

L'hypnose en psychothérapie

Une formation spécifique aux psychologues pour répondre à leurs besoins réels.

L'hypnose en psychothérapie est un outil de pratique qui étend largement son champ d'application. Le psychologue peut utiliser toutes les techniques mises à disposition pour le patient : hypnose conversationnelle, dialogue stratégique et thérapie narrative, inductions lentes et rapides pour des trances légères et profondes...et dépasser les techniques.

L'hypnose permet au psychologue de réinventer son métier dans cette unité corps et esprit, le corps pensant et agissant comme un formidable outil de médiation. L'hypnose donne au psychologue toute la liberté pour pratiquer son art de maïeutique de l'âme.

« Module métier » pour les psychologues : 2 Jours

Chaque journée s'appuie sur des exercices à deux et à trois, des démonstrations singulières et en groupe, des cas cliniques, une remise à niveau des acquis, une supervision autour de la pratique. Les journées de formation sont progressives et complémentaires. Leur originalité réside dans l'intégration de différentes approches synthétisées pour en faire une pratique immédiate au service du patient. Le patient vu au-delà du symptôme et accueilli dans toute son humanité.

L'accent est mis sur cette approche « Roustagnienne », issue d'une pratique auprès de François Roustang, qui privilégie l'état de disponibilité et la posture du thérapeute.

De l'hypnose conversationnelle au dialogue stratégique : Les préliminaires du changement

Il existe une forme d'hypnose sans induction, sans hypnose dite formelle, une hypnose conversationnelle telle que la pratiquait Erickson, qui a travers une histoire, une métaphore, un saupoudrage sème des graines de changements chez le patient. En-deça de la conscience, sans en avoir l'air le patient est induit et le cheminement vers le changement commence à se faire.

Le dialogue stratégique vise la même finalité, il s'inspire du questionnement socratique, bouscule, interpelle et livre au patient une autre façon de percevoir, à la façon de François Roustang un mot suffit pour faire basculer dans le possible du changement.

Un dialogue en forme d'entonnoir à la façon de Georgio Nardone pour ne laisser au patient d'autre issue que le changement, et un changement qui vient de lui.

Ces différentes techniques sont étudiées et pratiquées durant cette première journée.

Comme une alternative aux **addictions, phobies, angoisses, A.P, tocs, troubles du sommeil et alimentaires**...en mobilisant et renforçant les ressources du patient

Utilité des inductions rapides et des mouvements alternatifs en psychothérapie

Fréquemment utilisées en hypnoalgésie, le psychologue découvre durant cette journée une façon pertinente d'intégrer cette technique dans sa pratique, l'induction rapide peut être déclinée selon une grande variabilité contextuelle pour l'adapter au mieux au patient.

Comme par exemple pour *utiliser les résistances du patient, et shunter la peur.*

Les mouvements alternatifs et la fixation de point se révèlent être d'excellentes approches :

Pour réinventer une histoire narrative, dépasser un blocage et sortir de la fixité du traumatisme psychique

TFH : La thérapie familiale par l'hypnose

La TFH est une approche novatrice qui intègre l'hypnose en systémique familiale

Durant cette journée le psychologue apprend à prendre en charge l'enfant l'adolescent, le jeune adulte et sa famille par l'hypnose. Des exercices spécifiques pour l'enfant et le parent sont proposés pour dénouer des liens d'angoisse et reconstruire des liens d'amour

Jour 4 : l'autohypnose pour le patient

L'autohypnose pour redonner toute l'indépendance thérapeutique au patient. A quel moment de la thérapie et comment proposer l'autohypnose au patient pour qu'il découvre les clefs de cette autonomie et le moyen d'accéder à ses ressources.

L'autohypnose pour le praticien

Pour se prémunir contre l'épuisement, pour retrouver de la créativité, pour mettre en pratique pour soi afin de mieux le proposer à autrui, pour découvrir une autre relation à soi, aux autres, au monde, pour cultiver la joie et le bien-être.

Pascale Chami, psychologue clinicienne, pratique en libéral les thérapies comportementales et cognitives, hypnothérapeute

Formatrice en hypnose, à l'institut ORPHEE.

Enseignante à Paris VI, DIU sur le trauma psychique, DU d'hypnose Clermont-Ferrand