



**VALETTE-ROSSI Michel**

IMEL/CFHTB, France

Email : mvrssi@yahoo.fr

## MOUVEMENTS ALTERNATIFS HYPNOTIQUES (MAH®) - à la croisée des concepts hypnothérapeutiques-multireférentiels®

### Objectifs

- Sensibiliser à une approche hypnothérapeutique multiréférentielle® - intégrer la force démultiplicatrice de l'hypnose croisée avec d'autres approches - communiquer des informations scientifiques pour comprendre le processus MAH®

### Contenu

Lors d'un traumatisme ou autre(s) situation(s) désagréable(s) ponctuelles et/ou accumulées, 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 "gros" traumatisme) et/ou les multiples petits traumatismes (carences, deuils, maltraitance, etc.) sont loin. C'est ainsi que les MAH®, au croisement de l'Hypnose, qui accroît la pertinence des autres approches (TCC, EMDR, EFT, etc.), se voulant tour à tour, tant une technique de libération émotionnelle ponctuelle, lors d'abréactions, qu'une approche (psycho)hypnothérapeutique 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" et/ou des multiples petits traumatismes ayant installé certains schémas dysfonctionnels. Autrement dit, ils vont permettre un retraitement "libérateur" de(s) l'(des)expérience(s) traumatique(s). Enfin, l'utilisation des MAH®, est très appropriée dans bon nombre d'autres problématiques psycho-comportementales.

### Mots clés

Rapport collaboratif, hypnose, cerveau neurobiologique, TSPT, mouvements alternatifs, libération émotionnelle, restructuration cognitive, réassociation