

L'hypnose

Non, l'hypnose n'est pas une histoire à dormir debout lancée par des charlatans ! Cet état entre éveil et sommeil est aujourd'hui utilisé dans le traitement de certains problèmes de santé. De nouvelles techniques s'en inspirent même, tels que les mouvements des yeux. Un dossier pour rétablir la vérité sur une thérapie éprouvée.

Comment l'hypnose agit-elle ?

Vous avez certainement entendu parler de l'hypnose, cet état de sommeil éveillé, dans lequel la personne semble totalement influençable. Mais comment fonctionne cette méthode ? Dans quels cas peut-on y avoir recours ?

L'hypnose, un intérêt dans la migraine ?

Non, l'hypnose n'est pas uniquement pratiquée par les magiciens sur les plateaux de télévision ! Cette technique ayant montré son efficacité sur de nombreuses maladies a même fait son entrée à l'hôpital. Doctissimo fait le point sur son effet dans le traitement de la migraine.

Perdre du poids... grâce à l'hypnose !

Pour perdre du poids, il faut apprendre à modifier ses habitudes alimentaires. Et l'hypnose peut vous aider à changer de comportement ! Le Dr Jean-Marc Benhaïem, médecin hypnothérapeute et responsable de formation à l'hypnose médicale, nous dévoile les secrets d'une méthode qui semble très efficace. Quand le pendule fait pencher la balance du bon côté...

EMDR : la nouvelle hypnose !

L'EMDR arrive en France, Popularisée par le psychiatre David Servan Schreiber dans son best Seller "Guérir", cette pratique est une sorte d'hypnose revue est corrigée : par des mouvements oculaires, on "reprogramme" le cerveau pour effacer les traumatismes. Tous les détails sur une technique surprenante.

L'hypnose ericksonienne

L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies dites brèves. C'est une méthode qui vise à modifier légèrement l'état de conscience afin d'accéder à l'inconscient. Son but est de permettre au patient de puiser en lui les ressources nécessaires à la résolution de son problème.

L'hypnose au secours des troubles de la sexualité

L'hypnose pour soigner les troubles de la sexualité ! Le Dr Sylvain Mimoun défend son approche, en misant non pas tant sur les causes, mais bien sur un changement de perception. Nous serions devenus "hyper-contrôlants". L'hypnose permettrait de passer en mode lâcher prise et de redonner la part belle au ressenti.

Traitement de la douleur : et si vous essayiez l'hypnose ?

En France, les médecins s'intéressent de plus en plus à l'hypnose : psychologues, rhumatologues, gynécologues, endocrinologues, psychologues cliniciens, médecins généralistes... se forment à cette approche et l'utilisent dans leur pratique, notamment pour atténuer la douleur. Le point avec le Dr Jean-Marc Benhaiem, qui a créé le premier diplôme universitaire d'hypnose médicale à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière.

L'accouchement sans péridurale

L'"HypnoNaissance ®", un nouveau concept intégrant l'autohypnose, permet de se préparer à un accouchement sans péridurale, tout comme la sophrologie. Le point sur ces méthodes qui motivent certaines mamans à se passer de la péridurale mais qui peuvent aussi être pratiquées en renfort, dans le cadre d'un accouchement sous anesthésiant.