



**Françoise JEAN**

*Imelyon, France*

**Email :** francoise.jean9@gmail.com

## L'autohypnose facile rapide

### Objectifs

- Pratiquer l'autohypnose à travers de multiples séances courtes, tout au long de la journée - Exploration des moyens d'induction rapides - Utilisation de ces inductions au quotidien, ou comment inclure quelques minutes d'autohypnose tout au long de la journée - Utilisation de ces inductions rapides au bloc opératoire, ou pour autonomiser les patients entre les séances d'hypnose

### Contenu

On entend souvent dire que l'hypnose prend du temps. Lorsque l'on parle d'autohypnose, souvent on pense « temps à se donner » Or, la vie actuelle fait que souvent, il est difficile de se donner 20 à 30 minutes pour soi au cours de la journée .... Et nos patients nous disent qu'ils n'ont pas pu ou pas eu le temps de faire les exercices que nous leur avons donné à faire. Exploration de différents moyens d'inductions rapides qui permettent d'activer des séquences courtes d'autohypnose tout au long de la journée. Ces mini-séances d'hypnose permettent de gérer au fur et à mesure ses émotions, ses sensations internes, nerveuses et corporelles afin de garder son équilibre intérieur face aux événements du quotidien. Ainsi il devient plus facile de gérer ses tensions internes face au stress journalier, pour une meilleure hygiène de vie et la prévention du burn-out du soignant En intégrant l'hypnose dans sa vie de tous les jours, il devient alors plus aisé de dissocier nos patients, que ce soit en cabinet ou au bloc opératoire. Par un phénomène miroir, et parce que l'on se met soi-même rapidement en autohypnose, les patients nous suivent plus facilement dans l'état de dissociation. Et parce que l'on vit soi-même cet état de mini transes au quotidien, il est plus facile d'apprendre à nos patients cet état d'autohypnose rapide.

### Mots clés

Apprentissage - autohypnose - burnout - dissociation - douleur aigüe - douleur chronique - induction rapide