



## Et si je tentais l'hypnose...

### Hypnose...entre peur et pouvoir magique

Quand on parle d'hypnose, les personnes sont souvent intriguées et interrogatives, partagées entre l'envie d'expérimenter l'état de transe et la peur d'être manipulées, entre l'envie de nouveauté et la peur de l'inconnu. Parfois aussi, les personnes ont lu que l'hypnose permet de faire tellement de choses qu'elles lui accordent un pouvoir « magique ». On pourrait ainsi arrêter de fumer, de boire, d'avoir des compulsions, de maigrir, grossir... On pourrait m'aider à retrouver les clés que j'ai perdues un soir...

Comme toute chose mal connue, l'hypnose est chargée de sa part de peurs, de fascination et de mythe !

L'hypnose éricksonienne a été développée par Milton H. Erickson (1901-1980), psychiatre américain qui a consacré l'essentiel de sa carrière à l'étude scientifique de l'hypnose et à son utilisation en psychothérapie. L'état de transe, autrement dit de conscience modifiée, induit par le thérapeute est un état que nous connaissons tous naturellement et que Milton Erickson nous permet d'exploiter à des fins thérapeutiques. C'est un outil, comme d'autres en thérapie, qui permet d'accompagner la personne à retrouver certaines compétences/ ressources/ apprentissages et à les ré-actualiser pour les utiliser dans le contexte qui lui pose problème aujourd'hui, la cause même de ce qui l'a amené à faire une thérapie.

L'état de transe peut être plus ou moins profond selon que le thérapeute utilise l'hypnose de façon conversationnelle ou qu'il induit une transe profonde. Dans tous les cas, la personne est consciente à la fois de l'extérieur (la voix du thérapeute la guide) et de son intérieur (elle perçoit des images, des souvenirs, des couleurs, des pensées).

L'hypnose permet de faire le lien entre la conscience présente de la personne et son « inconscient » ou « non conscientisé », autrement dit la somme des connaissances que la personne ne sait même pas ou plus qu'elle connaît, ces mémoires en nous dont nous avons perdu la conscience, comme des fichiers zippés non exploités et auxquels on a cessé d'accéder depuis un long temps. Cela concerne aussi les zones mémoires dites implicites, non verbalisées et de fait moins « conscientisées »!

L'hypnose permet d'aider la personne à cheminer plus en profondeur vers son « stock » de souvenirs et de compétences. L'inconscient peut être représenté comme les fichiers « zippés » sur notre ordinateur, dont nous avons même oublié le contenu ; pas de crainte, ce sont vos fichiers et le praticien doit vous aider à ouvrir ceux qui sont nécessaires à votre besoin du moment. La transe permet au conscient, qui peut être défini comme « les fichiers du « bureau » que nous utilisons tous les jours », de retrouver des informations complémentaires et aidantes pour gérer le « problème » actuel.

Notre conscient et notre inconscient fonctionnent avec cette conscience que toute vérité n'est pas bonne à traiter à n'importe quel moment. De fait, des souvenirs qui n'ont pas lieu d'aider la thérapie ne seront pas remis en surface. Nous sommes « programmés » pour notre propre protection. L'hypnose éricksonienne respecte parfaitement ce principe et le thérapeute accompagne le patient selon ces mots, en utilisant sa façon de s'exprimer, en faisant des inductions « pertinentes » mais non directes ni intrusives. C'est ce que l'on nomme « technique d'utilisation ».



Il n'y a pas de personne « récalcitrante » à l'hypnose, c'est un état naturel chez l'humain. L'essentiel est d'être en confiance avec le praticien en hypnose et d'accepter que comme toute expérience nouvelle, plus on pratique et plus l'accès à la transe est aisé.

Il peut y avoir des « freins » qui sont liés majoritairement à un manque de sécurité et c'est pour cette raison que l'hypnose sera d'autant plus « acceptée » par un patient qu'il connaît son thérapeute.

L'hypnose est un mode de conversation, un mode relationnel partagé avec le thérapeute. Si la confiance et le climat de sécurité ne sont pas installés, il est normal que la personne reste « sur ces gardes ».

L'hypnose est une « aide » mais n'est pas « magique » est l'état de transe ne suffit pas en lui-même pour régler un problème. Le praticien sait quand cela est opportun.

L'hypnose se pratique en restant assis comme usuellement en thérapie, dans un lieu confortable et sécurisant pour la personne, guidée par la voix du praticien. On peut être en transe debout, couché et il est plus commode d'être installé de façon sécurisée pour que le corps puisse se reposer sur le fauteuil autant que le mental peut se reposer sur la voix du praticien.

L'hypnose se cache partout, en EMDR, en ICV, en PNL...dans beaucoup de méthodes thérapeutiques car elle permet de relier la tête et le corps plus aisément, de guider vers des ressources, de dissocier ou associer à soi, à l'autre, aux ressources...elle facilite le travail entre les différents niveaux fonctionnels du cerveau et aide à l'apaisement du système nerveux autonome (si vous vous sentez en sécurité avec le praticien).

Par nature, l'hypnose est « dissociative, elle détache des certaines pensées ou ressentis pour faciliter l'accès à d'autres ». Elle n'est donc pas assimilable à des techniques de pleine conscience ou méditation.

Néanmoins, en étant guidée par la voix et la présence de praticiens expérimentés, elle permet dissociation et ré-association « à des îlots-ressources » et facilite alors une meilleure ré-association à soi et aux autres. Tout réside dans son utilisation éclairée et l'évaluation préalable de votre praticien...faites-lui confiance, et pas aveuglément au départ. Un bon praticien en hypnose est d'abord un expert en soin.

