



VENDREDI 12 MAI 2017 – 13h30-15h00



TABLE RONDE MINDFULNESS ET HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE

Modérateur : Luc FARCY



Philippe ANTOINE

Approche pratique mindfulness et hypnose

Myriam CADENNE

Mindfulness et prise en charge de la douleur



Bernard DELZANGLES

Circulation de l'énergie et transes martiales



Michel VALETTE-ROSSI

Mouvements alternatifs hypnotique

+ Plus de détails sur les pages suivantes (voir ci-dessous)



VENDREDI 12 MAI 2017 – 13h30-15h00

✓ Philippe ANTOINE

Neuropsychiatrie

Schaerbeek

E-mail: philip_antoine@hotmail.com

La Mindfulness and Concentrative Meditation Therapy, un complément à la Mindfulness/pleine conscience classique

OBJECTIFS : Proposer des approches pratiques liées à la fois à l'hypnose et à la pleine conscience (Mindfulness).

Montrer la complémentarité de différentes approches.

CONTENU : La Pleine Conscience (Mindfulness) est actuellement la forme de méditation la plus connue dans les milieux académiques et en psychothérapie. Son intérêt est étayé de jour en jour par de nouvelles publications scientifiques.

Il existe d'autres formes de méditation. Nous proposons, au sein de l'Institut de Nouvelle Hypnose (Bruxelles), ce que nous appelons **la Mindfulness and Concentrative Meditation Therapy** qui est un complément accessible à celles et ceux qui ont vécu l'expérience de la Mindfulness. A l'image du body scan en Mindfulness, nous pratiquons un « **Mind Scan** » qui nous mène à la connaissance de nous-mêmes selon un autre principe « Mind is the builder », une forme de constructivisme.

MOTS CLÉS : Mindfulness, pleine conscience, mind scan, méditation concentrative



VENDREDI 12 MAI 2017 – 13h30-15h00

✓ **Myriam CADENNE**

Rhumatologue

Bordeaux

E-mail : myriam.cadenne@chu-bordeaux.fr

CO-AUTEURS : Vanessa PURY

Hypnose et méditation en pleine conscience : indications respectives dans la prise en charge de la douleur

OBJECTIFS : L'algologie est une spécialité pionnière pour la prise en charge holistique du patient. Le recours fréquent à des techniques psychocorporelles dont l'hypnose et la méditation en pleine conscience amène à réfléchir sur leurs places respectives dans la prise en charge de la douleur. Au-delà des différences et des similitudes, cliniques et neurophysiologiques, elles apparaissent également complémentaires et participent à la médecine intégrative.

CONTENU : La prise en charge de la douleur repose sur une approche pluridisciplinaire tant dans son évaluation que dans son traitement. La douleur ressentie qu'elle soit aiguë et surtout chronique est toujours multidimensionnelle et répond au modèle bio-psycho-social. Pour prendre en compte simultanément les dimensions sensori-discriminatives, affectivo-émotionnelles, cognitives et comportementales, la médecine de la douleur a fait appel très tôt aux thérapeutiques complémentaires. Parmi celles non pharmacologiques (mais pouvant être associées à des thérapeutiques médicamenteuses), on s'intéressera ici à l'hypnose et à la méditation en pleine conscience (1), utilisées à visée antalgique. Leurs mécanismes d'action et leurs effets vont être évoqués (2 et 3) pour définir leur place respective dans la prise en charge de la douleur, aussi bien utilisées seules qu'en association (4).

Bibliographie :

1. De Benedittis G. Neural mechanisms of hypnosis and meditation. *Physiol Nov* 2015 10 (15) 19-4
2. Hilton L. et Al. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analyses *Ann Behavior*. Sept 2016.
3. Zeidan F. Et al . Mindfulness- Meditation -Based Pain Relief Is Not. Mediated by Endogenous Opioids. *J Neurosci*. 36(1):3391-7
4. Otani A. Hypnosis and Mindfulness: The Twain Finally Meet. *Am J Clin Hypnosis* April 2016 58 (4) 383-98

MOTS CLES : hypnose - méditation en pleine conscience – douleur - holistique



VENDREDI 12 MAI 2017 – 13h30-15h00

✓ **Bernard DELZANGLES**

Chirurgien Dentiste Enseignant

Paris

E-mail : bernard.delzangles@wanadoo.fr

Faire circuler l'énergie hypnotique avec les trances martiales

OBJECTIFS : Prendre conscience de l'énergie hypnotique

- . Accueillir les trances martiales
- . Faire circuler l'énergie hypnotique
- . Mettre le symptôme en mouvement
- . Transformer l'énergie hypnotique avec les trances martiales, en une façon de vivre

CONTENU : Le ressenti hypnotique génère une énergie interne qu'il convient de canaliser, mobiliser et redistribuer.

Face au symptôme et à ses effets, cette énergie dynamique est déterminante.

Au cours de cet atelier, nous partagerons des exercices et des démonstrations hypnotiques inducteurs d'une dimension martiale, spécifique à la pratique des arts martiaux, qui va nous permettre de gérer avec originalité l'énergie hypnotique pour accueillir tout naturellement le symptôme et pour l'éloigner tout aussi naturellement.

MOTS CLES :

Ressenti hypnotique – Energie – Martial – Symptôme - Mouvement



VENDREDI 12 MAI 2017 – 13h30-15h00

✓ **Michel VALETTE-ROSSI**

Psychologue

Lyon

E-mail : mvrsi@yahoo.fr

Mouvements Alternatifs Hypnotiques - MAH® A la croisée des concepts hypnotico-multiréférentiels

OBJECTIFS :

- **sensibiliser à une approche hypnotique multi référentielle**
- intégrer la force démultiplicatrice de l'hypnose croisée avec d'autres approches
- communiquer des informations scientifiques pour comprendre le processus MAH®

CONTENU : "Troubles magmatiques, éruptions hypnotiques, coulées de ressources, laves de solutions, retombées d'allègements, nuées d'optimisme, apaisement volcanique, fertilité énergétique" : ainsi vont les MAH® !

Les MAH®, parce qu'ils croisent les différents thèmes de ce 10^{ème} forum CFHTB, à savoir : neurosciences→, applications cliniques→, éthique, formation, mise en œuvre et utilisation de l'hypnose et des thérapies brèves dans le cadre professionnel, ainsi que la relation thérapeutique, s'y inscrivent tout naturellement. Lors d'un traumatisme ou autre situation désagréable, du passé récent ou lointain, les émotions, associées à l'évènement, peuvent rester "bloquées" : l'amygdale est coupée de l'hippocampe et du cortex préfrontal, et ce dernier ne peut pas apaiser celle-là. Du coup, le risque est, dès lors, que chaque situation de la vie renvoyant, peu ou prou, à la situation traumatique initiale, consciemment ou inconsciemment, réactive cette dernière, dans son cortège d'émotions/sensations désagréables (peur, colère, tristesse, dégoût) ainsi que les croyances qui y sont rattachées, entretenant celles-là (cercle vicieux), alors que l'évènement originel déclencheur (le traumatisme) est loin. C'est ainsi que les MAH®, au croisement de l'Hypnose, qui accroît la pertinence des autres approches TCC, EMDR, etc.), se voulant tour à tour, tant une technique de libération émotionnelle ponctuelle, lors d'abréactions, qu'une approche psycho-hypnothérapique multi référentielle, vont trouver toute leur place, par le jeu de stimulations bilatérales oculaires, kinesthésiques ou auditives, mobilisant les deux hémisphères cérébraux, dans l'intégration/métabolisation, tant rationnelle, qu'émotionnelle de l'évènement "traumatique". Autrement dit, ils vont permettre un retraitement "libérateur" de l'expérience traumatique.

Enfin, l'utilisation des MAH®, est très appropriée dans bon nombre d'autres problématiques psycho-comportementales.

Mots clés : Rapport collaboratif, hypnose, neurobiologie, TSPT, MAH®