



XXI  
Congrès mondial  
**d'HYPNOSE**  
Médicale & Clinique

# Hypnose Mode Actif Free©

Explorer et développer les mouvements spontanés en transe hypnotique

**Jacqueline CASALI**

Hypnothérapeute, DU Hypnose médicale, Nice – France [jacqueline.casali@free.fr](mailto:jacqueline.casali@free.fr)

Enseignante en Physiothérapie, Ergonome, Aix Marseille Université – France [kine@ifmk-Marseille.fr](mailto:kine@ifmk-Marseille.fr)

Secrétaire Générale Académie Azurienne d'Hypnose – membre de la CFHTB – France [contact.aah@orange.fr](mailto:contact.aah@orange.fr)

<http://hypnoseactivefree.eklablog.com>

<https://www.facebook.com/jacqueline.casali.58>

# Le déroulé de l'atelier

Remplir la feuille des prérequis pour l'atelier

Les objectifs de l'atelier

- Déterminer ses canaux perceptifs privilégiés

- S'entraîner aux mouvements corporels en hypnose

- Script hypnose Mode Active Free©

- Co-construire les exercices d'autohypnose dans les « espaces mous » VQ

Le vécu des participants

Les idées et outils qui sous-tendent ce travail

Retour sur l'atelier

# C'est quoi la salutogenèse ?

***Définie « ... comme un mouvement allant vers le pôle santé d'un continuum santé-maladie. »*** Aaron Antonovsky, sociologue de la médecine 1987

*« ... écoles de pensée qui souhaitent insister sur les forces des êtres humains, et pas seulement sur leurs faiblesses, sur leurs capacités plutôt que sur leurs limites, sur le bien-être et non pas uniquement la maladie. »* Maurice Mittelmark, 2008,

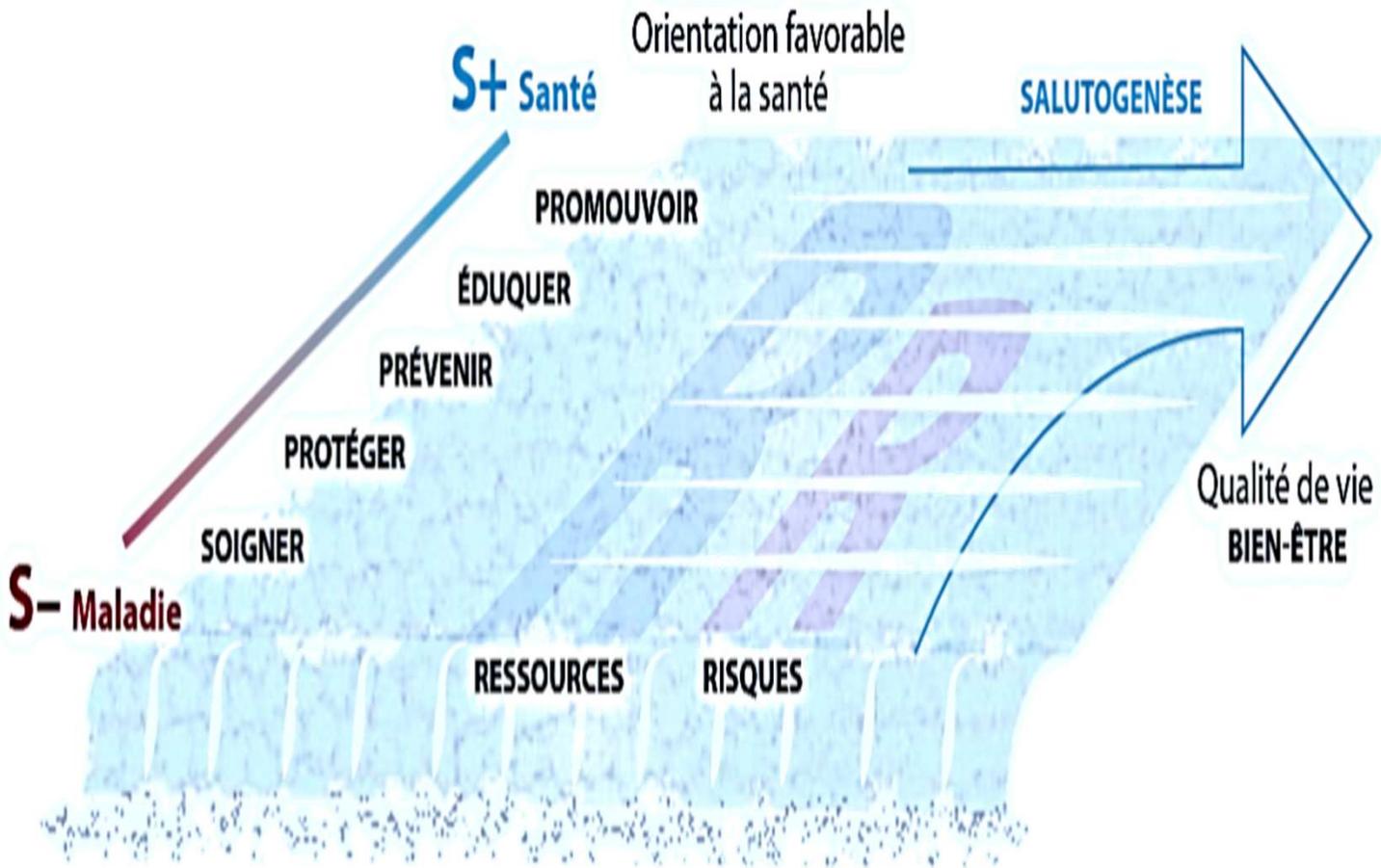
MA Ph D Health Promotion

# Différences entre vision pathogénique et vision salutogénique en santé

Différences selon ...	Vision pathogénique	Vision salutogénique
La classification de l'état de santé	Dichotomie santé/maladie	Continuum de à l'aise totale au malaise total
La compréhension des problématiques de santé	Diagnostic spécifique traitement ciblé	Évaluation de l'état d'ensemble d'une personne
La conceptualisation des stressseurs	Non usuels ; pathogéniques	Ubiquitaires, neutres, négatifs ou positifs
L'objectif de l'intervention	Guerre à la maladie	Renforcement des ressources
Les facteurs étiologiques	Facteurs de risques spécifiques à la maladie	Facteurs salutaires promouvant la santé

# Métaphore du concept de salutogenèse A. Antonovsky 1987

JC2  
JC3



© Bengt Lindström, Monica Eriksson et Peter Wikström

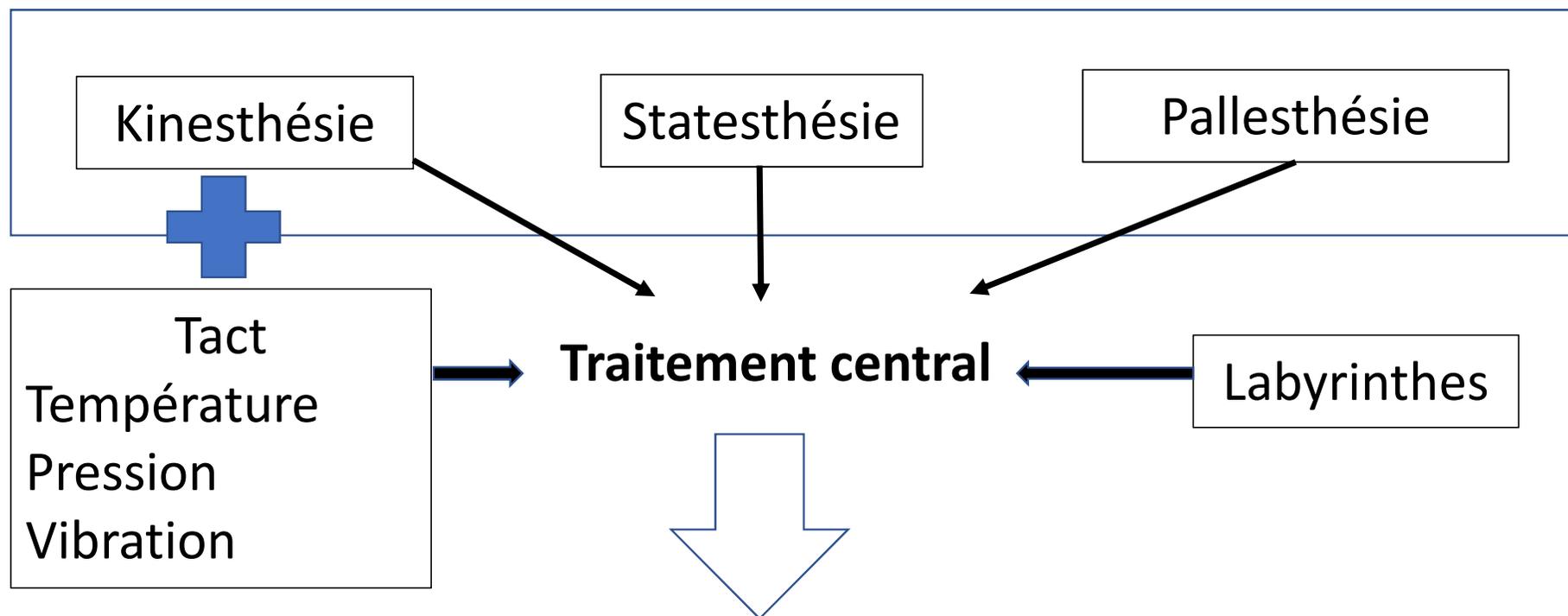
## Diapositive 5

---

**JC2** Jacqueline Casali; 02/08/2018

**JC3** Situe la personne le long d'un continuum allant de l'aise totale au malaise total.  
Vise l'évaluation de l'état d'ensemble d'une personne ce qui inclut les maladies ET également la santé.  
Jacqueline Casali; 02/08/2018

# La proprioception



## PROPRIOCEPTION

Perception de la position, des mouvements, de la force du corps entier dans l'espace

# *Du toucher au sens haptique*

- **La perception passive**
  - Cutanée => Le toucher
  - Profonde => La proprioception
- **La perception active**
  - Tactilo-kinésithésique = Haptique = stimulation de la peau issue des mouvements actifs de la personne

Les 5 sens  
VATOG

En hypnose  
VAKOG

T+ K => H  
VATKOG => VAHOG

# Les constats

Dans les suggestions le sens haptique est peu utilisé

Les personnes qui ont ce sens développé sont en difficulté dans les évocations mentales proposées

Les « cartésiens » septiques sur leurs capacités à aller en hypnose se voient proposer un mode actif rassurant

Les personnes craintives d'influences se voient proposer un mode libre

L'immobilité est parfois subie par le patient comme une contrainte, il veut s'en défaire.

Son objectif est soit de « *rebouger* »\* le bras, la jambe, le dos ...

*A contrario* l'immobilité physique est impossible à proposer puisque « *bouger est la seule façon que j'ai trouvée pour gérer le vide, et me sentir vivante* ».\*

\*Expressions employées par les personnes patients.

# Le mouvements fondamentaux de Dany Bois

- Travail corporel où le sujet extrêmement attentif à ses sensations, partie par partie du corps, dans un état de lâcher-prise de type méditatif intense, produit naturellement des mouvements spontanés.\*
- \*\*La présence totale au mouvement : « *Le passage d'une perception usuelle passive à une perception extraquotidienne active.* » L'acte de percevoir, la kinesthèse est une « *immersion dans l'organicité* »

C'est une présence lucide qui s'exprime dans le mouvement

\* Bois D., Berger E., 1995. « Le fondamental en mouvement ». Le Souffle d'Or. 165 p.

\*\* M. Leao, (2002), « Le pré-mouvement anticipatoire : la présence scénique et l'action organique du performer : méthodes d'entraînement à travers la méthode Danis Bois », Université de Paris VIII, <http://www.theses.fr/076148793>

# Le mouvement générateur de transe

Dans les faits sociaux, culturels, culturels : Manifestations sportives, Danses...

Dans les thérapies brèves : EMDR, Mindfulness, Emotional Freedom, ...

Dans les pratiques corporelles : Yoga, Qi Gong, Tai-Chi-chuan, Méditation Zen, ...

# La transe génératrice de mouvements

- Petits mouvements involontaires, d'ajustements corporels
  - Conséquences d'une détente musculaire
  - D'un changement de position nécessaire pour améliorer le confort de l'installation
- Témoins d'une relaxation musculaire visible sur le corps
  - modification du faciès, toux, larmoiement, sourire, trémulation, modifications du ton et/ou du débit de la voix, modifications du rythme cardiaque et/ou respiratoire, de la couleur de la peau et/ou de son humidité, dilatation des pupilles, borborigmes, craquements
- Les mouvements suggérés : lévitation, ou une catalepsie
- Un code de communication entre le thérapeute et le sujet : signaling

# Le mode actif en hypnose

- **Active-Alert procedure \* 1976**

Toutes les caractéristiques importants de l'hypnose sont produites : état de conscience altérée, signes de transe, réaction aux suggestions

Les différences : yeux ouverts, activité physique intense, état activité plutôt que ralentissement, vigilance sensitive plutôt que baisse de la sensibilité

- **Awake-Alert ou Alert-Hand procédure\*\* 1998**

- Activité physique simple : scores objectif et subjectif de suggestibilité augmentés / AAP
- Treatment of Panic Disorder: A Case Report \*\*\* **2005** procédure Alert-hand pour gérer la situation dans l'activité quotidienne de la personne empêchée par la clinique
- **2011** Utilisation dans les laboratoires de recherche de la procédure Alerte pour favoriser les apprentissages complexes

\* Banyai, E. I., & Hilgard, E. R. (1976) A comparison of active-alert hypnotic induction with traditional relaxation induction *Journal of Abnormal Psychology*, 85,218-234.

\*\* Etzel Cardena , Ana Alarcoón , Antonio Capafons & Agustín Bayot (1998) Effects on suggestibility of a new method of active-alert hypnosis: Alert hand, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 46:3, 280-294, DOI: 10.1080/00207149808410008

\*\*\* Alex Iglesias Ph.D. & Adam Iglesias (2005) Awake-Alert Hypnosis in the Treatment of Panic Disorder: A Case Report, *American Journal of Clinical Hypnosis*, 47:4, 249-257 **To link to this article:** <http://dx.doi.org/10.1080/00029157.2005.10403639>

\*\*\*\* David M. Wark (2011) Traditional and Alert Hypnosis for Education: A Literature Review, *American Journal of Clinical Hypnosis*, 54:2, 96-106, DOI: 10.1080/00029157.2011.605481

# Retour d'expériences cliniques sur le MAF ©

La personne est étonnée des mouvements qui s'initient spontanément

Un plaisir de bouger peut émerger

Des espaces corporels sont investigués alors qu'ils étaient neutres ou silencieux

Le mouvement peut se propager à différentes parties du corps

La personne fait des liens avec sa situation bio phyco sociale

**Le mouvement de la psyché induit par les suggestions est contemporain et synergique du mouvement corporel : l'organisme est à l'œuvre le mouvement en est l'expression**

# Ma gratitude pour votre collaboration et votre attention

**Jacqueline CASALI**

Hypnothérapeute, DU Hypnose médicale, Nice – France [jacqueline.casali@free.fr](mailto:jacqueline.casali@free.fr)

Enseignante en Physiothérapie, Ergonome, Aix Marseille Université – France [kine@ifmk-Marseille.fr](mailto:kine@ifmk-Marseille.fr)

Secrétaire Générale Académie Azurienne d'Hypnose – membre de la CFHTB – France [contact.aah@orange.fr](mailto:contact.aah@orange.fr)

<http://hypnoseactivefree.eklablog.com>

<https://www.facebook.com/jacqueline.casali.58>