

# Autohypnose

## Cadre :

- Choisir un lieu isolé.
- Adopter une position confortable (mais pas couché sauf si réalisé en s'endormant)
- Définir au départ :
  - o la durée de la séance (par exemple 15' ou 20'). Par prudence, lors des premières séances, vous pouvez également utiliser un réveil (réglé 5' plus tard que le temps prévu initialement).
  - o le but de la séance (relaxation, gestion d'une douleur, gestion de la position de repos, ...). Même si le but est fixé au départ, il est normal qu'il soit vite oublié et que se mette en place en train de pensées aléatoire...
  - o une image mentale synonyme d'alarme, qui ferait interrompre la séance (par exemple un téléphone rouge, ...)

## Induction via la sensorialité (VAKOG) : se focaliser sur les différents sens...

- **VISUEL** (yeux fixes puis fermés)
- **AUDITIF** (bruits extérieurs, intérieurs, ...)
- **KINESTHESIQUE** (contact du corps sur le siège, ...)
- **OLFACTIF** (odeur réelle ou imaginaire)
- **GUSTATIF** (goût réel ou imaginaire)

## En hypnose :

- **Relaxation** > Havre de paix ou souvenir agréable
  - o Y mettre un maximum de sensorialité (VAKOG) pour s'y imprégner au maximum
- **Gestion d'une douleur ou d'une position de détente de la mâchoire**
  - o Matérialiser les sensations par une image concrète (avec un maximum de VAKOG)
  - o Observer la situation désagréable de départ (tension, douleur, ...) > lui mettre une image (par exemple étau noir, froid, rugueux, qui dégage une odeur désagréable, ...)
  - o Faire s'installer les sensations confortables, de détente, non douloureuses >> lui mettre une image (par exemple coussin moelleux, de couleur rose, chaud, dégageant une odeur agréable, ...)

## Retour :

- Prendre quelques grandes inspirations
- S'étirer

*L'HOMME Sébastien, Occlusodontiste formé à l'hypnose médicale*

