

Moyens engagés	Symptômes à traiter	Description de la méthode / nécessité d'un professionnel ?	Mode d'action / Expérience réalisée et résultats obtenus
Hypnose	Sensation de peur par des situations ou des objets précis. Cette sensation peut varier du simple sentiment d'insécurité à la terreur (paralysie). Caractérisé aussi par la peur du patient de perdre le contrôle de soi/ devenir fou ou la peur de mourir. <sup>1</sup>	Il y a nécessité d'un professionnel Un hypnothérapeute. Ou non (autohypnose) . <sup>2</sup> Permet une meilleur anticipation et perception des affects anxiogènes. Cette méthode ne traite donc pas l'anxiété mais plutôt l'élément déclencheur de cette anxiété. <sup>1</sup> L'hypnose en particulier l'autohypnose est aussi utilisée en cas de stress ponctuel pour des effet plus somatique (ralentissement du rythme cardiaque...) <sup>3</sup>	Entré du patient dans un état similaire au sommeil. Via la fixation d'un point ou la fixation du patient sur sa respiration. Résultat *
Sport	Symptômes sur stress chronique déjà décrit.	Faire du sport, pour penser à autre chose que ces idées noires/idées stressante.	Active le système de la récompense et libère de la dopamine. <sup>4</sup>
Yoga	Symptômes sur stress chronique déjà décrit		

1 : L'hypnose et les troubles anxieux – Revue médicale Suisse n° 236 - <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2010/revue-medicale-suisse-236/l-hypnose-et-les-troubles-anxieux>

2 : Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose – 2015 – INSERM - <https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-de-la-pratique-de-lhypnose-2015/>

3 : Comment gérer le stress grâce à l'hypnose ? – Doctonat.fr - <https://doctonat.com/stress-hypnose/>

4 : Comment le sport agit-il contre le stress ? – Futura science - <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/sport-sport-agit-il-stress-3061/>

\* Résultat : Ont à fait passer une formation d'hypnose à des Assistant de Régulation Médicales (ARM) du SAMU 974 (la réunion), qui sont donc, soumis à des situations stressantes a longueur de journée. On leurs à demandé de remplir un questionnaire évaluant leur état de stress avant et après la formation a l'hypnose. Le score moyen (sur 6) des 14 ARM était de 4,8 avant la formation et il est descendu après la formation à 2,8. Cette formation consistait a faire découvrir au ARM des technique de relaxation et de connexion a eu même pour gérer leur stress, en clair de l'hypnose.

Source : L'usage de l'hypnose par les assistants de régulation médicale sur l'anxiété au travail : étude pilote - Fabrice Damasse - <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03674011v1/document>

Podcast - Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau ? – France culture - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/science-publique/comment-l-hypnose-agit-elle-sur-le-cerveau-2459926>