

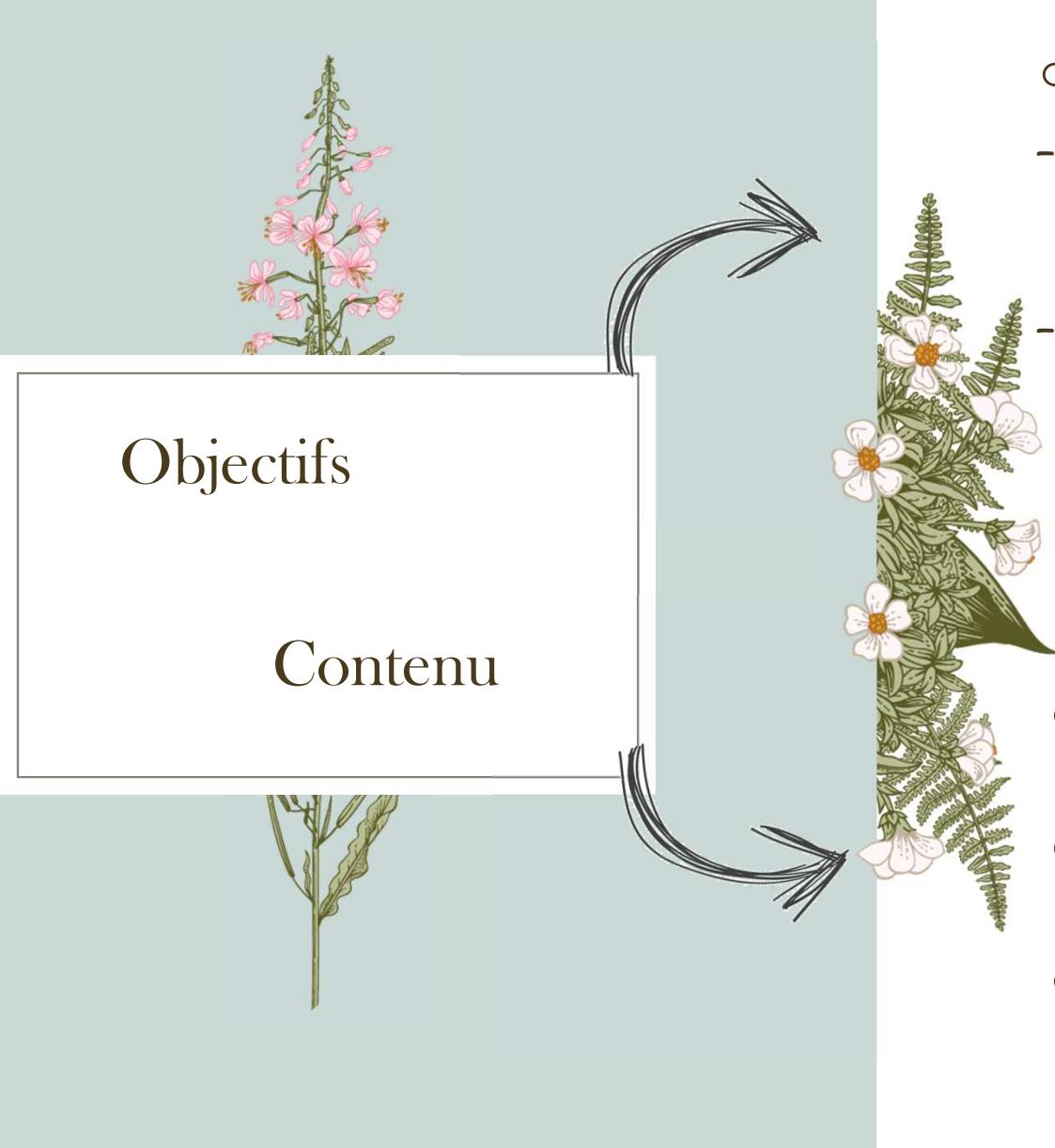


# *l'hypnose :* un outil de communication dans le soin

• Jeudi 13 Novembre 2025

Emilie ANDRE  
Diététicienne Nutritionniste  
Praticienne en Hypnose

Emilie ANDRE - 13/11/2025



## Objectifs

## Contenu

- Comprendre en quoi l'hypnose est :
  - *une manière particulière d'entrer en relation avec le patient*
  - *un outil de communication spécifique qui favorise le soin, la confiance et le changement*
- Hypnose : **de quoi parlons-nous exactement ?**
- L'hypnose et ses mécanismes de communication spécifiques
- Application **pratico pratique** dans le domaine du comportement alimentaire





Un exemple  
dans le soin



*...une communication qui invite, qui rassure, qui suggère...*

<https://www.youtube.com/watch?v=ROHezFWVfFg>

3'11



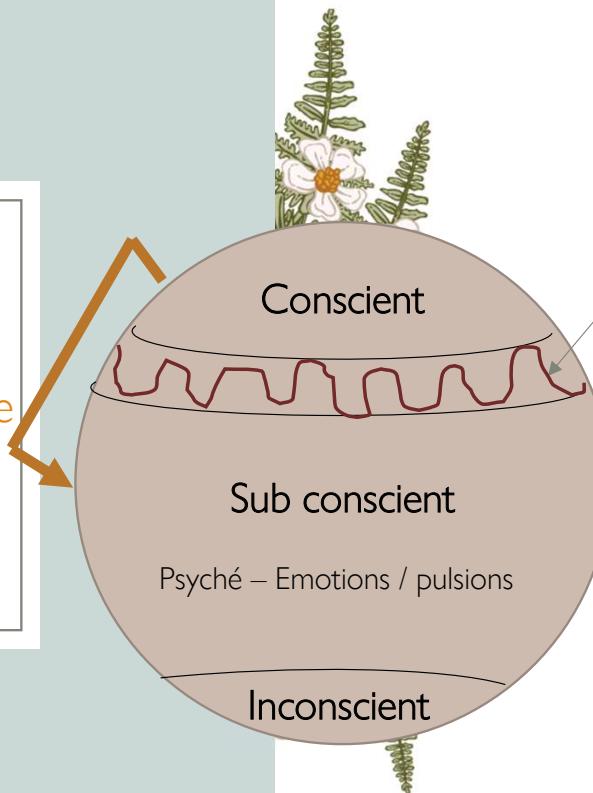
# Qu'est-ce que l'hypnose ?



Hypnose = by-pass

Conscient = centré sur quelque chose

=> rend l'inconscient disponible



Facteur critique = **FILTRE**.

Conclusion de nos expériences, nous empêche d'évoluer.

« ce n'est pas possible d'être heureux »



Régule les paramètres physiologiques  
(rythme cœur...)

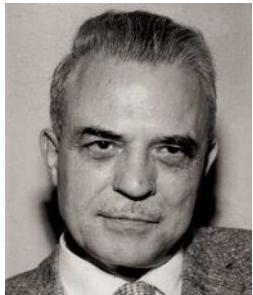
## Conscient / Inconscient

- = endroit où sont enregistrées nos expériences, notre éducation.
- LIMITE = L'esprit n'est pas capable de percevoir consciemment plus de 5+/-2 stimulations simultanées

= enfant de 6 ans / recherche le bien-être.  
L'imaginaire : tout est possible, il n'y a pas de règle

*Tout le monde est hypnotisable...*

*Chaque être est unique = on ne peut pas faire les mêmes choses !*



Milton Erickson :  
psychiatre américain  
(1901-1980)

Approche  
Ericksonienne /  
Processus  
thérapeutique



- . Pas besoin de connaître les causes pour résoudre le problème
- . C'est l'inconscient qui apportera les solutions : il a toutes les clés // lui faire confiance
- . 1 seul objectif à la fois
- . Possible d'obtenir des changements rapides et durables
- . Être dans la position que le patient va y arriver
- . Thérapeute est celui qui « ne sait pas »
- . Changement et non guérison qui signifie retour au « statu quo »
- . Ne pas se positionner en sauveur
- . Si pas de demande, pas d'intervention // FAIRE 1 PAS DE COTE
- . Repérer si avantages 2aires « *Qu'est-ce-que vous allez perdre à arrêter cela?* »

Position du thérapeute qui sait qu'il n'a pas de solution pour son patient.  
Mais patient pense que le thérapeute sait → *décalage qui fait avancer les choses*

# L'hypnose...en bref



<u>Ce qu'elle est...</u> 	<u>Ce qu'elle n'est pas...</u> 
- Un état modifié de conscience (permet d'atteindre l'inconscient)	- Un état de perte de conscience et d'endormissement
- Un processus naturel qui facilite le changement	- Un état d'abandon de volonté rendant la personne faible d'esprit et crédule
- Une expérience personnelle (il n'y a pas d'état hypnotique standard)	- l'hypnose ne permet pas ou ne force pas à révéler des secrets personnels
- Le patient peut prendre des décisions en tout temps (thérapeute = volant / patient = moteur)	- On se réveille toujours
	- De la manipulation (répond toujours aux valeurs de la personne)

*L'hypnose n'est pas seulement un état modifié de conscience, c'est aussi un dialogue entre le soignant et le patient, basé sur le langage, la suggestion, et la relation.*

# Etablir le rapport => Favoriser la relation / l'alliance



**E**space **C**onfort : Sommes-nous à la bonne distance? Position d'accompagnement, on regarde dans la même direction

**R**eformulation : Parler dans la même langue (VAKOG) – quel sens est privilégié ?

**V**oix : descendre d'1/2 ton. Parler que sur les expirations – tempo avec la jambe - (personne + détendue donc + attentive) – couper la phrase selon rythme de la respiration // **Hypnose conversationnelle**

**C**alibration : repérer comment fonctionne notre patient (signes externes)

**S**ynchronisation : + on est synchronisé, + les inconscients se parlent entre eux. Il faut synchroniser au – 3 éléments

- . Synchronisation comportementale
- . Synchronisation non verbale (posture, expression du visage, respiration, voix, rythme parole...)
- . Synchronisation verbale (mots utilisés dans quel registre ? Visuel, auditif, kinesthésique...?)

**R**atification : confirmer ce qu'il vient de se produire chez notre patient « et tout en remarquant ces secousses **masculaines** » Emile ANDRE - 13/11/2025

## Etablir le rapport => Favoriser la relation / l'alliance



→ Le thérapeute utilise **la parole, le ton, le rythme, le regard, la posture** pour guider l'attention du patient  
= il **communique** à un niveau conscient et inconscient.

Utilisation du MILTON MODELE =

*= c'est un ensemble de schémas de langage qui utilise volontairement le langage, les suggestions ambiguës et indirectes pour contourner la résistance consciente de la personne et accéder à son inconscient.*

# Des mécanismes de communication bien spécifiques...



- **TOURNURES DE LANGAGE POUR INFLUENCER DIRECTEMENT**

## **LE YES SET** On programme le « oui »

« Vous aimez vous sentir bien ? M'entendez-vous bien ? On peut commencer ? Alors vous allez entrer en hypnose profondément »

## **LES QUESTIONS-TAG**

« N'est-ce pas ? »

# Des mécanismes de communication bien spécifiques...



- **TOURNURES DE LANGAGE POUR SUGGERER INDIRECTEMENT**

**LES PRESUPPOSITIONS** Phrase qui pour être vraie et suppose qu'une autre, qui n'a pas été prononcée soit vraie

Alternatives : Voulez-vous commencer par détendre vos jambes ou une autre partie de votre corps ?

Lien temporel : Je me demande à quelle vitesse vous allez en transe aujourd'hui ?

Nombres ordinaux : Je me demande quelle partie de votre corps va en premier se détendre ?

Prises de conscience : Et peut-être êtes-vous curieux de découvrir et de constater la façon dont vous parvenez à entrer en hypnose

Commentaires/adverbes : Vous êtes agréablement surpris de constater que votre esprit peut se laisser aller à rêver agréablement

**LA NEGATION** Maintenir la position basse, passer une suggestion, travailler avec la résistance

« Ne ferme pas les yeux ou alors pas trop vite »

**LES CITATIONS** On s'en sert pour enlever l'autorité du thérapeute / garder la position basse

« ma mamie disait, c'est très agréable de lâcher prise »

# Des mécanismes de communication bien spécifiques...



## LES OMISSIONS Phrases qui nous oblige à interpréter : oblige la personne à aller chercher dans sa carte du monde

Omission simple : « vous réalisez si bien... que nous pouvons continuer... »

Omission du comparatif : « asseyez-vous sur la chaise... vous serez mieux... »

Suppression de l'index de référence : « on peut tout apprendre, il y en a qui le font si bien »

## LES PERMISSIONS

« Et tu peux te permettre, tu peux t'autoriser de résister ou pas »

## LES DISTORTIONS Affirmer des choses dont on ne sait absolument pas

Cause à effet : « La déglutition vous permet d'être plus profondément en hypnose »

Lecture de pensée : « je sais que vous êtes le genre de personne qui aime apprendre»

## LES GENERALISATIONS Permet d'aller plus vite et d'enlever une part de culpabilité

Quantificateurs universels (toujours, tous, jamais...): « il y a en vous toutes les ressources dont vous pourriez avoir besoin »

Nominalisation : « la communication permet le changement de la motivation »

Origine perdue : « il est vrai que l'hypnose s'apprend facilement »

# Des mécanismes de communication bien spécifiques...

## • TECHNIQUES D'INDUCTION PROPRE A ERICKSON

### - L'UTILISATIONNEL Tout ce qui va se produire, on l'utilise au service du patient

« Et le bruit de ce camion qui s'éloigne peut te faire penser... »

### - INDUCTION COUVRANT TOUS LES POSSIBLES Utilisation des permissions, du langage flou. On énumère les phénomènes hypnotiques, on reste en accord avec ce que vit la personne

« Bientôt votre doigt...ou peut-être votre main...ou une autre partie de votre corps va commencer à ressentir une chaleur...ou peut-être de la fraîcheur... »

### - LA DISSOCIATION La simultanéité d'une activité mentale ou physique consciente et d'une activité mentale ou physique inconsciente, activité séparée l'une de l'autre

« et tandis que ton inconscient m'écoute, ton conscient, lui peut se permettre d'arrêter de m'entendre»

### - UTILISATION DES CONTRAIRES

« Alors que votre bras droit s'élève.. Votre bras gauche descend »

### - LES EXPRESSIONS COMPOSÉES / MOTS DE LIAISON

« Et en même temps...et alors que... » (Le « MAIS : annule»)

# Des mécanismes de communication bien spécifiques...



## • LE LANGAGE NON SPECIFIQUE / LANGAGE FLOU

Pour ne pas imposer notre carte du monde et permettre au client de s'approprier totalement nos suggestions

On va pouvoir demander à la personne d'agir sans lui dire ni comment ni sur quoi.

Mode de langage qui permet d'activer des processus inconscients

◦ Canal **VISUEL**

*.Vous pouvez voir le ciel au-dessus de votre tête,  
.Peut-être pouvez-vous regarder ce qu'il se passe au loin,  
.Profitez-en pour mieux observer tous les détails de ce lieu*

◦ Canal **AUDITIF**

*.Écoutez ce qui se passe tout autour de vous, peut-être le bruit du silence  
.Écoutez tout ce qu'il y a à écouter, entendre tout ce qu'il y a à entendre*

◦ Canal **KINESTHESIQUE**

*.Vous pouvez percevoir le contact de l'air sur votre peau  
.Vous pouvez apprécier la qualité de l'air que vous respirez  
.Vous pouvez ressentir encore plus les sensations de cette expérience*

## Au final ...



- ❖ L'hypnose repose sur **l'écoute active**, **l'observation fine** et **l'ajustement au langage du patient** : cela renforce la qualité de la relation.
- ❖ Elle valorise **la coopération** et **la confiance mutuelle**: le patient reste acteur, le soignant devient accompagnant.
- ❖ L'hypnose est donc **un outil de communication bienveillant** qui humanise le soin.

*Un exemple..*

## Comment l'hypnose peut enrichir la prise en charge nutritionnelle



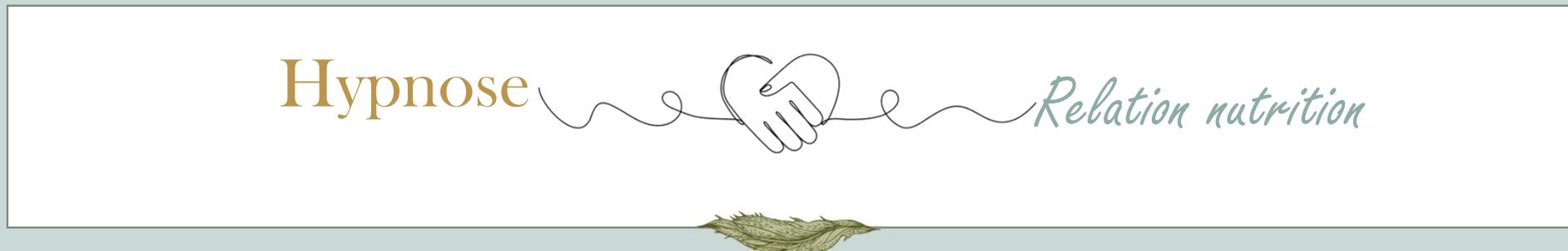
### Difficultés alimentaires rapportées et observées chez nos patients



- Hyperphagie
- Tachyphagie
- Difficultés à ressentir ses SA
- Alimentation émotionnelle
- Impulsivité alimentaire
- Restriction cognitive
- ...



=> Automatismes conscients ou inconscients, habitudes fortes, plus fort qu'eux



## 1. Agir sur la pleine conscience alimentaire

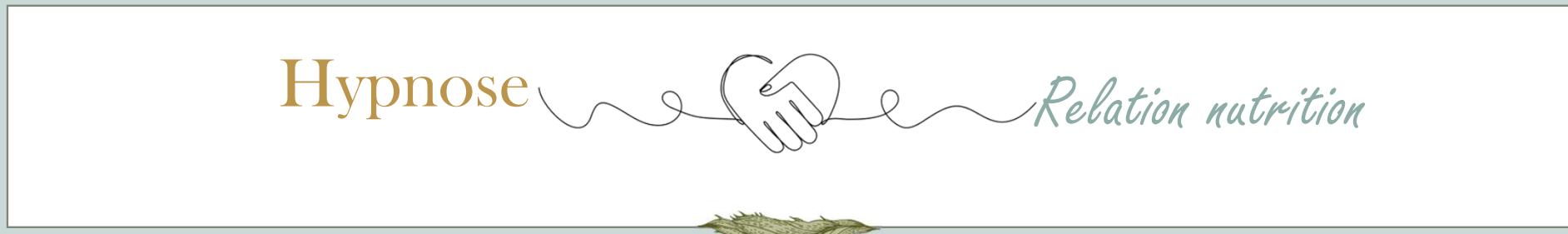
- Ralentir le rythme des repas ~ *Imaginer, faire vivre un repas en prenant son temps*
- Se reconnecter aux sensations de faim et de satiété ~ *Attention focalisée sur le ventre, Métaphore : le corps comme un jardin qu'on nourrit*
- Redécouvrir le plaisir de manger sans excès ~ *Dégustation virtuelle hypnotique*

« Votre corps sait exactement quand il a besoin de nourriture, et quand il est rassasié. Vous pouvez écouter ces signaux avec confiance. »

## 2. Agir sur les comportements automatiques

L'hypnose aide à **reprogrammer ces automatismes** en travaillant sur :

- Les déclencheurs (stress, fatigue, ennui) ~ *Apaisement émotionnel / changement / ancrage*
- Les croyances limitantes (« je dois finir mon assiette », « je n'ai pas de volonté ») ~ *Restructuration cognitive, dissociation*
- Le renforcement de nouveaux apprentissages ~ *Reprogrammation des automatismes*



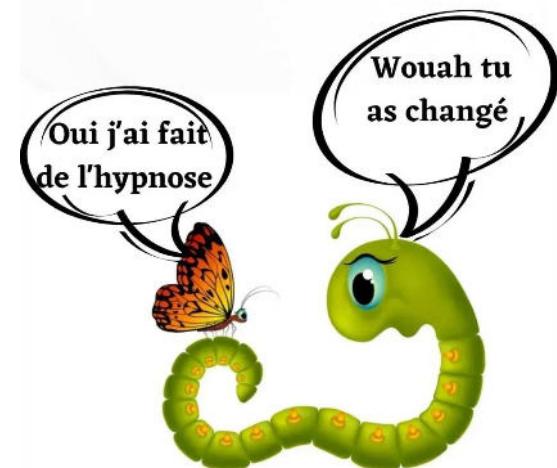
### 3. Renforcer l'estime de soi et la motivation

L'hypnose peut renforcer la **confiance** et la **bienveillance envers soi-même**, souvent mises à mal dans les démarches de perte de poids :

« *Vous pouvez avancer à votre rythme, en prenant soin de vous, avec bienveillance.* »

### 4. Retrouver une relation harmonieuse entre l'esprit et le corps

Retrouver un dialogue intérieur plus fluide entre pensées, émotions et sensations corporelles ~ *Métaphores (voyage intérieur...)*



Hypnose



Vivre une expérience



Tour de partage :

- "Qu'avez-vous ressenti dans le corps ?"
- "Une image ou un mot qui vous reste ?"

Pour finir...

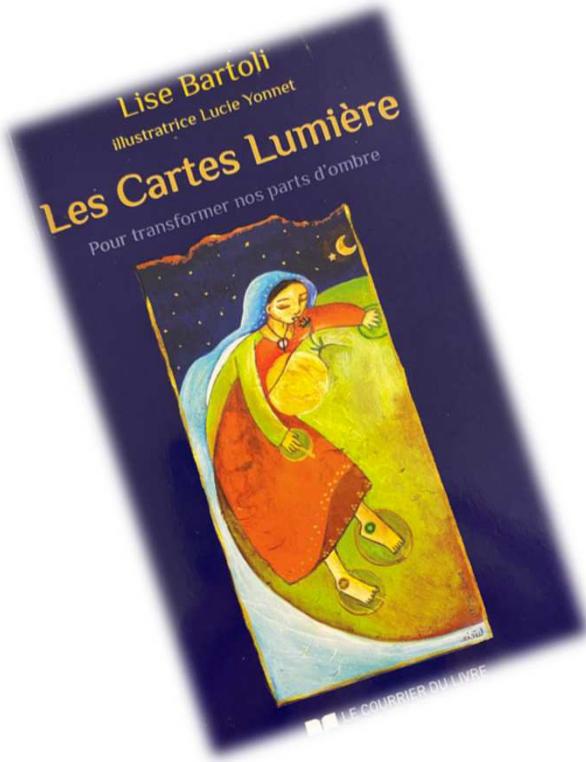


- L'hypnose respecte la **subjectivité du patient**.
- Elle renforce la **alliance thérapeutique**.
- Elle favorise la **autonomie et la confiance**.

Ainsi, **communiquer en hypnose**, c'est **soigner autrement** avec une parole plus attentive, respectueuse et efficace.

*L'hypnose, loin d'être un simple état ou une technique, un véritable outil de communication thérapeutique : elle permet au soignant d'entrer en relation autrement, d'utiliser le langage comme levier de changement, et de placer la relation au cœur du soin.*

# Avant de partir...



Je vous invite à penser à une question...

...ciblée (« qu'ai-je à comprendre aujourd'hui? »)

...ou plus générale (« je souhaite des informations concernant une émotion, un blocage, une problématique »)

En repensant à votre question, prenez le temps de choisir la carte qui vous appelle...

Accueillez vos premières impressions suite à l'illustration et au message de la carte, sans jugement