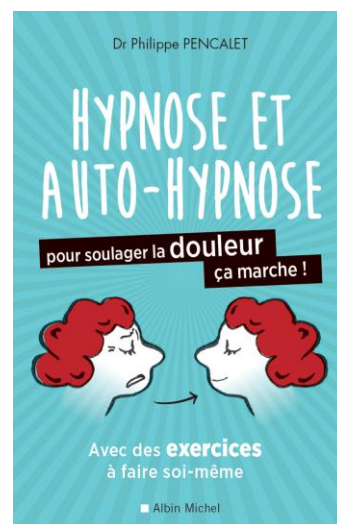




En librairie le 3 octobre 2018



L'hypnose et l'auto-hypnose pour soulager la douleur, ça marche !

Dr Philippe PENCALET

LE LIVRE

*Une approche naturelle pour traiter la douleur
avec des résultats rapides et durables*

Douleur chronique (mal de dos, fibromyalgie, migraine, arthrose, névralgie...) ou douleur aiguë (soin dentaire ou médical, accouchement, règles douloureuses...) : saviez-vous qu'il est possible d'en venir à bout à l'aide de techniques naturelles ?

Le Dr Philippe Pencalet, neurochirurgien, nous explique comment, par l'hypnose et l'auto-hypnose, nous pouvons modifier la perception d'un message douloureux et réduire l'intensité de la douleur jusqu'à la supprimer. Le plus souvent, quelques séances suffisent et les résultats sont durables. Fini les antalgiques et leurs effets indésirables.

*Avec des exercices
à faire soi-même*

Grâce à des **exercices d'auto-hypnose** et à des **conseils adaptés à chaque type de douleur**, le docteur Philippe Pencalet nous aide à puiser en nous les ressources nécessaires à la maîtrise de notre propre douleur. Et il va encore plus loin : il nous indique comment améliorer notre respiration et rééquilibrer notre alimentation (en évitant les aliments qui contribuent à entretenir la douleur) pour renforcer les résultats de l'hypnose. Un livre à s'offrir et à offrir.

L'AUTEUR



Le **Dr Philippe PENCALET** est neurochirurgien et hypnothérapeute, ancien Interne et Assistant des Hôpitaux de Paris, docteur en neurosciences.

Pratiquant la méditation et l'auto-hypnose depuis de nombreuses années, il a développé au fil du temps une prise en charge complète et une approche très originale du traitement de la douleur, tant en consultation qu'au bloc opératoire ou en coaching privé. Actuellement, il est aussi formateur dans les hôpitaux auprès de l'ensemble des personnels soignants, et auprès des dentistes.

176 pages | format 145 x 225 cm | broché | 15 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 • 📱 06 60 63 58 79 • ✉ cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Raphaëlle Gourvat** ☎ 01 42 79 18 95 • ✉ raphaelle.gourvat@albin-michel.fr

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
1. COMPRENDRE LA DOULEUR	11
Une sensation physique et émotionnelle	11
Que se passe-t-il quand on a mal ?	11
La dimension sensorielle de la douleur	12
À propos du système nerveux végétatif (SNV)	12
L'intestin, un système nerveux à part entière	13
La dimension émotionnelle de la douleur	15
Les différents types de douleur	17
La douleur aiguë	17
La douleur chronique	17
L'effet placebo	18
Ce qui se cache derrière la douleur	19
Les traitements conventionnels de la douleur	21
Les antalgiques	21
Les antalgiques « adjuvants »	21
Les principaux effets secondaires de ces médicaments	21
Les autres modes de traitement	22
2. À LA DECOUVERTE DE L'HYPNOSE	24
La conscience ordinaire	24
La conscience hypnotique	24
L'état d'hypnose	25
Un dialogue entre le conscient et l'inconscient	25
Que provoque l'état d'hypnose ?	26
Le phénomène de dissociation	27
L'imaginaire, l'inconscient	27
La puissance des pensées	28
Nos pensées créent notre réalité	28
Favoriser les pensées positives	29
Choisir les énergies qui nous nourrissent	30
L'hypnose en pratique	31
L'hypnose en séance avec un hypnothérapeute	31
L'auto-hypnose	31
Quand la pratiquer	33
3. COMMENT L'HYPNOSE PERMET DE CONTRÔLER LA DOULEUR	34
La pensée comme outil thérapeutique	34
Réguler la douleur avec l'hypnose	34
Comment l'hypnose agit sur la douleur	34
Que se passe-t-il dans votre cerveau sous hypnose ?	37
Mesurer la douleur	37
Les échelles d'évaluation de la douleur	37
L'échelle d'évaluation du stress	39
4. PRATIQUER L'AUTO-HYPNOSE	40
Quelques outils très utiles	40
Les métaphores	40
La « safe place » (le lieu de sérénité)	40
Les ancrages	41
Apprendre à s'auto-hypnotiser	43
Quand pratiquer l'auto-hypnose ?	43
Comment pratiquer l'auto-hypnose ?	44

Quelques recommandations	45
Soignez votre discours intérieur	48
Si vous n'arrivez pas à entrer en auto-hypnose	50
Améliorez la maîtrise des pensées et du mental	50
Ne favorisez pas trop la relaxation	51
Ayez des attentes raisonnables	51
Déterminer des objectifs	52
Commencer par être à l'aise avec l'auto-hypnose	52
Fixez des objectifs atteignables et mesurables	53
5. PRENDRE EN CHARGE LA DOULEUR EN HYPNOSE	55
Les techniques d'analgésie	55
Les métaphores et les suggestions	55
La technique du gant magique	55
Jouer sur les paramètres de l'échelle de confort	56
En modifiant la perception de la douleur	56
La dissociation	56
La réification (ou chosification)	58
La substance magique	61
Le souffle vital	62
En rendant indifférent à la douleur	63
Le lieu de sérénité	63
L'amnésie	64
La futurisation de bien-être	64
6. LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE D'AUTO-HYPNOSE	66
1. Préparation	66
2. Mesure de la douleur	66
3. Détermination des objectifs de la séance	67
Énoncez clairement vos objectifs	67
4. Pose des fusibles	68
5. Induction	69
Induction par fixation d'un point	69
Induction par relaxation	70
Induction par souvenir agréable	71
Induction par la respiration par le nez	73
6. Approfondissement de la transe	73
7. Phase de travail : les scripts	74
1. Le sac à dos	74
2. Le nuage magique (pour expirer la douleur)	75
3. Le boîtier magique	76
4. La réification	78
5. Les ballons	79
6. Le gant magique	79
7. L'anesthésie ou engourdissement	80
8. La futurisation	80
9. Suggestions post-hypnotiques	82
10. Sortie de la transe hypnotique (réassociation)	83
11. Retour dans l'ici et maintenant et remerciements à son inconscient et à soi	83
Quelques techniques de visualisation	83

7. ALLIER L'AUTO-HYPNOSE À L'EQUILIBRE PHYSIOLOGIQUE	87
Améliorer sa respiration	89
Les atouts de la respiration nasale	90
Activité physique et respiration nasale	93
Respiration nasale et troubles du sommeil	95
Rééquilibrer son alimentation	96
Règle 1 : Mastication prolongée et bonne insalivation des aliments	97
Règle 2 : Le repas le plus léger est celui du soir, le repas principal est celui de midi	98
Règle 3 : Boire de l'eau en quantité suffisante, en dehors des repas	99
Quelques aliments à éviter	102
La viande rouge	102
Les fromages fermentés et leurs dérivés (type pizza, fast food, etc.)	102
Les sucres rapides	102
Les crèmes glacées	103
Le café	103
L'alcool	103
 Pour terminer	 103
CONCLUSION	106
SITES INTERNET	108