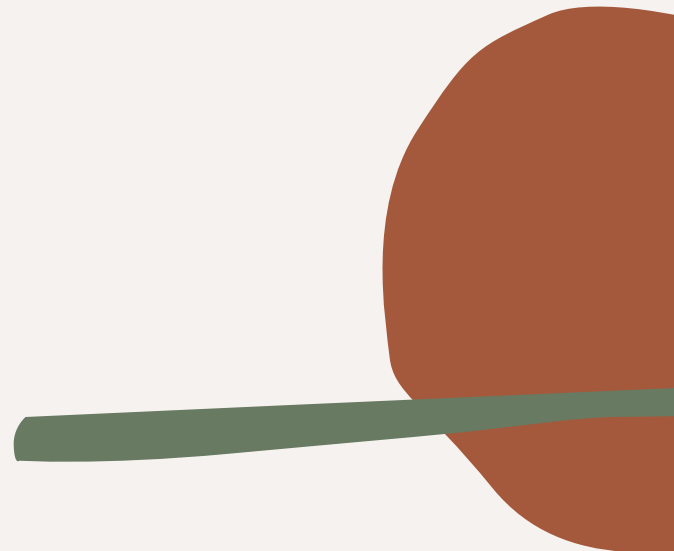




# Hypnose et trouble du réconfort



# Sommaire

1. Définition de l'hypnose conversationnelle de soin
  2. Les objectifs dans les troubles du réconfort
  3. En pratique : au sein du CNBG
  4. Retour des patients
  5. Conclusion
  6. Vidéo
- 

# 1. Définition de l'hypnose conversationnelle de soin

L'hypnose est un phénomène naturel



C'est un **état modifié de conscience** (EMC), dans lequel nous n'avons presque plus conscience de notre corps, tout se passe dans la tête, **à un niveau inconscient**, pendant que le mental, l'égo, est altéré.

Cet état de conscience modifié est un **état réceptif aux suggestions** faites par le thérapeute.

# 1. Définition de l'hypnose conversationnelle de soin

L'hypnose vise à rendre accessibles des ressources peu exploitées de son cerveau et à activer ses pouvoirs d'autoguérison à l'aide de suggestions réalisées durant cet état modifié de conscience.



# 1. Définition de l'hypnose conversationnelle de soin

Ce n'est pas :

- hypnose de spectacle
- une perte de conscience de la réalité



- un état de sommeil
- un lâcher prise





## 2. Les objectifs de l'hypnose dans les troubles du réconfort

- ✿ Modifier de manière inconsciente un comportement, un changement désiré
- ✿ Réponse modifiée, améliorée face à une émotion inconfortable
- ✿ Meilleure régulation des émotions

## 2. Les objectifs de l'hypnose dans les troubles du réconfort



Alimentation plus sereine



Réduire la culpabilité



Des compulsions moins fréquentes et/ou réduites en quantités



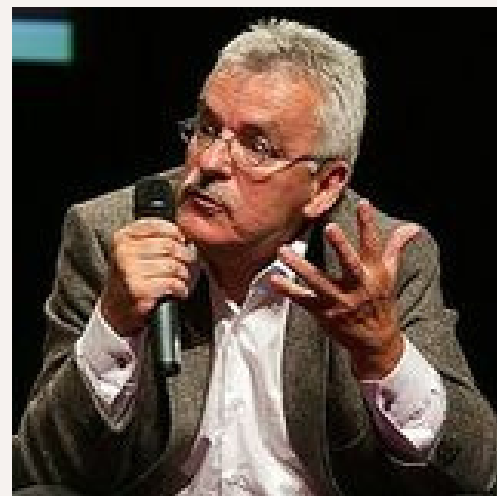
Elargir le répertoire comportemental du patient

### 3. En pratique : au sein du CNBG

Depuis 2018 : TAP "Gestion de l'impulsivité alimentaire"

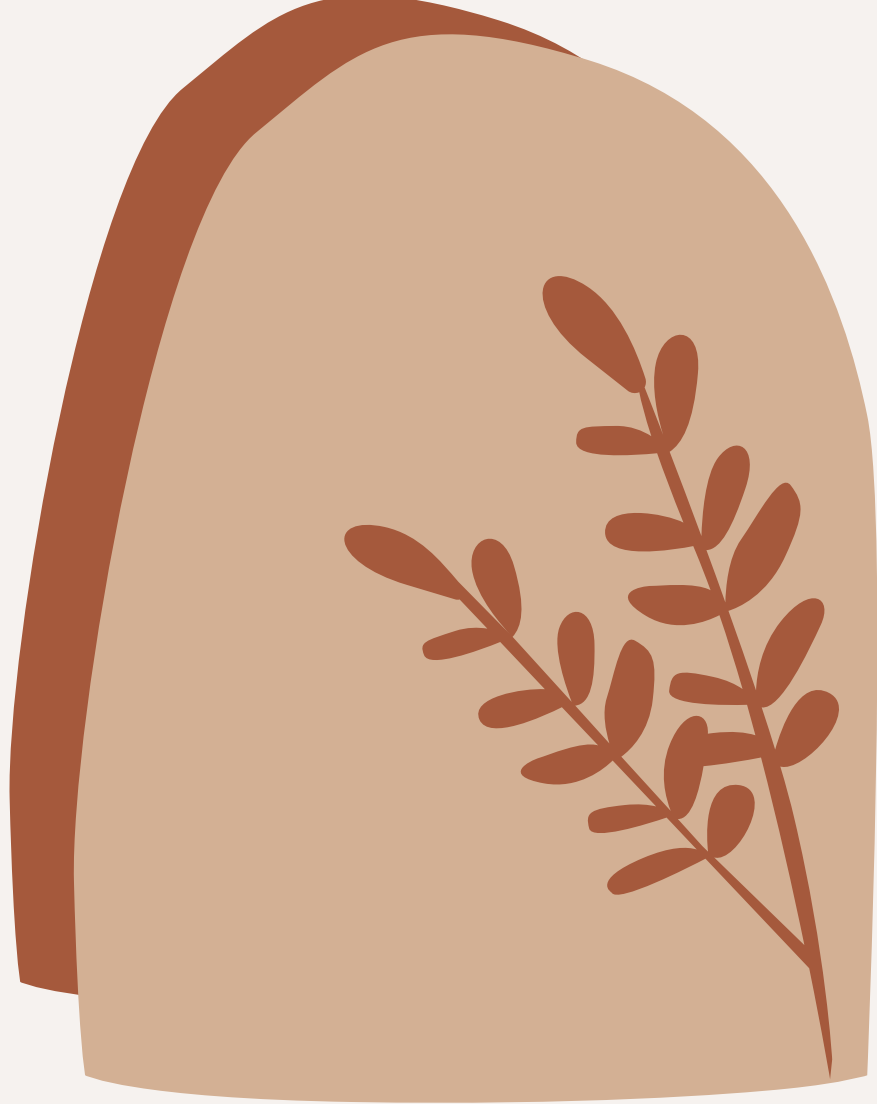
→ Hypnose de groupe (Script)

→ Formation en hypnose conversationnelle de soin  
par Yves Halfon\*



\*Psychologue clinicien et formateur des praticiens  
de la santé à l'hypnose médicale au sein de l'Institut  
Milton H. Erickson de Normandie





4 séances proposées :



Travail des émotions désagréables



Régulation de l'envie de manger

↳ développe les réponses aux émotions



Régulation de la taille des portions

↳ travaille sur les sensations alimentaires



Renforcement positif sur la confiance en soi



Envoi des audios pour repratiquer régulièrement  
afin de potentialiser les bénéfices de l'hypnose

## Lors des séances :

### Informé le patient (1ère séance)

Obtenir un environnement sécurisant

### Induction



### État modifié de conscience (EMC)

### Suggestions (changement désiré)

Sans que le mental n'interfère trop

### Temps pour la réassociation

Retour à un état ordinaire de conscience

## 4. Retour des patients

1ère séance :  
quelques réticences

peur de  
l'inconnu  
  
difficulté à  
l'induction

Séances suivantes :  
prise de conscience  
progressive  
d'une modification de  
comportement

compulsions moins fréquentes  
et/ou réduites en quantité  
  
moins de culpabilité  
  
meilleure régulation  
des émotions

## 5. Conclusion

L'hypnose n'est pas  
une  
~~baguette magique~~ à  
la perte de poids

Outil  
complémentaire à  
une PEC  
pluridisciplinaire

Élargit le  
répertoire  
comportemental  
du patient