

Qu'est-ce qu'un Hypnothérapeute et comment le devenir ?

Hypnose Sud-Ouest Académie
Par F. Guégan -HySoA-

Qu'est-ce qu'un praticien en Hypnose, un hypnothérapeute éricksonien, Hypnologue au Québec ?

L'hypnothérapeute éricksonien est un praticien en relation d'aide, attentif et bienveillant qui utilise l'état modifié de conscience, la transe hypnotique, comme outil, pour guider le sujet vers un chemin nouveau salvateur. Il fait prendre conscience à la personne qu'une autre voie est possible, c'est-à-dire en l'orientant vers le changement de sa perception du monde ou de ses croyances limitantes qui affectent son quotidien. Il n'impose rien, il laisse le sujet trouver la voie, dans le respect et l'empathie. C'est un « *pacificateur émotionnel* » souple et ouvert. Il éclaire l'objectif à atteindre en élargissant le champ de conscience en s'adaptant à la personne. Ce n'est pas l'hypnothérapeute qui trouve la solution, il joue le rôle de catalyseur. La solution n'est élaborée que sur mesure, cas chaque cas est unique, seul l'inconscient de la personne dénoue le nœud Gordien négatif. L'hypnothérapeute utilise sa voix comme outil, son statut, son expérience et sa façon d'être pour créer l'alliance de confiance gage primordial de réussite. Sans confiance rien n'est possible. L'hypnose n'a qu'un simple rôle de moyen pour ouvrir les portes de l'inconscient en éloignant le sujet de sa partie rationnelle, analytique et cartésienne afin d'entrer dans le champ émotionnel de l'inconscient. En effet, selon la philosophie de Milton Erickson, l'inconscient est un immense réservoir de ressources actives et positives. L'inconscient est le directeur de toutes des décisions et contribue à l'équilibre intérieur en sollicitant ce dernier par les suggestions positives émanant de l'hypnothérapeute éricksonien.

L'hypnothérapeute éricksonien soigne-t-il ?

L'hypnothérapeute ne soigne pas. Le terme soigner est ici une acception impropre et réservée au corps médical. L'hypnothérapeute guide, oriente, propose, suggère en laissant l'inconscient du sujet trouver la réponse résolutive positive. L'hypnothérapeute éricksonien peut intervenir efficacement dans grand nombre de domaines en agissant sur les émotions : la reconstruction de l'estime de soi, de la confiance, en gérant les émotions, l'anxiété, les troubles somatiques, les troubles du sommeil, des addictions comme le tabac ou encore la perte de poids ou les phobies. Le praticien en Hypnose a aussi un rôle agoniste et complémentaire très intéressant dans les pathologies diagnostiquées, comme la dépression endogène, la préparation aux interventions chirurgicales, pour les maladies ou les douleurs chroniques invalidantes. L'aval du médecin traitant est nécessaire dans ces cas.

Quelles sont les qualités dominantes du praticien en Hypnose Éricksonienne ?

Le praticien en hypnose éricksonienne est un humaniste bienveillant guidé par la passion. La relation d'aide nécessite un investissement personnel dénué de toute contingence pécuniaire. Ainsi, l'hypnothérapeute doit avoir une vision du monde positive, être dans l'empathie, c'est-à-dire comprendre la position du sujet, l'accepter en gardant l'objectivité et le discernement indispensables à une vision claire de l'objectif à atteindre pour aider l'autre. L'hypnothérapeute éricksonien est un opérateur baigné d'humilité, en position relationnelle basse et se montre comme un guide qui comprend et n'impose rien. L'adéquation entre la pensée et les actes doit être le fil directeur du plan d'action proposé. Outre les qualités humanistes, l'hypnothérapeute éricksonien contrôle et maîtrise sa voix comme un outil précieux de communication. Il garde toutefois un langage simple, positif et imagé pour mieux parler au cerveau émotionnel qu'est l'inconscient du sujet. Le savoir être et le savoir parler guident les pas du praticien chevronné. Le charisme, le comportement, l'attitude simple et naturel sont importants voire primordiaux.

Jeffrey Zeig écrivait au sujet de Milton Erickson :

« *On n'a pas suffisamment insisté dans la littérature publiée, sur les qualités humaines qui constituaient une part importante de sa méthode de thérapie aussi les raisons principales de sa réussite.* »

Comment devenir praticien en Hypnose, Hypnothérapeute Éricksonien ?

En tout premier lieu, l'intérêt pour cette discipline doit être dominant. Les offres de formation sont multiples et le choix parfois délicat. Plusieurs structures privées ou associatives proposent des formations pour devenir Hypnothérapeutes ou praticien en hypnose classique ou thérapeutique. Certaines universités dispensent aussi des enseignements en hypnose médicale réservée aux professionnels de santé. Pour le personnel de santé on retrouve souvent les demandes : -De formation hypnose infirmier ou formation hypnose infirmière pour devenir hypnothérapeute, praticien en hypnose ou Hypnothérapeute Éricksonien.

Le choix doit être orienté vers des écoles de formations qui dispensent des formations certifiantes de plus de 200 heures et non des formations éclairées de 40 heures qui survolent sans approfondir. En second lieu il paraît judicieux de privilégier les structures régionales plus proches des réalités locales. D'autre part le suivi et la supervision locale facilitent l'intégration des enseignements et la facilité à l'installation, ce qui n'est pas possible pour les formateurs venus de la capitale ponctuellement. Les formateurs doivent être aussi des praticiens en exercice et non des théoriciens éloignés de la pratique quotidienne et du contexte. Il paraît aussi important de ne pas focaliser seulement son choix sur la visibilité internet mais axé aussi sur le « bouche à oreille » en se renseignant ou en effectuant des recherches au préalable. En résumé le choix n'est pas facile car la notion de CONFIANCE est essentielle. La formation doit être un gage de qualité et d'engagement réciproque afin d'atteindre le but important fixé.

Hypnose Sud-Ouest Académie **-HYSOA-**

Vous pouvez nous contacter de différentes façons.

Sur notre site www.hysoa.fr

Courriel au contact.hysoa@gmail.fr

Téléphone au 07 52 07 28 24

Pour conclure, notre académie de formation HYSOA, est à votre écoute. C'est une Académie de formation nouvelle et performante. Elle se développe progressivement et sûrement, animée par une équipe passionnée, volontaire et déterminée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus amples informations sur les formations certifiantes en hypnose, en hypnose thérapeutique éricksonienne ou concernant les formations certifiantes en E.M.D.R. planifiées ou à venir.

Nous sommes là pour vous, pour vous aider à atteindre vos objectifs et contribuer à votre réussite.