

# Sommaire

<b>Préface</b> .....	9
<i>par Serge Marchand</i>	
<b>Introduction</b> .....	11
<i>par Christine Cazard Filiette</i>	
<b>Chapitre I – Qu’est-ce que la douleur ?</b> .....	15
<i>par Christine Cazard Filiette</i>	
■ <b>Définitions</b> .....	15
■ <b>Les composantes de la douleur</b> .....	16
La composante sensori-discriminative .....	16
La composante affectivo-émotionnelle .....	16
La composante cognitive .....	17
La composante comportementale .....	17
■ <b>Les voies de la douleur</b> .....	17
Le niveau périphérique .....	17
Le niveau médullaire .....	18
Le niveau cérébral .....	18
Les systèmes de modulation de la douleur .....	18
<i>La sécrétion d’endorphines</i> .....	18
<i>Le système du « gate control » ou de la « porte médullaire »</i> .....	19

<i>Le système de contrôle descendant du tronc cérébral</i> .....	20
<i>Les systèmes de modulation psychologique</i> .....	20
■ <b>Les différents types de douleur</b> .....	21
En fonction de la durée d'évolution .....	21
<i>La douleur aiguë</i> .....	21
<i>La douleur chronique</i> .....	21
En fonction du mécanisme générateur .....	22
<i>La douleur nociceptive</i> .....	22
<i>La douleur neuropathique</i> .....	22
<i>La douleur mixte</i> .....	23
<i>La douleur dysfonctionnelle</i> .....	23
<b>Chapitre 2 – Qu'est-ce que l'hypnose ?</b> .....	25
<i>par Antoine Bioy</i>	
■ <b>Historique de cette discipline</b> .....	25
À l'origine .....	25
Apparition de l'hypnose .....	26
Vers la période contemporaine .....	27
Actuellement .....	29
■ <b>Principes de l'hypnose</b> .....	30
Quelques éléments de réflexion .....	30
Caractéristiques de l'hypnose .....	31
Une séance « type » .....	32
■ <b>L'hypnose : pour qui, pour quoi ?</b> .....	33
Qui est hypnotisable ? .....	33
Champs d'application de l'hypnose .....	34
Questions/réponses : Qu'est-ce que l'hypnose ?	
Que n'est-elle pas ? .....	35
<i>L'hypnose est-elle un don ?</i> .....	35
<i>Qui peut pratiquer l'hypnose en santé ?</i> .....	35
<i>Quelle différence existe-t-il entre l'hypnose appliquée au soin et l'hypnose de spectacle ?</i> .....	36
<i>Le patient hypnotisé est-il conscient ?</i> .....	36
<i>Est-on sous l'emprise de l'hypnotiseur ?</i> .....	37
<i>Peut-on être dépendant de l'hypnose ?</i> .....	37
<i>Combien de temps dure généralement une séance d'hypnose ?</i> .....	37
<i>Peut-on faire du tort au patient avec l'hypnose ?</i> .....	38

### **Chapitre 3 – Comment l’hypnose agit-elle sur la douleur ? .. 41**

*par Chantal Wood*

- **Facteurs influençant la perception douloureuse..... 41**
  - Attentes, effet placebo et nocebo ..... 42
  - Autres facteurs influant sur la perception de la douleur :  
apprentissage, anxiété, catastrophisme ..... 43
  - La kinésiophobie..... 44
  - Le modèle peur-évitement de la douleur ..... 44
  - Facteurs génétiques, sensibilisation centrale, mémoire de  
la douleur..... 45
- **Hypnose et douleur aiguë ..... 47**
  - Les méthodes respiratoires ..... 48
- **Spécificités de l’hypnose en douleur chronique ou douleur  
prolongée..... 49**
  - Mobilisation et douleur..... 49
  - Prendre aussi des antalgiques ..... 51
- **Exemple d’autohypnose pour une céphalée ..... 52**

### **Chapitre 4 – Comment aider par l’hypnose ?..... 55**

*par Antoine Bioy*

- **Une communication aidante par l’hypnose ..... 55**
  - Importance de la relation..... 55
  - Travailler son langage ..... 57
  - À la recherche de la dissociation perdue ..... 60
- **Quelques exercices à mettre entre toutes les mains..... 61**
  - Distraction..... 61
  - Visualisation créatrice ..... 62
  - Techniques dissociatives..... 63
  - Relaxation ..... 64
- **Particularités de l’hypnose chez l’enfant douloureux ..... 65**
  - Le développement et ses différents stades..... 65
  - Hypnose, adaptation et interaction ..... 68

**Chapitre 5 – L’hypnose et l’autohypnose en douleur aiguë ..** 71  
*par Chantal Wood*

- Le gant magique ..... 73
- L’hypnose au bloc opératoire ..... 75
- L’hypnose au cours de la grossesse et de l’accouchement .... 77
- L’hypnose lors d’une rééducation douloureuse ..... 80
- L’hypnose au cours d’un geste médical douloureux ou lors d’une phobie du soin ..... 81
- La phobie d’un examen médical : cas de l’IRM..... 82

**Chapitre 6 – L’hypnose et l’autohypnose en douleur chronique** ..... 85  
*par Christine Cazard Filiette*

- La place de l’hypnose comme outil thérapeutique ..... 85
- Le carré de la douleur ..... 87
  - La lésion et ses causes ..... 87
  - Le contexte émotionnel ..... 88
  - La compréhension, le sens..... 89
  - L’adaptation à la situation..... 90
- L’hypnose thérapeutique en consultation douleur chronique.. 91
  - Comment entrer en hypnose ?..... 92
- Les méthodes thérapeutiques utilisant l’hypnose..... 94
  - Travail sur le stress et le catastrophisme ..... 94
    - Le lieu de sécurité.* ..... 94
    - La respiration* ..... 95
    - L’utilisation de dessins.* ..... 96
  - Travail sur la réduction de la douleur ..... 96
    - L’algésie en gant.* ..... 97
    - La substitution de sensation* ..... 98
    - L’engourdissement par le froid* ..... 98
    - Le déplacement de la douleur dans une autre partie du corps non douloureuse* ..... 99
    - La réification.* ..... 99
- L’autohypnose en douleur chronique ..... 101

■ Hypnose et sommeil .....	104
■ Hypnose et thérapies solutionnistes .....	106
<b>Conclusion</b> .....	109
<i>par Antoine Bioy</i>	
<b>Glossaire</b> .....	111
<b>Carnet pratique</b> .....	117
■ Trouver un praticien .....	117
Pour un patient ou pour soi .....	117
Pour aider une personne douloureuse chronique.....	118
■ Ressources numériques .....	119
Sites Internet sur l'hypnose .....	119
Sites Internet sur la douleur.....	119
■ Documentaires .....	120
■ Bibliographie sélective pour aller plus loin .....	121
En lien avec l'hypnose.....	121
En lien avec la douleur .....	121
<b>Les auteurs</b> .....	123