





De quoi parlerons-nous aujourd'hui?

**Définitions
& mécanismes**

Hypnose

**Réalité virtuelle
& hypnose**

Autres transes

Applications cliniques

Douleur aiguë

Douleur chronique

Oncologie

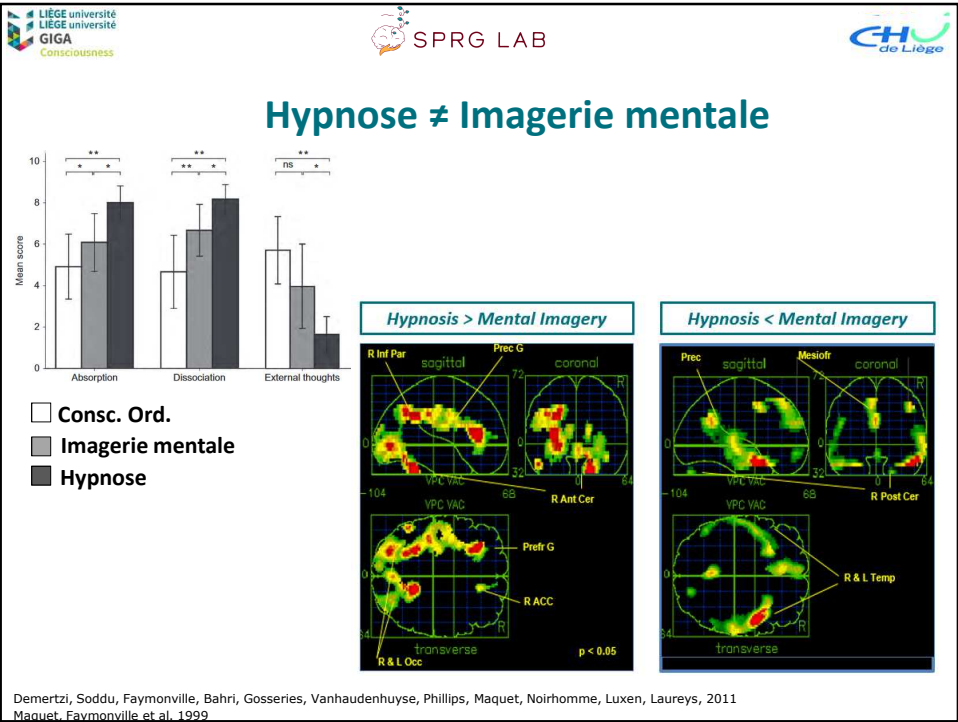


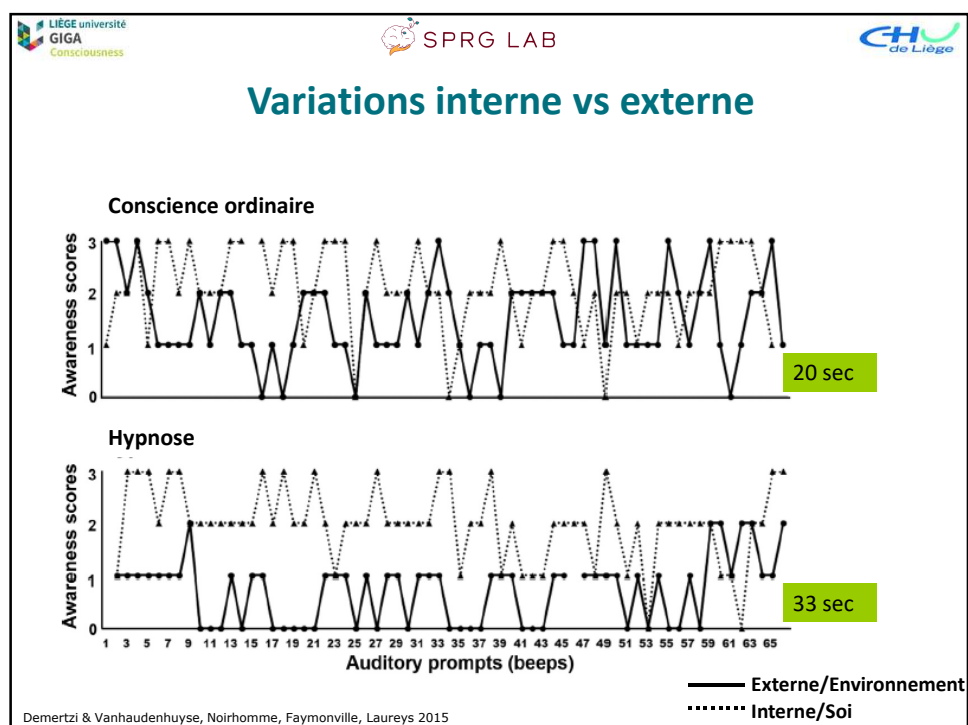
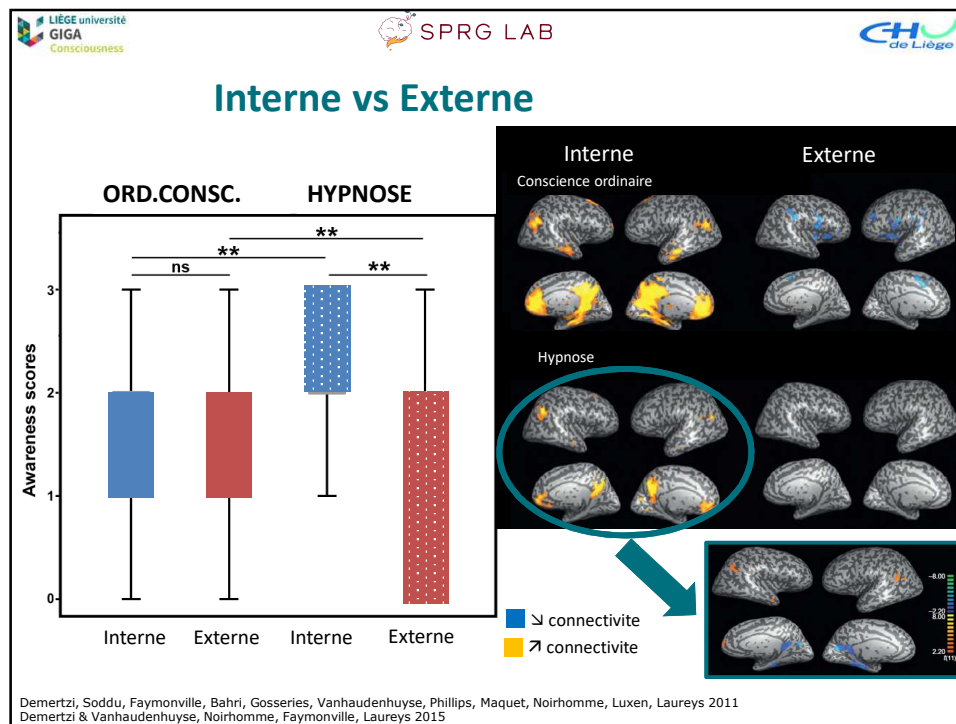


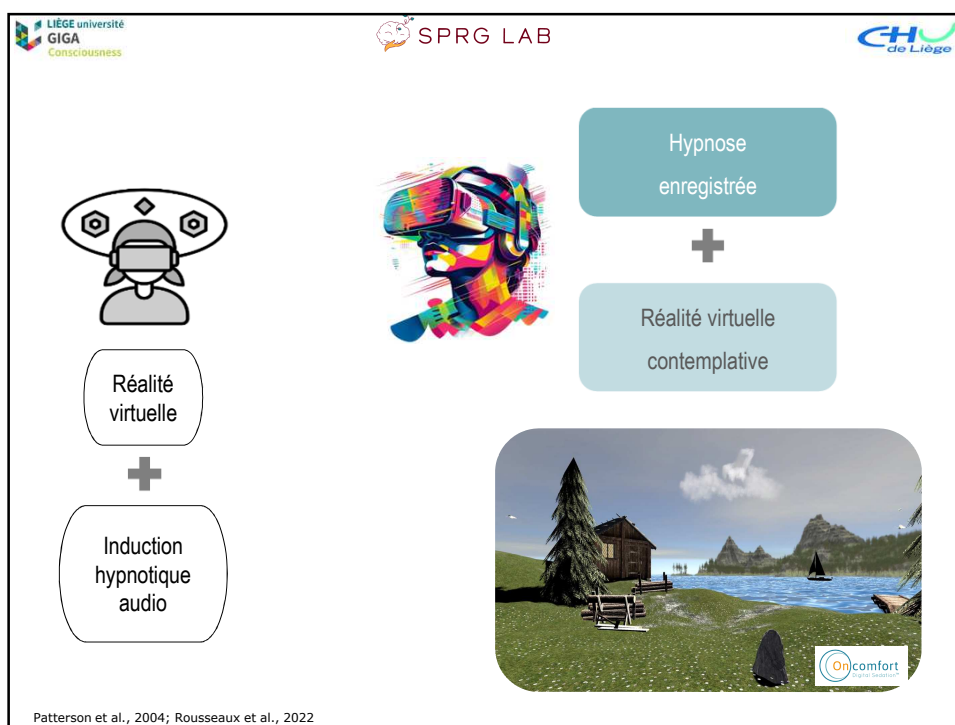
Qu'est-ce que l'hypnose?

“État de conscience impliquant une attention focalisée ainsi qu’une diminution de la conscience périphérique, caractérisée par une augmentation de la capacité à répondre aux suggestions ”
(American Psychological Association 2013)

- Hypnose = **talent inné**
- On se met **soi-même** en hypnose ~~= être hypnotisé =~~
- Suspension du **jugement critique**
 - ↳ analyse ↳ raisonnement
- Modification de la **perception du temps**
- ↗ **Crédibilité** : acceptation des suggestions
- Modification accès à la **mémoire**













Trances occidentales dérivées du (des) chamanisme(s)



Etats de conscience non ordinaire dérivés des traditions chamaniques

→ **Caractérisés par:**

- * modification des consciences de soi et de l'environnement
- * imagerie mentale
- * modification des perceptions somato-sensorielles
- * modulations soi, corps, espace & temps

→ acquis via une **formation** permettant d'induire volontairement l'état de transe

→ objectifs **thérapeutiques** et d'**épanouissement personnel**



Gosseries, Marie, Lafon, Bicego, Grégoire, Oswald, Vanhauenhuyse, 2024



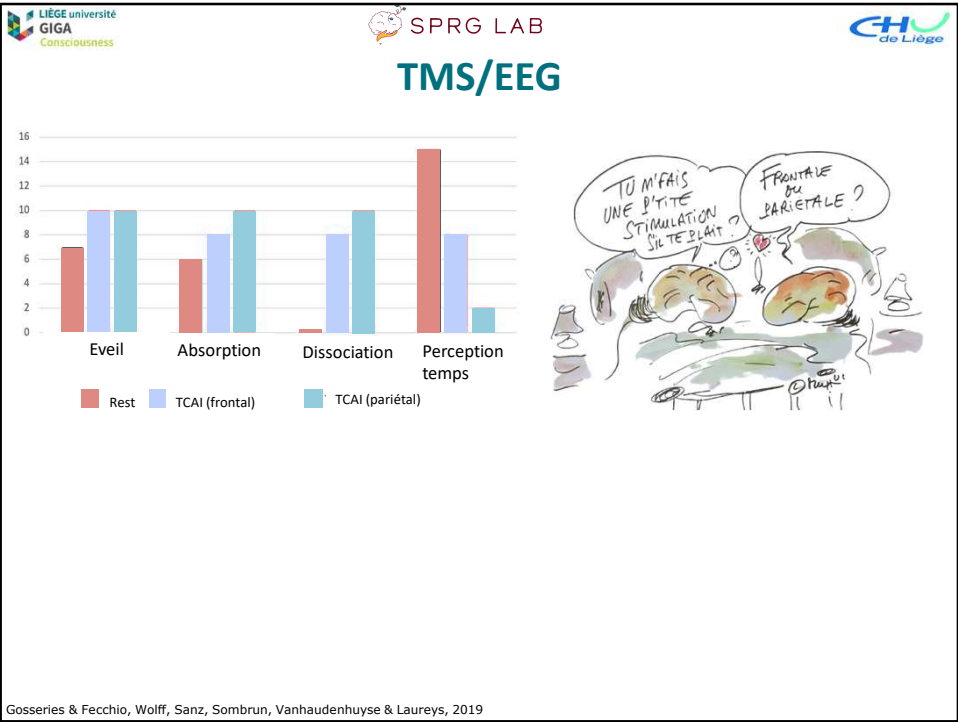


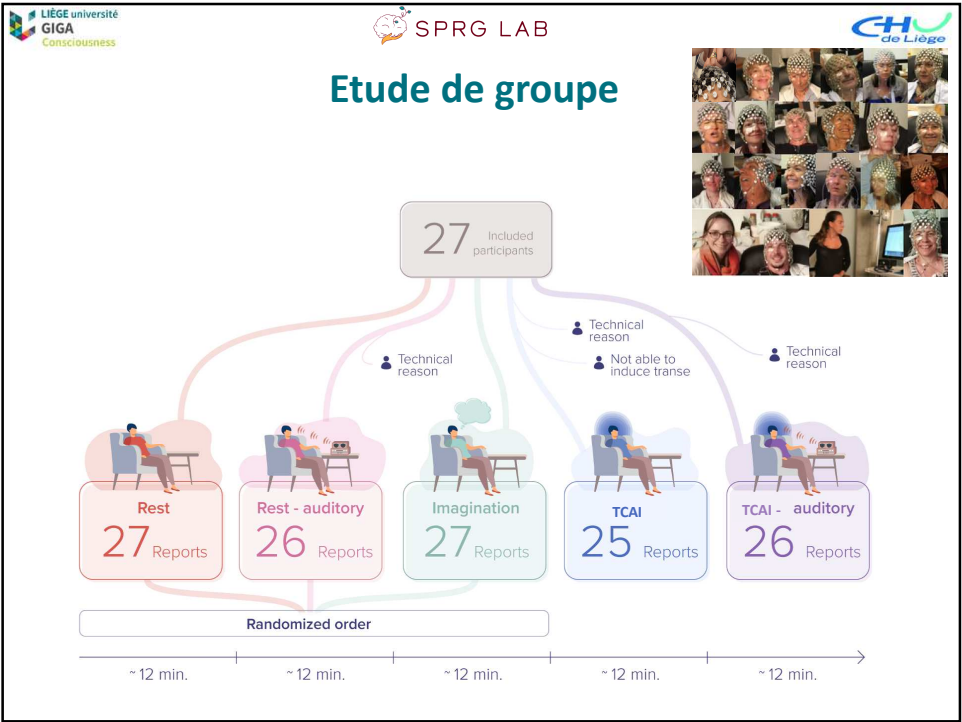


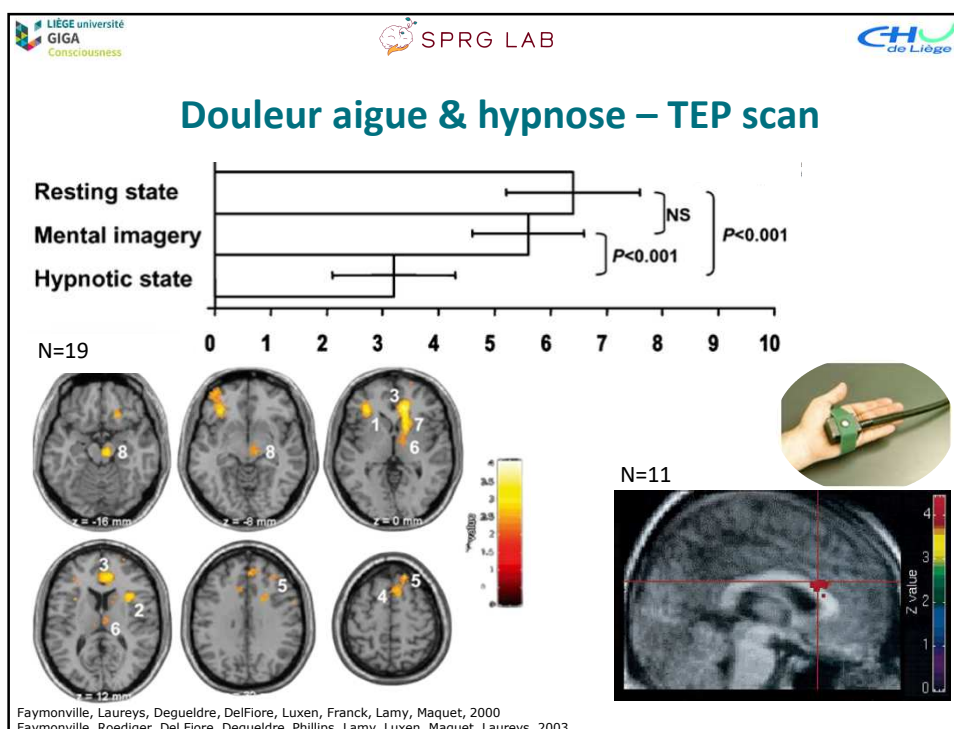
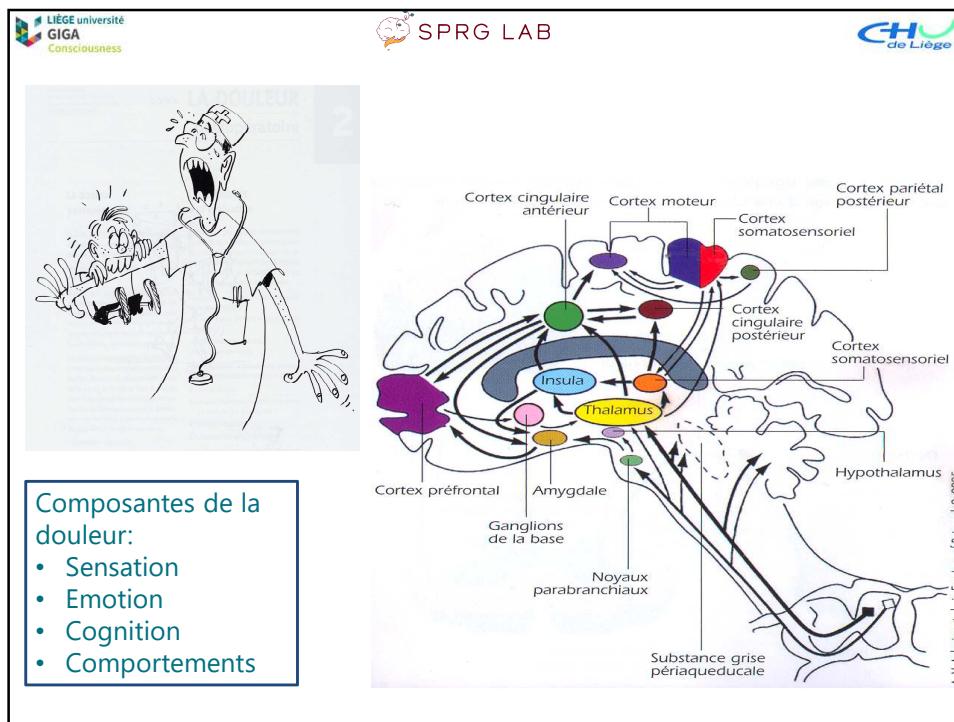
Transe cognitive auto-induite (TCAI)

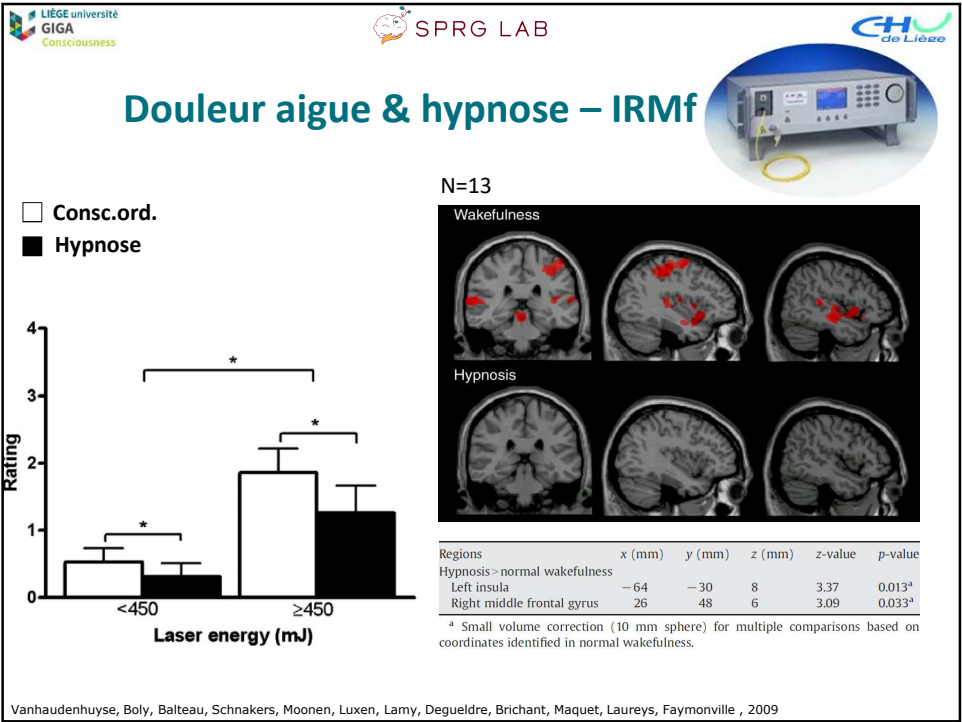


Olivia Gosseries, Audrey Vanhauenhuyse, Steven Laureys, Corine Sombrun









LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

CHU
de Liège

Hypnosédation = Travail d'équipe

- **Patient → motivation**
- **Décision du chirurgien** d'opérer sous anesthésie locale (indication / expérience du chirurgien)
- **Décision de l'anesthésiste** (selon les antécédents psychologiques ou médicaux du patient)
- **Décision du patient** de rester conscient pendant la chirurgie (confiance en l' équipe – collaboration)

LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

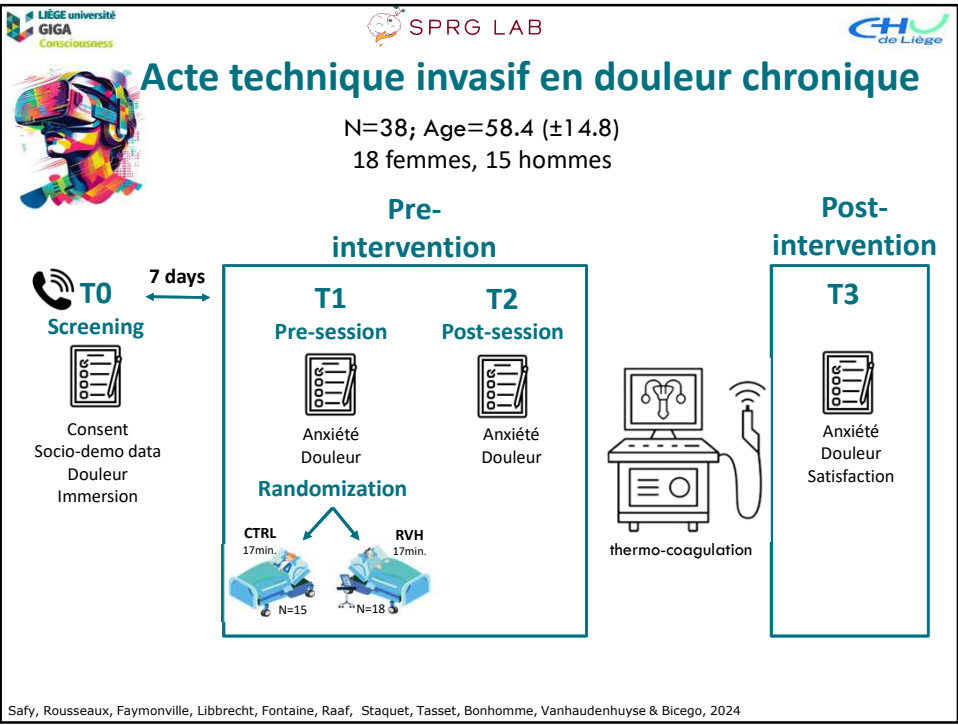
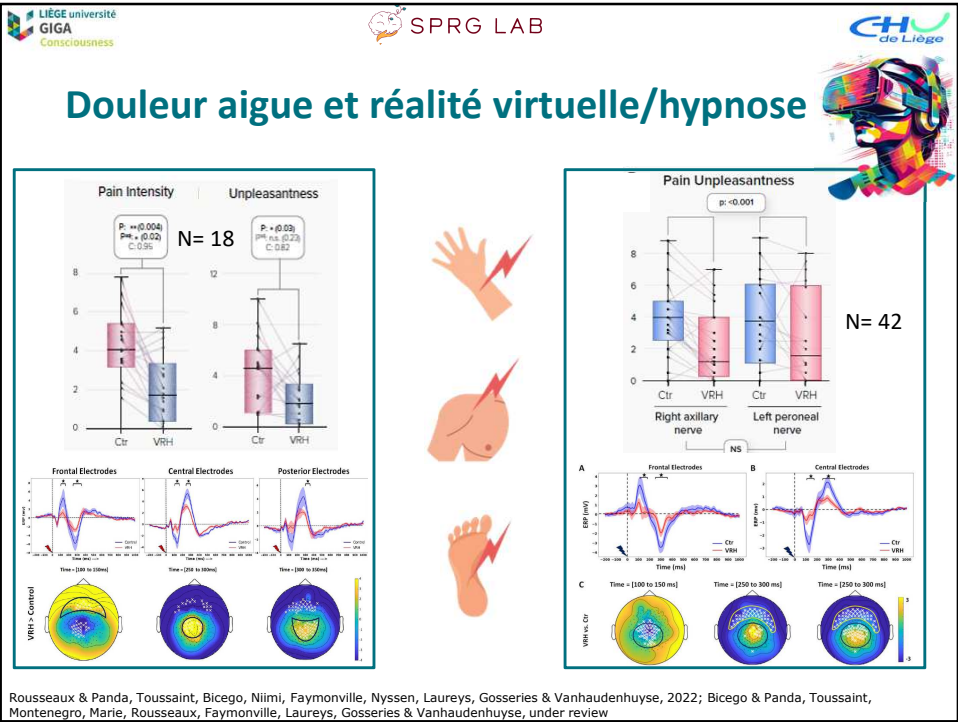
CHU
de Liège

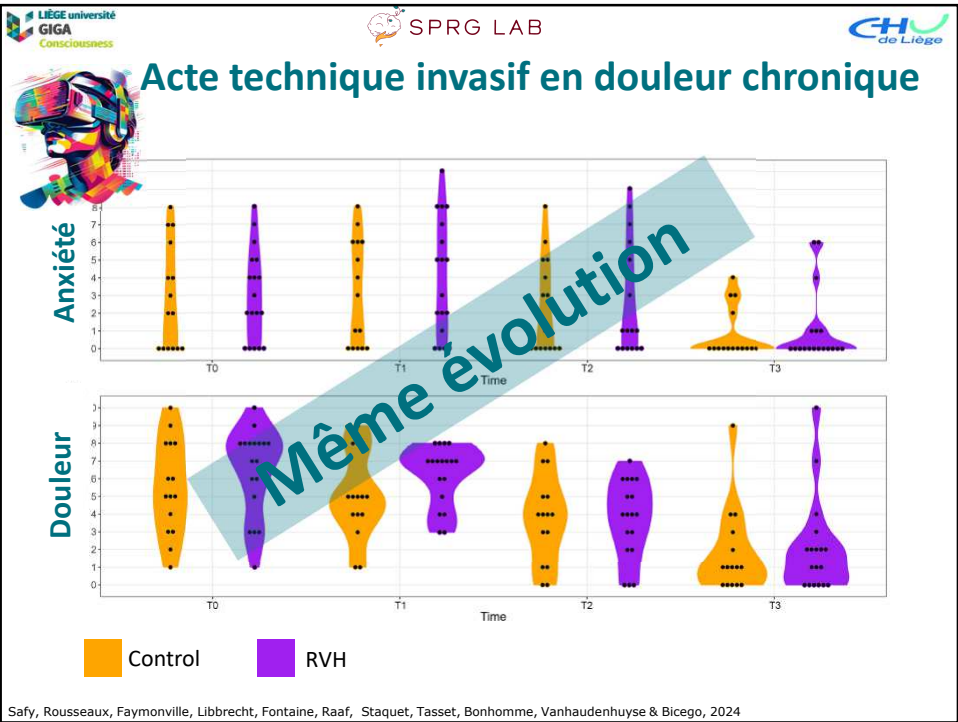
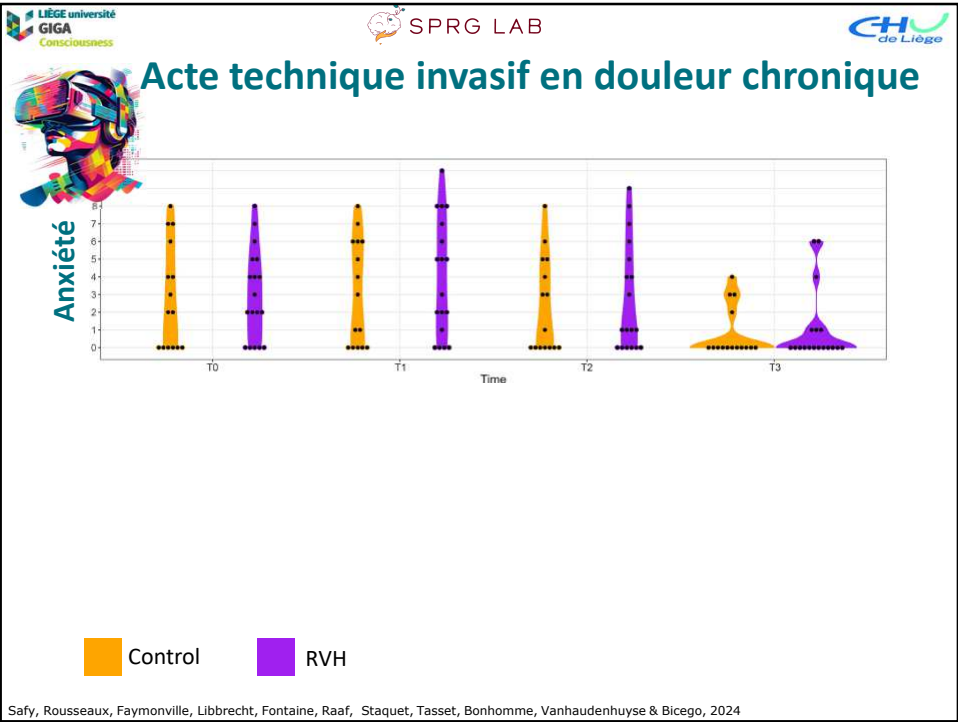
Intérêt de l'hypnosédation



- ↗ confort péri- et post-opératoire
- ↘ douleur post-opératoire
- ↘ anxiété
- ↘ fatigue
- ↘ nausées & vomissements
- retour vie professionnelle plus rapide
- ↘ consommation médicamenteuse per-opératoire
- pas d'impact sur la durée de la chirurgie
- satisfaction des patients

Faymonville, Mambourg, Joris, Vrijens, Fissette, Albert, Lamy, 1997
Faymonville, Meurisse, Fissette, 1999
Defechereux, Degauque, Fumal, Faymonville, Joris, Hamoir, Meurisse, 2000
Tefikow, Barth, Maichrowitz, Beelmann, Strauss, Rosendahl, 2013







LIÈGE university
GIGA
Consciousness



SPRG LAB



Chirurgie cardiaque

N=100 patients




Pre-operative day

Assessment	Session 1	Assessment
Demographic Age Sex Surgery type Alcohol Tobacco Dissociation-trait	Control	Psychologic Anxiety Pain Fatigue Relaxation
Psychologic Anxiety Pain Fatigue Relaxation	Hypnosis	Psychologic Anxiety Pain Fatigue Relaxation
Physiologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation	Virtual Reality	Physiologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation
Physiologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation	Virtual Reality Hypnosis	Physiologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation

SURGERY

Postoperative day

Assessment	Session 2	Assessment
Psychologic Anxiety Pain Fatigue Relaxation	Control	Psychologic Anxiety Pain Fatigue Relaxation
Psychologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation Respiratory rate	Hypnosis	Psychologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation Respiratory rate
Physiologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation Respiratory rate	Virtual Reality	Physiologic Heart rate Arterial pressure Pupil size Oxygen saturation Respiratory rate
Drugs Regimen of anaesthesia On-demand opioids	Virtual Reality Hypnosis	Drugs Regimen of anaesthesia On-demand opioids



Variables principales








 **↘ Anxiété pré.***
 (all groups)

 **X Douleur**

 **↗ Relaxation (all groups)***

 **X Fatigue**

 **X Physio. param.**

 **X Opioids**

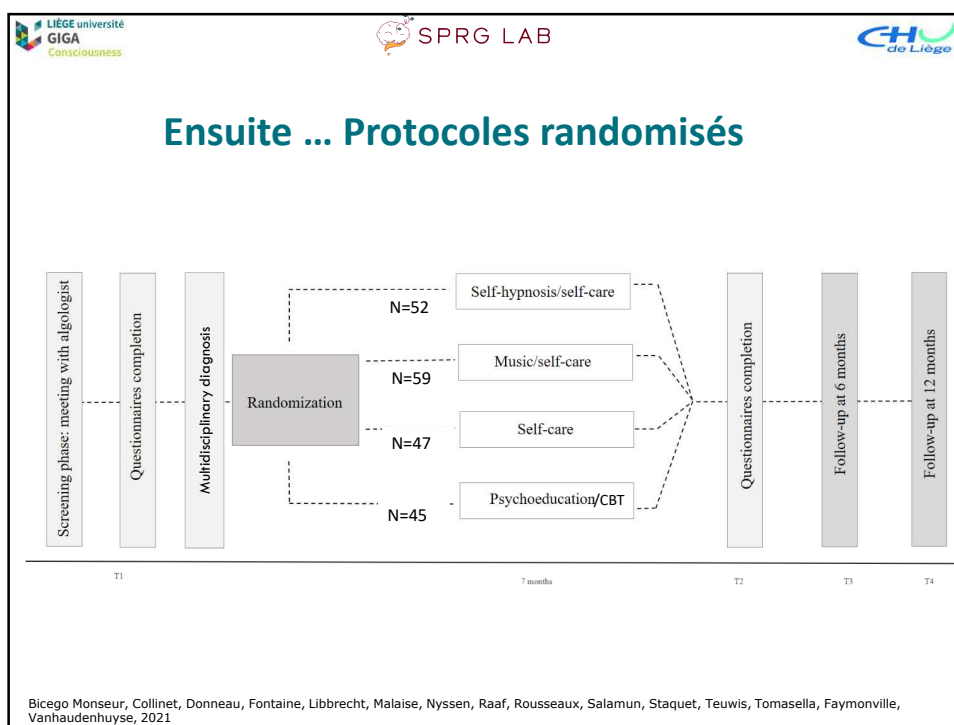
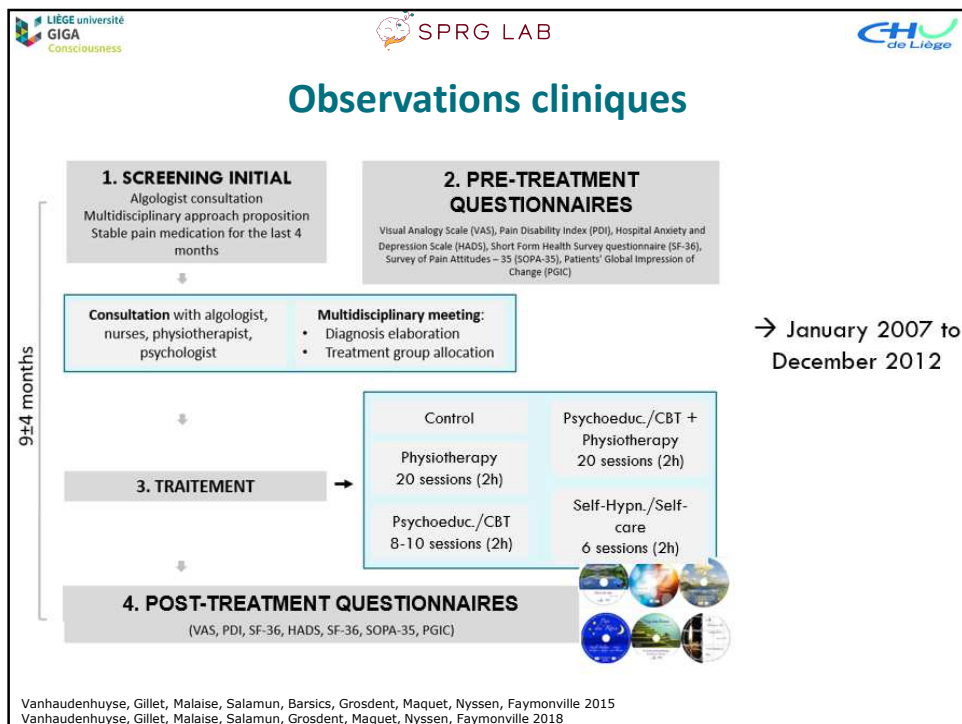
* p < .05

Rousseaux, Faymonville, Nyssen, Dardenne, Ledoux, Massion, Vanhauudenhuve, 2020, 2021

Douleur chronique



Dr. Bicego



LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

CHU
de Liège

Auto-hypnose & auto-bienveillance

- 8 sessions
- 2 heures
- 48 tâches
- Pratique quotidienne

PREMIÈRE HEURE
Discussion des tâches données lors de la séance précédente

ENSUITE...
Nouvelles tâches
Explications, utilisation de métaphores, exemples concrets

HYPNOSE (20') accompagnée
7 exercices différents (confort, lévitation, endroit sûr, sommeil, douleur, résolution de problèmes, ...)

© Pr. Faymonville



LIÈGE université
GIGA
Consciousness

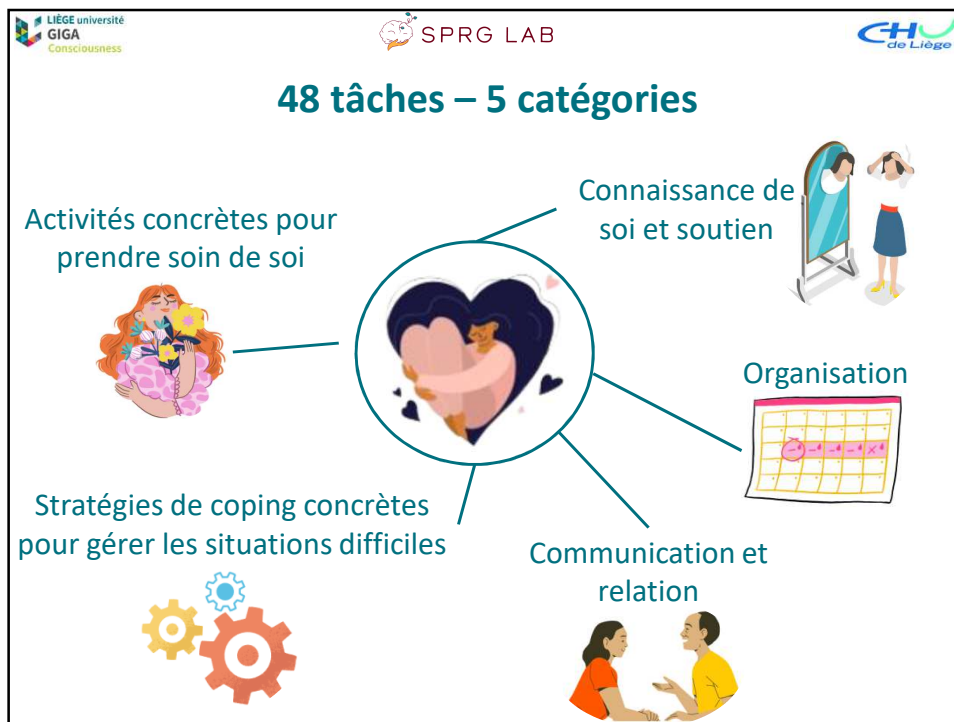
SPRG LAB

CHU
de Liège

Auto-bienveillance



Je m'autorise à prendre soin de moi-même et ceci avec beaucoup de bienveillance









Connaissance de soi et soutien

« Jouer au miroir des besoins de l'autre »

Donner à l'autre l'illusion que ses besoins sont mes besoins !

- « Faire plaisir »
- Mettre ses besoins en arrière et donner priorité aux besoins de l'autre

→ Si trop souvent, voire systématiquement:

- diminution de l'estime de soi
- l'autre est plus important que moi-même









Communication et relation

Apprendre à dire non

→ Recevoir des “NON” à des demandes



→ Si demande, prétexter l'agenda pour postposer la réponse

↓

Faire le **pour/contre** → réponse




Ruminations

Exercices d'hypnose

Fauteuil de nuages blancs

Havre de paix

Lévitiation

Douleur-couleur

Jardin des rêves

Apprendre à se protéger

Histoire et métaphore




SPRG LAB



Hypnose & auto-bienveillance

Douleur chronique, effets à court et long termes



N = 1105 patients

- ↘ douleur
- ↘ interférence douleur
- ↘ anxiété & dépression
- ↘ insomnie
- modification des croyances et attitudes
- ↗ qualité de vie

Vanhaudenhuyse, Gillet, Malaise, Salamun, Grosdent, Maquet, Nyssen, Faymonville, 2015
 Vanhaudenhuyse, Gillet, Malaise, Salamun, Barsics, Grosdent, Maquet, Nyssen, Faymonville, 2018
 Bicego, Rémy, Diep, Donneau, Faymonville, Nyssen, Malaise, Salamun, Vanhaudenhuyse, 2020
 Bicego Monseur, Collinet, Donneau, Fontaine, Libbrecht, Malaise, Nyssen, Raaf, Rousseaux, Salamun, Staquet, Teuwis, Tomasella, Faymonville, Vanhaudenhuyse, 2021

Oncologie

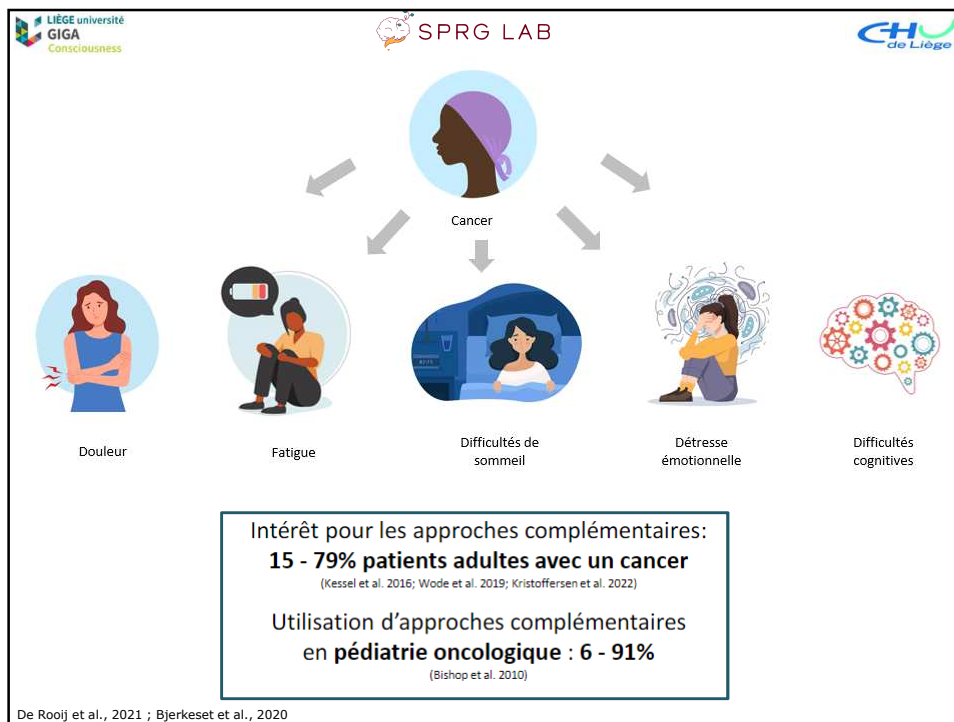




Dr. Grégoire



N. Marie



LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

CHU de Liège

Hypnose & auto-bienveillance Oncologie adulte

- ↘ anxiété & dépression
- ↘ fatigue, insomnie
- ↗ qualité de vie
- ↗ estime de soi
- ↗ régulation cognitive
- ↗ mindfulness
- ↘ douleur

Grégoire, Faymonville, Vanhaudenhuyse, Jerusalem, Willems, Bragard, 2021
Grégoire, Faymonville, Jerusalem, Gosses, Vanhaudenhuyse, 2022
Grégoire, Faymonville, Vanhaudenhuyse, Jerusalem, Willems, Bragard, 2022
Danon, Al-Gobari, Burnand, Rodondi, 2022
Bragard, Etienne, Faymonville, Coucke, Lifrange, Schroeder, Wagener, Dupuis, Jerusalem, 2017
Grégoire, Nicolas, Bragard, Delevallez, Merckaert, Razavi, Waltregny, Faymonville, Vanhaudenhuyse, 2018

LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

CHU de Liège

Feedback des participants

TECHNIQUES LES PLUS UTILISÉES :

- **Activités concrètes pour prendre soin de soi :** prendre du temps pour soi, se fixer des objectifs personnels et réalisés, écouter de la musique, réfléchir à s'il est en notre pouvoir de changer les choses...
- **Connaissance de soi :** cadeaux de la vie, porter attention à ses petits succès...
- **Enregistrements d'hypnose** utilisés par 64,7% des participants 1 an après les séances.

UTILITÉ DE CHAQUE COMPOSANTE :



Être en groupe
(6,9/10)



Discussions et réflexions en séances
(7,8/10)



Tâches de self-care (7,3/10)

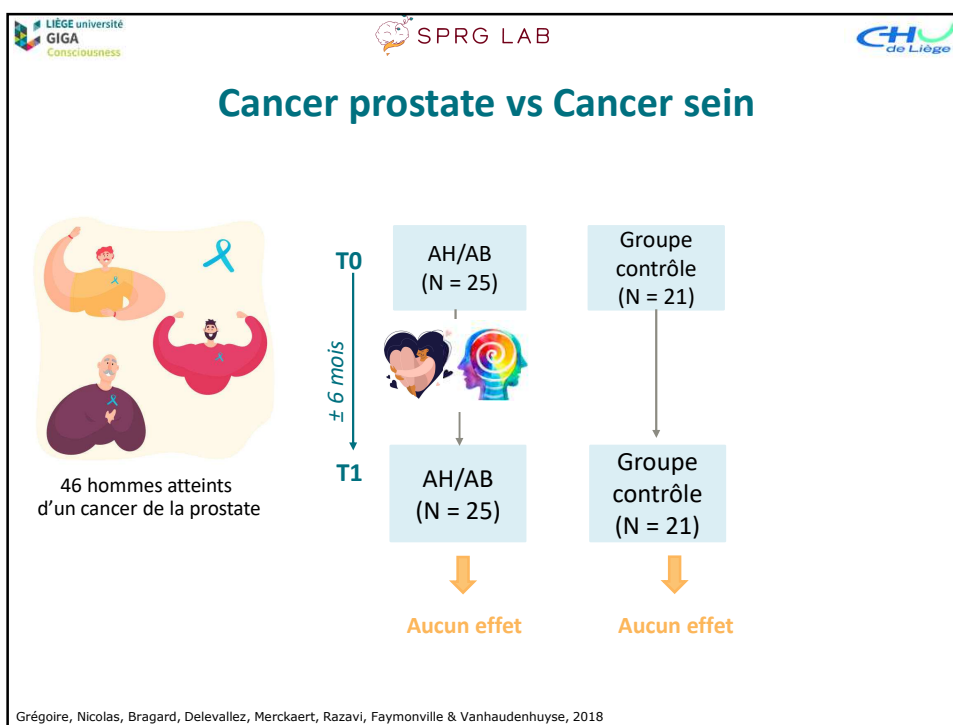


Exercices d'hypnose en séances (7,5/10)



Exercices d'hypnose à domicile, avec enregistrements (7/10)

Grégoire, Faymonville, Vanhauzenhuyse, Jerusalem, Monseur, Isabelle Bragard, 2023



LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

CHU de Liège

Application en pédiatrie oncologique

A HYPNOSIS-BASED GROUP INTERVENTION TO IMPROVE QUALITY OF LIFE IN CHILDREN WITH CANCER AND THEIR PARENTS

(2019) 67:2, 117-135,

How to support quality of life of children with cancer and their parents?

Charlotte Grégoire¹, Marie-Elisabeth Faymonville², Audrey Vasthukoukoye³, Christophe Chantrain⁴, Jennifer Marini⁴ and J Bragard⁵

Pédiatrie Dimensions, 2019

**N= 9 enfants (11-17 ans)
13 parents**

Intervention:
auto-hypnose + auto-bienveillance
6 séances (2h)

Dr Grégoire
LIÈGE université

Pr Faymonville
CHU de Liège

Pr. Chantrain
CHU

Mme Marini

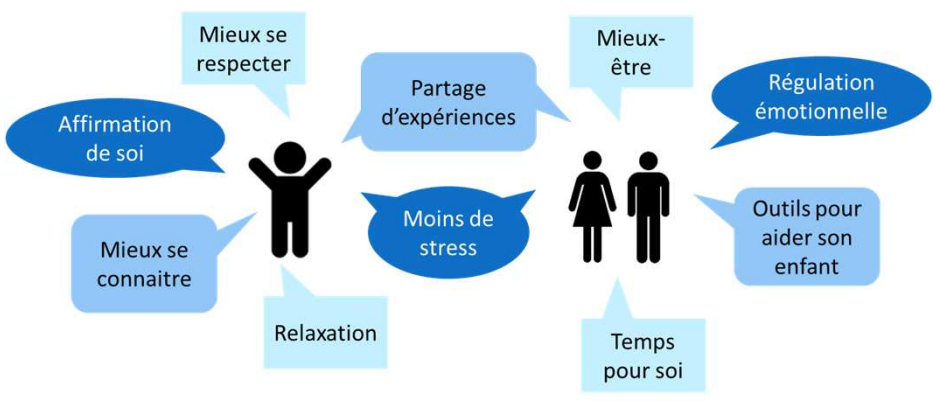


LIÈGE université
GIGA
Consciousness

SPRG LAB

CHU de Liège

Résultats préliminaires



Mieux se respecter

Affirmation de soi

Mieux se connaître

Relaxation

Partage d'expériences

Moins de stress

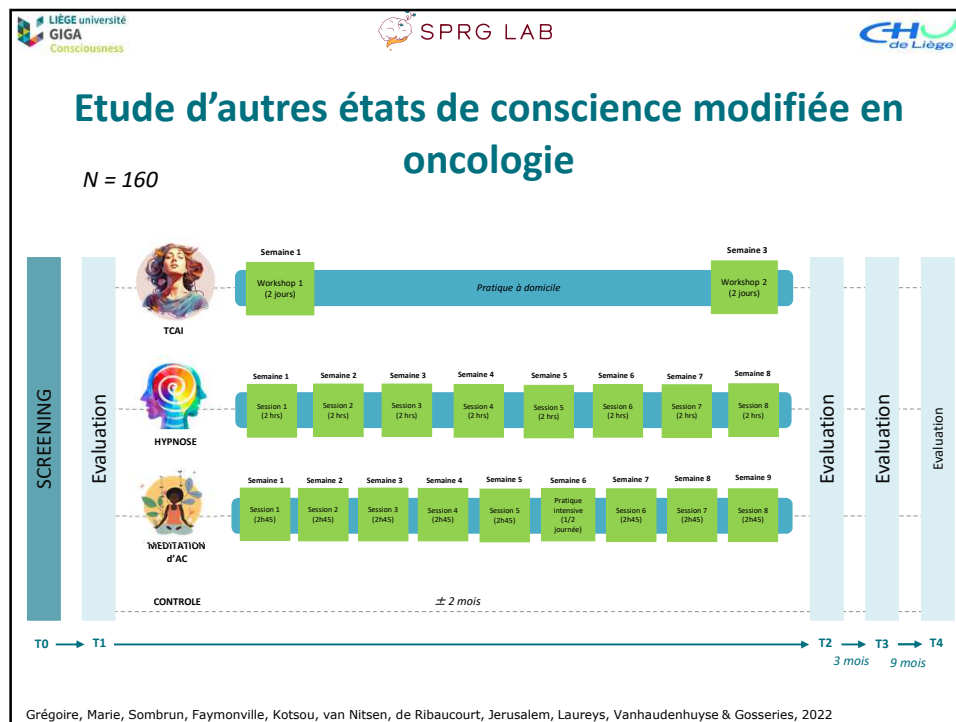
Mieux-être

Régulation émotionnelle

Outils pour aider son enfant

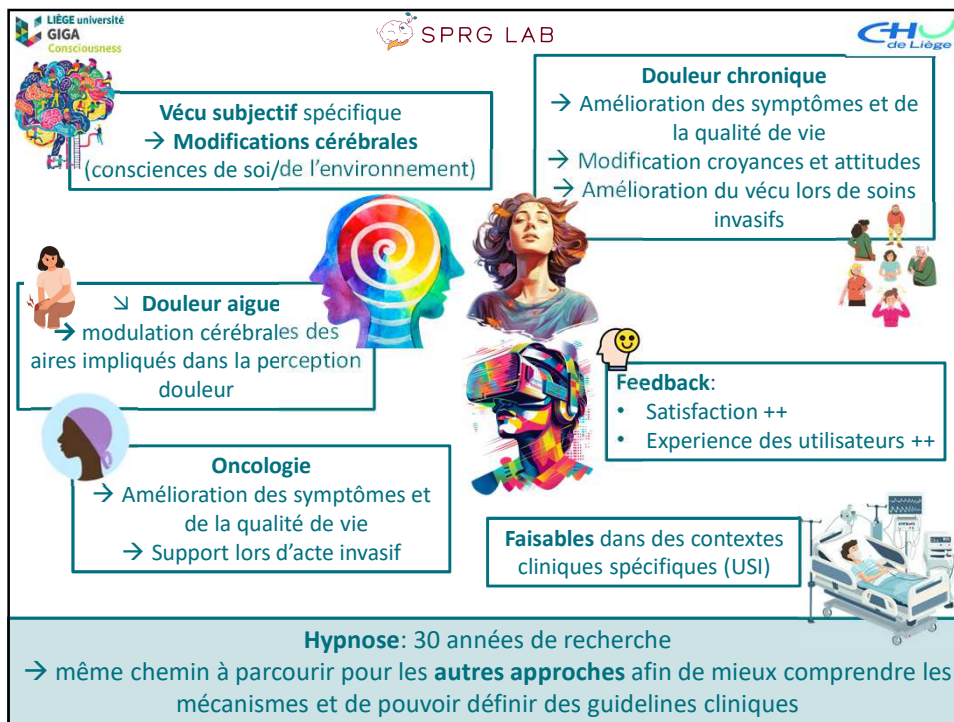
Temps pour soi

Grégoire, Chantrain, Faymonville, Marini & Bragard, 2019



Conclusions





LIÈGE université GIGA Consciousness **CHU de Liège**

Merci

Post Doc Researchers

- Dr. A. Biego, Neuropsychologist
- Dr. J. Gligore, Psychologist
- Dr. F. Rousseaux, Psychologist
- Dr. G. Gossard, Neuropsychologist
- Pr. M.E. Rymkiewicz, Anesthesiologist

Senior Scientists

PhD students

- Dr. Y. David, Neuroscientist
- N. Saurat, Psychologist
- M. Detroit, F.R.T.
- M. Gombard, Biomechanical engineer
- A. Schurgers, Psychologist
- V. Mourah, Neurobiologist

Toute l'équipe du Centre Interdisciplinaire d'Algologie

Pr. Bonhomme

avanhauzenhuyse@chuliege.be
www.gigalsprg.uliege.be

Partners: Fondation Roi Baudouin, FONDS GERT NOËL, fnrs, iugm, télévie, TranceScience, comf, AstraZeneca, BIO WIN, Musicothérapie & Counselling Liège, Fondation benoit, Léon Fredericq, Fondation contre le Cancer.