

L'hypnose comme thérapie, qu'est-ce que c'est ?

Le terme « hypnose » vient du mot grec « hupnoein » qui signifie endormir.

L'hypnose désigne un état modifié de conscience également appelé « transe », au cours duquel l'individu est entre l'état de veille et de sommeil.

Cet état est naturel et expérimenté chaque jour lorsque :

- On lit un bon livre ;
- on regarde un film qui nous transporte ;
- on regarde un feu attentivement ;
- on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture ;
- on est "dans la Lune".

La thérapie par l'hypnose vise à rendre accessibles au sujet des ressources peu exploitées de son cerveau et à activer ses pouvoirs d'autoguérison à l'aide de suggestions réalisées durant cet état modifié de conscience.

Les principes de l'hypnothérapie

La plupart des théories psychologiques considèrent que de nombreux problèmes personnels et relationnels ont leur source dans l'inconscient. C'est dans l'inconscient que sont stockées des centaines de milliers de données qui contrôlent une grande partie de nos existences.

Des diktats familiaux ou culturels, par exemple, peuvent avoir été tellement assimilés par l'inconscient qu'ils entraînent des « comportements appris » si intégrés qu'ils orientent nos choix de vie pendant des années sans que nous en soyons vraiment « conscients ».

L'hypnothérapeute invite donc l'inconscient du sujet à se défaire de ses idées nuisibles et à les remplacer par des idées plus justes ou qui correspondent mieux à ses valeurs.

En hypnose, la motivation du sujet est primordiale. Sans cette motivation, les suggestions mentales n'auront aucun effet.

Les différents types d'hypnose

Tous les types d'hypnose sont des systèmes d'induction qui véhiculent des images et des mythes sociaux. Ils ne diffèrent que très peu.

L'hypnose classique

L'hypnose classique date de 1841 et fonctionne avec des suggestions directes (« les araignées sont des bêtes inoffensives », par exemple) qui sont les mêmes pour tous les sujets ayant le même objectif.

Autoritaire et directe, l'hypnose classique est la plus utilisée. Son utilité est reconnue pour une multitude de problèmes comportementaux, comme les phobies, et pour modifier le ressenti corporel.

L'hypnose Ericksonienne

Développée au milieu du 20^e siècle par le psychiatre et psychologue américain Milton Erickson, l'hypnose Ericksonienne comprend de l'hypnose classique, mais ne fonctionne pas de façon linéaire.

Pour son créateur, une structure psychophysique est beaucoup trop complexe pour que quiconque puisse décider comment intervenir avec un symptôme. Il proposait donc de solliciter la créativité de l'inconscient et de l'inviter à exprimer ce qui pourrait être changé pour rendre une certaine situation moins difficile.

Ce type d'hypnose suit le cheminement « erratique » de l'inconscient. De plus, elle puise parmi plusieurs techniques de communication afin de provoquer un dialogue entre celui-ci et le conscient :

- Métaphores ;
- recadrage ;
- activation de rêves ;
- suggestions indirectes ou composées ;
- altération sensorielle.

L'hypnose pour le stress

En s'attaquant à la cause sous-jacente du stress et en modifiant ses perceptions, l'hypnose permet de réévaluer avec peu d'efforts ses automatismes et sa vision du monde.

Grâce à l'hypnose, il devient alors facile d'apprendre à bien vivre les stress normaux et à se libérer des stress superflus.

L'hypnose pour arrêter de fumer

De multiples études ont démontré que 6 mois après une séance, le taux d'abandon du tabagisme se situait entre 30 % et 40 %.

Une étude plus récente a montré que des séances d'hypnose seraient plus efficaces que des substituts nicotiques pour traiter la dépendance à la cigarette.

Le travail de l'hypnothérapeute

Comment se déroule une séance avec un hypnothérapeute ?

Chaque praticien a établi sa propre méthode, ses propres protocoles et sa façon d'accueillir son client.

Généralement, la première séance débute par un entretien avec le consultant afin de définir ses besoins, et de déterminer l'approche et les méthodes à utiliser.

Cette toute première séance est en général plus longue que les suivantes et chaque technique est adaptée aux besoins du client.

Combien de temps dure une séance ?

Une séance typique d'hypnose dure 50 ou 60 minutes. La plupart des personnes commencent à obtenir des résultats au bout de 4 rencontres.

L'hypnose est reconnue comme une thérapie brève. Une dizaine de rencontres suffisent habituellement, du moins pour les problèmes bien circonscrits.

Chez les enfants, souvent plus faciles à hypnotiser, on constate souvent des changements après seulement 1 ou 2 visites.

Comment choisir son hypnothérapeute ?

Ne vous fiez pas qu'au bouche-à-oreille. Il est utile de se renseigner sur internet et de prendre le temps de lire les avis et les renseignements apportés par le praticien. Ceux-ci sont importants et aident à se faire une idée de son style et de son approche.

Vous pouvez appeler le praticien afin de discuter de vos besoins et de vos attentes. Par ailleurs, vous devez aller vers un professionnel ayant une excellente formation en psychothérapie ou en santé, selon le cas à traiter. L'hypnothérapeute doit idéalement connaître les mécanismes de la problématique en cause, quelle qu'elle soit (physique, psychologique, relationnelle, etc.).

Toutefois, davantage que les techniques utilisées par un thérapeute donné, nous sommes d'avis que la qualité de la relation et le plaisir que vous prendrez à changer seront les facteurs les plus importants à considérer dans le choix d'un praticien.

Hypnothérapeute, hypnotiseur, quelles différences ?

L'hypnothérapeute est un spécialiste qui utilise l'hypnose afin de soigner et d'accompagner son patient vers un mieux-être, tandis que l'hypnotiseur désigne un individu qui sait provoquer l'état d'hypnose.

Alors que le premier doit disposer d'une formation et exerce dans le domaine de la santé, le second évolue plutôt dans le secteur du spectacle.

Même si l'hypnothérapeute et l'hypnotiseur utilisent tous les deux l'hypnose, le but final et le contexte sont totalement différents.

Est-ce que l'hypnose fonctionne ?

De nombreuses études, dont plusieurs sont récentes, ont évalué les applications de l'hypnose en médecine. Il est parfois difficile de déterminer dans quelle proportion les bénéfices proviennent de l'effet hypnotique lui-même ou du contexte général des interventions.

De plus, le manque de constance dans les termes employés (hypnose, autohypnose, imagerie, hypnothérapie, etc.) augmente la difficulté d'évaluer la littérature scientifique sur l'hypnose.

De nos jours, l'hypnose est enseignée en faculté de médecine et de plus en plus employée dans les hôpitaux.

Les contre-indications de l'hypnose

Chez les sujets psychotiques où le rapport à la réalité est altéré, l'hypnose ne doit être pratiquée que par des médecins spécialisés.

Pour la même raison, bien que l'efficacité de l'hypnose dans le traitement des addictions soit prouvée, elle est déconseillée aux sujets ayant consommé des drogues ou de l'alcool peu de temps avant la séance.

Histoire de l'Hypnothérapie

Dans les traditions anciennes, des guérisseurs ou des chamans ont toujours utilisé des techniques de mise en transe comme outils de guérison. Dans la société occidentale, c'est seulement depuis le XVIII^e siècle que l'on expérimente le potentiel thérapeutique de l'hypnose. Elle aurait été « redécouverte » à cette époque par le médecin autrichien Anton Mesmer.

C'est à un autre médecin, le Britannique James Braid (1837-1910), que l'on reconnaît d'en avoir établi un usage médical fiable. Après sa mort, le flambeau a été repris par des Français, dont les neurologues Hyppolite Bernheim et Jean Charcot. Dès 1923, Milton Erikson commença à étudier l'hypnose et à instaurer l'hypnose Eriksonienne, qui est la forme d'hypnose la plus pratiquée de nos jours.

En 1955, la British Medical Society reconnaissait à l'hypnose un rôle de procédure médicale. L'American Medical Association faisait de même quelques années plus tard.

L'avis du spécialiste

Arriver à dormir, se nourrir correctement, gérer son stress, ses colères.

À travers la pratique de l'hypnose, souvent associée à l'acupuncture et d'autres techniques, je vous aide depuis plus de 10 ans à atteindre un véritable apaisement et retrouver une énergie qui se déploie davantage de jour en jour.

Cette énergie qui auparavant était utilisée à compenser, gérer, résoudre les problèmes pourra être utilisée à bon escient, pour un véritable développement personnel. La transmission de techniques afin de vous rendre autonome et vous aider à continuer à avancer seul est pour moi essentielle.

Par ailleurs, le travail sur le corps est primordial, car celui-ci ne ment jamais et nous rappelle régulièrement à l'ordre et nous apprenons ensemble à l'écouter, répondre à ses besoins physiques, psychiques et émotionnels.