

# MAISON & JARDIN

magazine

Août 2021

**LE MEILLEUR  
DU MOBILIER**

*Des idées pour s'inspirer*

DESTINATION FRANCE  
**NOUVELLE  
AQUITAINE**

**DOUCE CHALEUR**

*Bien chauffer sa maison*

**ÉCO-CONCEPTION**

*Misez sur le bois !*

**C'EST LA  
RENTÉE !**

**TOUS LES  
INCONTOURNABLES**

L 16419 - 145 - F: 4,50 € - RD



BEL/LUX : 5€ - CH : 8FS - CAN/S : 9\$CAN - DOM/S : 5,50€ - NCAL/S : 700XPF - POL/S : 750XPF - I.MAU : 5,50€

The Iconic Interior



# TRANSMETTRE L'HYPNOSE MÉDICALE

Pour le Dr Jean-Marc Benhaiem, l'hypnose est la seule approche thérapeutique qui permette de modifier nos perceptions : une douleur, une croyance, une habitude, une peur, une obsession.

**L'**hypnose médicale soulage les douleurs aiguës liées au soin, à l'accouchement et les douleurs chroniques dues à des dysfonctionnements des organes comme le côlon, les addictions, les comportements alimentaires, les phobies et les obsessions. Chez les adultes, les enfants et les adolescents, elle traite les troubles de l'anxiété (prise de parole en public, examens, troubles du sommeil, syndrome post-traumatique). Le Dr Jean-Marc Benhaiem en est un praticien émérite. Ce médecin, qui souhaitait prescrire moins de médicaments à ses patients, a été formé à cette pratique en 1982. Il dirige aujourd'hui le centre parisien Hypnosis, qui rassemble des médecins et des psychologues pratiquant l'hypnose individuelle ou en petit groupe (addictions).

## Pour les professionnels et le grand public

Ancien praticien attaché en Centres de Traitement de la Douleur, il a créé en 2001 le Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière de Paris. Cette formation, pionnière en France, est ouverte exclusivement aux professionnels de santé qui souhaitent élargir leurs champs de soins : médecins généralistes, dentistes, anesthésistes, gynécologues, infirmiers, sages-femmes, psychomotriciens, etc. Souvent démunis devant les douleurs chroniques, ils viennent apprendre à apaiser la relation entre le patient et son corps et à élargir leurs perceptions. Ce praticien défend la dimension médicale de cette pratique qui suppose une vérification fine de l'état de santé des patients. « Nous sommes inquiets de voir des praticiens exercer sans disposer d'un socle de connaissances médicales préalables. » Le centre Hypnosis est signataire du Code d'éthique de la Société Internationale d'Hypnose (ISH).

Le Dr Jean-Marc Benhaiem soutient les enjeux de l'auto-hypnose et vient de fonder une plateforme de vidéos destinées à un large public désireux de découvrir ces techniques. Il est l'auteur de multiples ouvrages, tels que « Hypnose-toi toi-même » (Flammarion), « Oublier le tabac », « Enfin je maigris » (Albin Michel), « Zen et Hypnose, douze principes d'équilibre pour vivre heureux » (La Martinière), « L'hypnose ou les Portes de la guérison » (Odile Jacob) et plus récemment, l'audiolivres « Arrêter de fumer sans se prendre la tête » (Lizzie-FIRST).



[www.hypnosis.fr](http://www.hypnosis.fr)