

Hypnose & réalité virtuelle dans la prise en charge du burnout

Dr Gilles MICHAUX, GesondheetsZentrum FHRS
Psychothérapeute, Hypnothérapeute clinicien

Hypnose

Transe induite

~ rêve éveillé

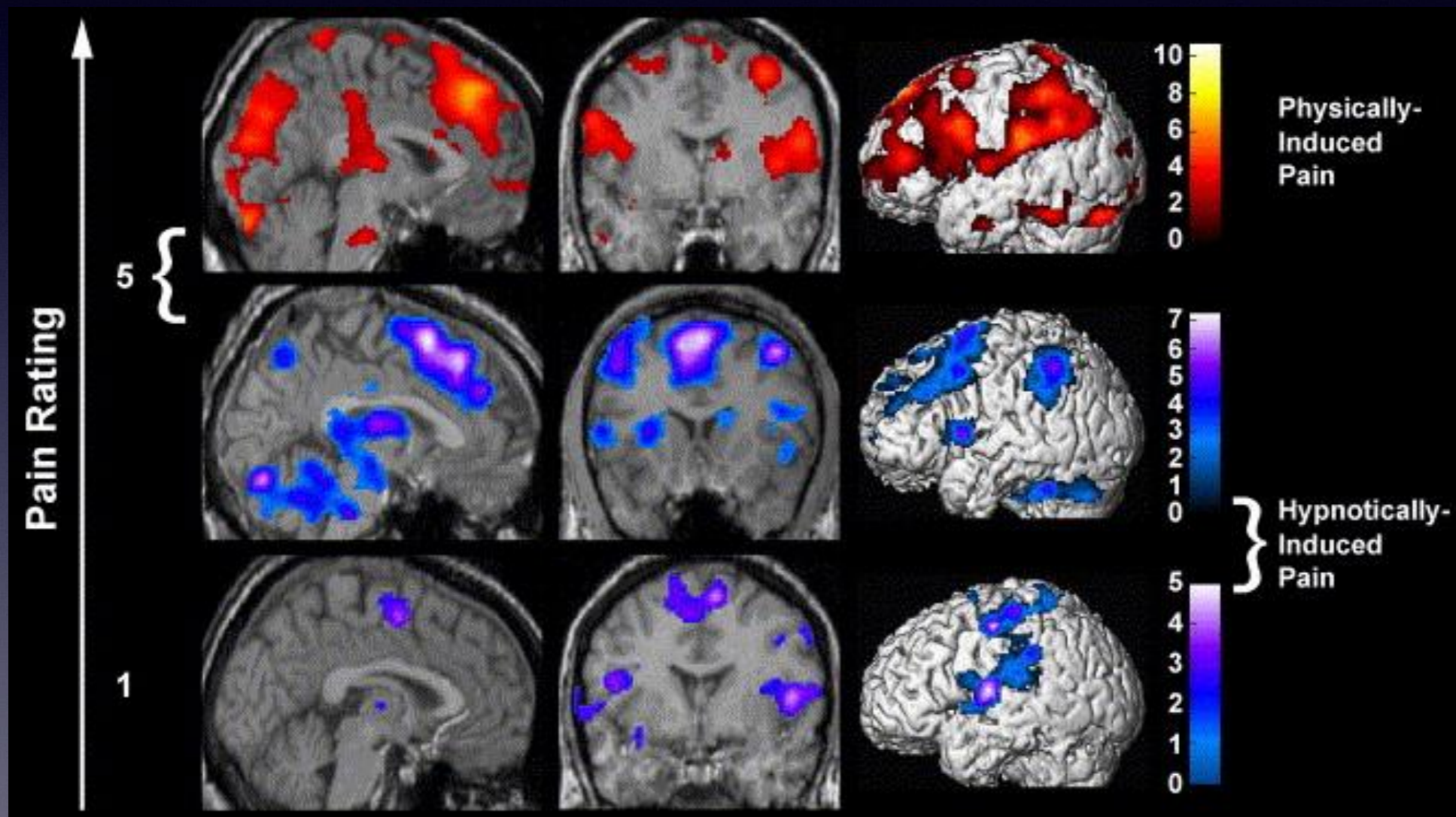
Porte sur l'inconscient

Suggestion & imagination



Démo

Le pouvoir de l'imagerie



Derbyshire et al. (2004). Cerebral activation (...). *Neuroimage* 23, 392-401.

Le pouvoir des mots

RED	GREEN	BLUE	PINK
ORANGE	BLUE	GREEN	WHITE
GREEN	YELLOW	ORANGE	WHITE
BROWN	RED	BLUE	GREEN
PINK	YELLOW	GREEN	RED

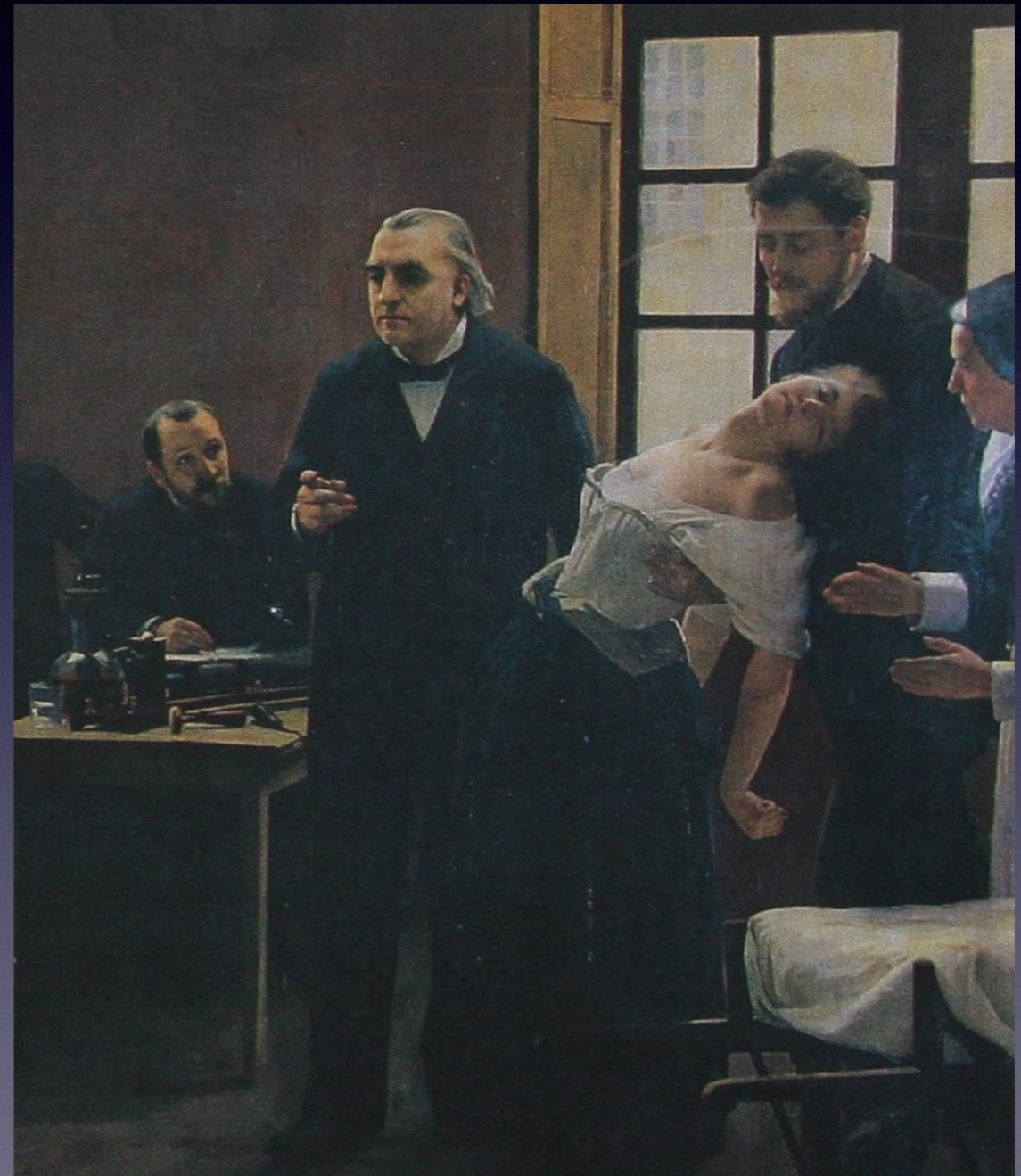
Post-hypnotic suggestion	Reaction time in congruent condition (ms)	Reaction time in neutral condition (ms)	Reaction time in incongruent condition (ms)
Absent	703	748	860
Present	664	671	669

Raz et al. (2002). (...) Stroop interference. *Arch Gen Psychiatry* 59, 1155-61.

Hypnothérapie

classique:
réduction de symptômes

moderne (psycho-dynamique):
activation de ressources d'auto-
guérison



Efficienne clinique*

Troubles psychosomatiques

Antonio et al. (2015). *J Physiol*, 109(4-6), 165-72.
Schaefer et al. (2014). *Psychosom Med*, 76(5), 389-98.
Zech et al. (2017). *Eur J Pain*, 21(2), 217-27.
etc.

État de stress post-traumatique

O'Toole et al. (2016). *J Trauma Stress*, 29(1), 97-100.

Stress psychosocial

Fisch et al. (2017). *BMC Complement Altern Med*, 17, 323.

Thérapie cognitivo-comportementale + hypnose > TCC

Kirsch et al. (1995). *J Consult Clin Psychol*, 63(2), 214-20.

*méta-analyses

Rationnel thérapeutique

Régénération physique & mentale (relaxation)

Résilience au stress

Régulation psychophysiologique

Restructuration cognitive & émotionnelle

Revalorisation personnelle

Prévention

Autohypnose

Training autogène (selon Schultz)

Sophrologie

Démo



Réalité virtuelle

Technique de relaxation/distraction & d'exposition

Relaxation assistée par RV

Visualisation (& suggestion)

Indication:

manque de repos & de loisirs (Z73.2),
capacité d'imagination réduite

Thompson et al. (2011). *Int J Clin Exp Hypn*, 59(1), 122-42.

CAVE: escapisme (évasion), inflexibilité d'utilisation

«Quand on ne trouve pas son repos en soi-même,
il est inutile de le chercher ailleurs.»

–François de La Rochefoucauld

realab

1 Complete **IMMERSION** via
INVISIBLE hotspots and hotspot
BEHAVIOURS

2 **INTERACTIVITY** via
UNCONSCIOUS decisions

3 Seamless **TRANSITIONS**