

Quelques questions que vous vous posez sur l'Hypnose

1) Qu'est-ce que l'Hypnose

L'hypnose est un état modifié de conscience qui n'est pas le sommeil, mais se rapproche du rêve, de la transe ou de la relaxation, de la méditation (lecture, rêve, absorption, déconnexion passagère...). La transe hypnotique correspond à une modification de la vigilance, de l'attention (cerveau gauche) où l'on oublie la réalité extérieure pour entrer dans la réalité intérieure (cerveau droit). Seule la voix du praticien devient un stimulus « **On rêve en restant conscient** », on peut alors puiser des images et des ressources dans son inconscient. Le patient se trouve en profonde relaxation, les suggestions positives atteignent alors l'inconscient (cerveau droit émotionnel). On peut caractériser cet état modifié comme un rêve éveillé, un sommeil lucide, un état lunaire d'imagerie mentale, un vague à l'âme positif, une rêverie, un flottement dans les nuages hors de la réalité extérieure, ne penser à rien en captant l'instant avec acuité à travers les canaux sensoriels en éveil. Le sujet voyage hors du temps dans un cocon de bien-être et de sérénité. Il est là, sans être là, entre la veille et le sommeil. Il capte la voix du thérapeute et s'ouvre largement aux suggestions. Le champ de conscience est alors élargi sans les freins de la critique et des croyances limitantes. Les informations captées (suggestions) sont alors intégrées comme des solutions possibles, salvatrices et novatrices.

2) La discipline hypnotique a-t-elle été prouvée scientifiquement ?

L'hypnose est réhabilitée et reconnue scientifiquement par les autorités médicales et scientifiques à telle enseigne que cette discipline est dorénavant enseignée dans le cursus médical des facultés de médecine et pratiquée de plus en plus en chirurgie dans les interventions réparatrices et pour les douleurs (hypno-sédation, hypno-analgésie). L'électroencéphalographie (EEG) permet de visualiser et d'objectiver l'état hypnotique par l'imagerie cérébrale. Cette discipline a reconquis ses lettres de noblesse scientifiques après une longue période de déclin post freudien.

3) Comment se passe une séance d'Hypnose

Lors de l'instauration effective de la séance, le premier critère est « **l'intention** », la motivation, la volonté du sujet de croire en cette discipline et de penser qu'une autre voie est possible pour atteindre son objectif. Le second critère est la symbiose du rapport entre le praticien et la personne, l'**alliance de**

confiance doit être établie, ce **lien vertueux** indispensable à la réussite lors de la rencontre. La posture du praticien doit être bienveillante, attentive, en écoute active, en position basse, d'égale à égale, en parfaite synchronisation avec le mode de représentation mentale du sujet en attente d'être compris et soulagé du poids qui l'entrave.

L'état des lieux se déroule harmonieusement pour déterminer clairement l'objet de la visite, le contexte du chemin de vie du sujet et sa motivation qui est souvent à renforcer.

Différents tests de suggestibilité (d'hypnotisabilité) sont mis en œuvre par le praticien avant la mise en état hypnotique afin de vérifier la sensibilité du sujet à la discipline.

La séance se déroule en différentes étapes successives pour aboutir au **Cœur du sujet**. En phase active de travail le sujet est en transe hypnotique (dissociation entre le corps et l'esprit), et alors le travail effectif est possible. Des suggestions positives et salvatrices sont alors prodiguées par le praticien afin de guider le sujet vers la résolution de l'objectif clairement défini. Des conseils et un suivi seront prodigués entre deux séances enfin de confirmer la pleine réussite du protocole mis en œuvre. Une séance dure en moyenne une heure, un peu plus longue lors de la première séance de découverte car cette dernière inclue un état des lieux (anamnèse) personnalisé qui permet l'assise du protocole d'accompagnement à mettre en place efficacement. En moyenne, trois à cinq séances suffisent pour éclairer le chemin et atteindre le but clairement défini, compris et accepté consensuellement.

4) Alors quelle est la différence entre le spectacle et l'accompagnement par l'Hypnose ?

L'hypnose classique, ou hypnose rapide, utilisée en spectacle a pour objectif seulement le sensationnel, le surprenant, l'effet magique loin de la compréhension rationnelle. L'hypnotiseur se positionne en dominant par la fascination visuelle et par des suggestions directes, comme des ordres péremptoires, par des injonctions. Des phénomènes hypnotiques sont alors déclenchés au niveau des 5 sens par interruption de pattern (codes sociaux, routine). C'est cet effet de surprise, inattendu et soudain qui permet aux ordres directs de percer dans le cerveau émotionnel (l'inconscient) et de déconnecter brièvement le cerveau rationnel à toute analyse logique. Les meilleurs volontaires pour un spectacle d'hypnose ont une forte imagination, une bonne concentration et une excellente motivation à participer par curiosité et par amusement.

La relation d'aide en pratique hypnotique est totalement différente. L'état hypnotique est seulement un moyen de déconnecter avec la réalité vécue pour

aller chercher des ressources salvatrices dans le cerveau émotionnel (l'inconscient) qui préside à toutes les décisions. La pratique est douce, respectueuse de la personne, de son écologie, et par paliers successifs s'oriente par des suggestions indirectes, des métaphores, des conseils, des contes hypnotiques, un chemin détourné en parfaite harmonie avec le mode de penser du sujet qui accepte, tout en douceur la nouvelle voie réparatrice qui s'offre à lui. Rien n'est contraint, le choix est possible d'accepter ou non et de se laisser guider, le sujet gardant constamment son libre arbitre. Le but n'est pas le spectaculaire mais l'efficacité optimale dans l'atteinte du mieux-être recherché.

5) Quel est le champ d'activité de l'Hypnose ?

En partant du principe que l'hypnose agit sur les émotions et que le praticien est « un pacificateur émotionnel », un guide bienveillant et attentif, le spectre d'intervention est large. Cette discipline est efficace et active sur tous les troubles émotionnels négatifs qui entravent le quotidien des personnes. Toutes les perturbations psychologiques englobant le stress, les peurs, les angoisses, les phobies, l'anxiété, les troubles du sommeil, les traumas, le trac, les préparations aux examens, la timidité, la confiance en soi. Mais aussi, les arrêts de tabac, les addictions, l'affinement de la silhouette, les comportements alimentaires négatifs (anorexie/ boulimie/ grignotage), la lutte contre la douleur (analgésie), la stimulation de la mémoire, le deuil, le pardon, les croyances limitantes... et bien d'autres indications sont aussi probantes tant le champ des possibles est vaste.

L'hypnose est une discipline très sûre. Les seules précautions sont les pathologies psychiatriques avec dissociation (psychose, paranoïa, schizophrénie) et les maladies neurologiques comme l'épilepsie. Dans ces cas l'accord préalable du médecin traitant est nécessaire et sera acté par le praticien en hypnose.

6) Peut-on s'hypnotiser soi-même ?

Contrairement à l'hypnose guidé par un praticien (hétéro-hypnose), toute personne peut pratiquer l'auto-hypnose, c'est à dire la pratique de la transe hypnotique sur soi-même pour les suivis des protocoles en cours agencés par un praticien ou bien seul, pour des indications bénignes comme le lâcher-prise, la détente, les troubles du sommeil légers, les grignotages. Quelques conseils préalables basiques et simples seront prodigués par un professionnel de la discipline afin d'optimiser les résultats attendus. L'assiduité et la loi de la répétition seront de mise afin d'affiner l'expérience.

7) Pourquoi l'Hypnose est-elle aussi efficace ?

La mise en état d'hypnose permet d'équilibrer la balance émotionnelle interne (Homéostasie) en agissant sur différents leviers :

- La myorelaxation (relâchement musculaire)
- Le terpno logos. (Voix du praticien douce, posée, rassurante et bienveillante)
- La présence précieuse d'une personne professionnelle (statut), le lien de confiance en écoute active.
- Des suggestions directes et indirectes
- L'activation des mécanismes d'auto-guérison.
- L'action inhibitrice sur le système sympathique.
- La normalisation endocrinienne.
- La pacification émotionnelle.

8) La sensibilité à la discipline hypnotique est-elle globale ou variable selon les personnes ?

En nous référant à l'échelle de suggestion hypnotique scientifique de l'Université de Stampford, 85% de sujets sont suggestibles donc sensibles. Sur les 85%, l'hypersensibilité se retrouve dans 12 % des sujets.

Un sujet sur dix, s'avère plus difficilement suggestible (10%) par autocontrôle et 5 % sont réfractaires.

A noter qu'il n'y a aucune corrélation entre le niveau social, culturel, éducatif ou d'intelligence et la sensibilité à la transe hypnotique.

9) Peut-on pratiquer la discipline chez les enfants ?

Les enfants sont très sensibles à cet état modifié à partir de trois ans quand le langage parlé simple est à un niveau de compréhension audible. Les résultats sont probants en particulier sur les perturbations liées à la peur et au sommeil difficile. A noter une indication intéressante sur les énurésies nocturnes très délicates pour l'environnement familiale. La sensibilité s'estompe à l'adolescence et rejoint progressivement celle des adultes.