

Hypnose
&
Etat de Stress Post-
Traumatique

Adrien

Etat de stress post-traumatique

- A- Exposition à un événement traumatique:
 - Menace de l'intégrité physique
 - Peur intense, impuissance, horreur

- B- Traumatisme constamment revécu :
 - Souvenirs répétitifs et envahissants
 - Rêves répétitifs
 - Impressions ou agissements « comme si » le traumatisme se reproduisait
 - Détresse psychique liée à l'exposition à des indices du traumatisme
 - Réactivité physiologique liée à l'exposition à des indices du traumatisme

Etat de stress post-traumatique (2)

- C- Evitement et émoussement de la réactivité générale :
 - Efforts pour éviter les pensées, les sentiments et les conversations liés au traumatisme
 - Efforts pour éviter les activités, les endroits et les gens liés au traumatisme
 - Incapacité à se rappeler un aspect important du traumatisme
 - Diminution de l'intérêt et/ou de la participation à des activités importantes
 - Détachement d'autrui
 - Restriction des affects
 - Sentiment d'avenir « bouché »

Etat de stress post-traumatique (3)

- D- Signes d'activation neurovégétative:
 - Difficulté d'endormissement ou sommeil interrompu
 - Irritabilité ou accès de colère
 - Difficulté de concentration
 - Hypervigilance
 - Réaction de sursaut exagérée
- E- Présence des perturbations (B,C,D) depuis plus d'un mois
- F- Altération du fonctionnement social

Prise en charge de l'ESPT

- Traitement médicamenteux :
 - Antidépresseurs
 - ISRS
 - Benzodiazépines : à éviter!!
- Psychothérapie :
 - Thérapie comportementale et cognitive
 - Restructuration des cognitions erronées
 - Techniques d'exposition
- Hypnose thérapeutique

Hypnose thérapeutique

- Etat modifié de conscience, d'hyperconcentration sur soi-même
- Accès facilité à l'inconscient
- Suggestibilité
- Pas de perte de contrôle de soi-même

Hypnose thérapeutique (2)

■ Indications :

- Manque de confiance en soi, mal-être
- Dépression,
- Gestion du stress, **état de stress post-traumatique**
- Phobies, anxiété, crises de panique, attaque de panique
- Douleurs, migraines
- Troubles de la sexualité
- Troubles du sommeil
- Troubles du comportement alimentaire
- Conduites addictives
- Pathologies psychosomatiques...

Hypnose thérapeutique (3)

- Contre-indication :
 - Pathologies relevant de la psychiatrie lourde

Hypnose thérapeutique (4)

- Déroulement des séances :
 - Première séance :
 - Interrogatoire préalable
 - Information du patient
 - Séances suivantes :
 - Dialogue préliminaire
 - Hypnose
 - Bilan sur le vécu de la séance

Hypnose et ESPT

- Parallélisme vécu traumatique / hypnose :

LA TRANSE



Hypnose et ESPT (2)

- Dialogue préliminaire :
 - Reconnaître l'existence d'un problème
 - Formuler le traumatisme
 - Relativiser

Hypnose et ESPT (3)

- Hypnose :

- Réinscrire le traumatisme dans le passé
- Amener l'esprit à réinterpréter le souvenir
- Faciliter la « résilience »

Monsieur X

Références

- Van Loey, Corinne, *Traumatisme Psychique : Un Fléau Masqué Trop Ignoré - Les Apports de l'Hypnose*, Bruxelles, Le Germe, 2005
- www.hypnose-therapeutique.com
- DSM IV-TR
- O. Chatillon - F. Galvao, *Psychiatrie - Pédiopsychiatrie*, Paris, Vernazobres-Grego, 2007