

*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](http://www.hypnose-therapeutique.com)
- DSM IV-TR
- O. Chatillon - F. Galvao, *Psychiatrie - Pédiopsychiatrie*, Paris, Vernazobres-Grego, 2007