séance et la sortie de l'état d'**hypnose** : le retour se fait progressivement et lentement pour que le patient se réassocie, soit plus tonique et retrouve **sa motricité et la luminosité de la pièce**.

Pendant ce temps de latence des suggestions post-hypnotiques peuvent être formulées avec une détente positive et de bien être.

- **L'entretien après la séance: le débriefing du ressenti, le patient** parle de son vécu et de toutes les informations sur sa psychologie. Ces informations permettent également d'ajuster les séances à venir.

L'hypnothérapeute

utilise également le fractionnement, suggestion d'une diminution des bruits *«petit à petit le bruit diminue à chaque inspiration; votre corps se relâche, se relaxe et votre inconfort diminue »*.

- Les hallucinations sensorielles sont des suggestions qui permettent de produire des sensations dans le corps et en particulier dans les oreilles, des sensations de froid, de chaud dans les oreilles, de légèreté et de chaleur, suggérant à l'inconscient du patient que son esprit a le pouvoir d'agir sur le corps.

- L'habituation c'est des suggestions sur la disparition de la perception des bruits, présence répétée ou continue d'un stimulus.

Le thérapeute aide ainsi à relativiser la signification émotionnelle négative.

- La projection dans le futur active l'anticipation, le patient s'imagine dans un mois dans une situation de silence harmonieux.

- **La relaxation en hypnose** permet au patient de visualiser ses vacances et de **ressentir ses sensations corporelles.**
- L'amnésie aide le patient en hypnose à oublier les perceptions douloureuses qui le dérangent. La réinterprétation permet de rattacher les bruits à une expérience agréable.
- La distorsion subjective du temps raccourcit les moments d'inconfort et en même temps augmente un bien être auditif.
- L'utilisation de métaphores, contes, les comparaisons figures de l'analogie proposant des solutions inconscientes à la problématique du patient. En utilisant des suggestions directes, indirectes, camouflées, des truismes, des suggestions composées. L'inconscient du patient est libre de les accepter ou de les refuser.

La sortie de **la transe** se fait progressivement avec parfois des suggestions post-hypnotiques dans un état de détente et de confort.

Le thérapeute réassocie le patient en lui demandant de **revenir ici et maintenant**, en retrouvant toute la tonicité de son corps, la luminosité de la pièce; avec un ancrage : calme, confiance et courage; et/ou un étirement des bras, des mains.

L'ancrage consiste

à associer un état mental

(l'état bénéfique de la séance avec le thérapeute)

à une sensation, un mot ou un mouvement.

Le travail de débriefing permet au patient d'évoquer son ressenti, de verbaliser les éléments perçus; ces informations faciliteront l'adaptation des séances ultérieures.

Ces échanges renforcent la confiance, l'empathie, l'alliance thérapeutique, le patient évoquant sa personnalité, ses émotions. Par la suite le patient apprendra l'autohypnose.

Les sept bénéfices de l'autohypnose:

Elle est un potentiel d'anxiolyse important et permet de redonner du contrôle, de rendre le patient plus gestionnaire de sa prise en soin.

l'autohypnose facilite le travail des suggestions et autosuggestions, permet de poursuivre et automatiser le travail initié avec le thérapeute.

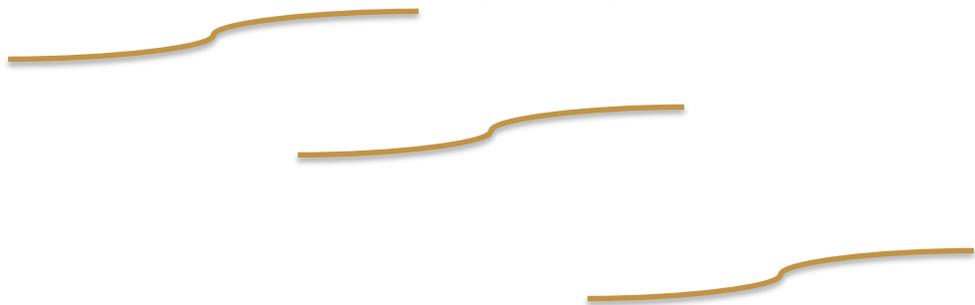
Elle permet également une gestion plus simple de l'anxiété et de la colère, elle constitue une ressource à part entière lors de crises douloureuses.

Cela facilite les apprentissages (par exemple, la détente ressentie accentue les capacités d'attention), elle permet un meilleur contact avec sa vie interne principalement émotionnelle, et de ce fait améliore l'estime de soi et le sentiment de contrôle.

Au fil des séances le patient apprend **l'autohypnose**, c'est à dire que l'on crée une séance spécifique, comme un temps supplémentaire, particulier, consacré à l'autonomisation du patient vis-à-vis de la méthode :

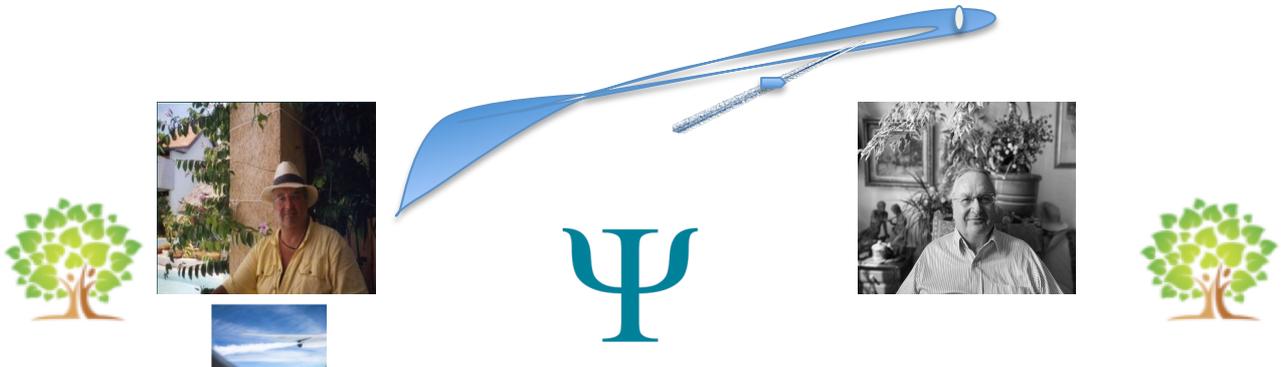
- Position d'assise agréable, d'équilibre confortable;
- Prise de conscience de son environnement par perception des éléments présents, jusqu'à un sentiment de familiarité et de sûreté;
- Ecoute de ses rythmes internes, souvent au travers de sa respiration;
- Temps d'autosuggestion et/ou exercices appris (safe place, suggestion d'analgésie, réification si le but est celui-ci);
- Retour à l'état de conscience ordinaire, le patient en se réinscrivant dans son ici et maintenant.

Ψ



Ψ

L'hypnose révèle la Forêt de la Création :



Ψ

Hypnose Médicale Hypnothérapie

Jean-Dominique **V**uillermet

Docteur en Psychopathologie
&
Psychanalyse

Psychologue Clinicien



Ψ

Ψ



Ψ

Le Chemin de la Liberté commence par le désir de Changement.

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

jeandominiquevuillermet@neuf.fr
 3, rue Léon Dierx 75015 Paris



CONFÉRENCIER
 06 81 52 34 65



Verso

Conférencier

WWW.
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

I
ut
is
yse

