



Pierre LE GRAND

Médecin, France

Email : drlegrandp@gmail.com

Mettez-vous d'accord !

Objectifs

L'atelier a pour objectif d'acquérir un outil d'hypnose conversationnelle dans les situations de conflit interne. Cet outil, applicable notamment dans le cadre du sevrage tabagique, utilise la dissociation du patient pour aller vers la réassociation.

Contenu

Le patient peut parfois être pris dans des paradoxes, des contradictions voire de véritables affrontements qui se jouent en lui-même. " Je veux changer mais j'ai peur. Je veux maigrir mais je grignote. Je veux être détendu mais je ne me laisse pas 5 minutes de repos. " Etc...- Ces situations épuisantes de dissociation ne peuvent conduire qu'à l'échec puisqu'il s'affronte lui-même. Une partie de lui résiste à l'autre et le score reste nul. Le thérapeute peut alors proposer au patient de sortir de ce jeu relationnel improductif.- Comment ? En invitant chacune des parties prenantes à la consultation ! Le patient va pouvoir ainsi échanger avec chacune de ses parties (installées dans la pièce) qui défendent une position importante pour lui. Ces différentes parties vont pouvoir également communiquer différemment entre elles (le patient jouant le rôle de chacune des parties tour à tour).- L'objectif du thérapeute va être alors d'accompagner (en hypnose conversationnelle +/- formelle) cet échange vers un processus de coopération afin que chaque partie en sorte gagnante. Réconcilié avec lui-même, le patient réassocié bénéficiera de cette communication retrouvée !- Ce schéma visant à résoudre les conflits internes peut être utilisé dans diverses situations. Nous l'illustrerons dans une situation fréquente : l'arrêt du tabac. " Je viens parce que je veux arrêter de fumer et pourtant je continue de fumer... "- Après une présentation théorique de l'outil, une démonstration sous forme de vidéo illustrera sa mise en oeuvre. En fin d'atelier, il sera proposé aux participants de s'exercer à cet outil.

Mots clés

Dissociation ; Hypnose conversationnelle ; Thérapie brève ; Addiction ; Sevrage tabac