

L'hypnose

à votre secours

Accéder à son inconscient pour venir à bout de traumatismes et autres troubles psychologiques, c'est l'objectif de l'hypnothérapie. Basée sur l'autosuggestion et l'hyperconcentration, elle serait un véritable allié du bien-être quotidien. **Texte: Aurelia Dejond.**



Un magazine féminin. C'est le seul achat de Luna, 34 ans, ce lundi. «Avant, tous les jours, j'achetais deux paquets de cigarettes dans cette librairie. J'ai fumé pendant 20 ans non-stop et j'ai arrêté du jour au lendemain sans rechuter», raconte-t-elle fièrement. Pour se débarrasser de son addiction, Luna a choisi l'hypnose. «La plupart des patients qui se tournent vers l'hypnothérapie sont fatigués des thérapies classiques, longues et coûteuses. L'hypnose permet un résultat rapide, économique et efficace avec l'avantage de ne pas avoir recours aux médicaments», explique Eric Mairlot, neuropsychiatre et directeur de l'Institut de la nouvelle hypnose*. «La motivation des patients est d'autant plus grande.» Basé sur la suggestion, le procédé permet à chacun de puiser dans son inconscient, vrai réservoir de ressources d'autogénération.

«L'hypnose permet de travailler sur un problème somatique, psychosomatique ou psychologique»

Dans l'imaginaire collectif, l'hypnose s'apparente souvent à une technique de manipulation d'autrui. «Fantasme!», rétorque le spécialiste. «On ne perd pas le contrôle quand on est hypnotisé! Il ne faut pas confondre hypnose et sommeil, même si le patient semble endormi. Il s'agit d'un état de conscience éveillée, pendant lequel on a recours à l'imagerie mentale pour travailler sur l'inconscient et trouver en soi,

à travers la suggestion, des capacités pour venir à bout de problèmes personnels.» Milo, 28 ans, ancien sceptique, se dit complètement débarrassé de ses migraines chroniques. «J'avais tout essayé. En désespoir de cause, je me suis tourné vers l'hypnothérapie. Elle m'a appris à m'hyperconcentrer sur le problème et à en venir à bout après quelques séances. Depuis, je m'autohypnose régulièrement, entre autres pour gérer mon stress.» Alors, l'hypnose, panacée universelle? «Quand même pas», sourit Eric Mairlot, «Elle s'apprivoise, s'apprend et permet, au fil des séances, de travailler sur un problème somatique, psychosomatique ou psychologique.» Il la compare d'ailleurs à une vraie boîte à outils pour le bien-être personnel qu'on est tous capables d'utiliser au quotidien. «Nous passons tous par des phases d'autohypnose à notre insu. Enfant, quand on est 'sur son nuage', adulte, quand on rate une sortie d'autoroute car on est pris dans ses pensées... L'inconscient occupe alors toute la place, le conscient est en veilleuse. On a tous cette capacité naturelle. Mon travail d'hypnothérapeute consiste à aider les patients à entrer dans cet état de sommeil éveillé. Cela ne résout pas tout, mais c'est une technique précieuse à utiliser ensuite seul, pour un mieux-être général.» Cette autosuggestion semble en effet faire ses preuves dans nombre de pertes de contrôle, dans le domaine de l'émotion (colère, dépression, etc.), de la pensée (obsessions, TOC, etc.) et du comportement (addictions, etc.).

À lire:

Découvrir l'hypnose, Antoine Bioy, InterEditions.



UNE MÉTHODE EFFICACE...

● Pour remplacer l'anesthésie

Parce qu'elle a fait ses preuves dans le contrôle de la douleur, l'hypnose peut être utilisée lors de l'anesthésie pour certaines opérations chirurgicales. Concrètement, elle permet de bloquer les signaux de douleur quand ils arrivent au cerveau en les remplaçant par d'autres sensations. Elle peut remplacer l'anesthésie générale. Soit parce que le patient ne souhaite pas de médicaments, soit parce qu'il a peur de l'anesthésie, soit parce que celle-ci lui est contre-indiquée. Pas de panique, une procédure d'urgence est prévue en cas de souci. La condition : être extrêmement motivé et prêt pour cette participation active qui nécessite un mental très fort.

● Pour booster la sexualité

Nous sommes tous dotés de deux cerveaux : le gauche, rationnel, et le droit, émotionnel et intuitif. L'hypnose travaille sur le gauche... pour le calmer et nous autoriser à ne pas vouloir tout maîtriser. Le stress augmente en effet l'inhibition des fonctions sexuelles (troubles de l'érection, etc.). Pour éviter que ces problèmes sexuels deviennent obsédants, l'hypnose permet de lâcher du lest. Apaisés et détendus, nous sommes beaucoup plus enclins à une relation sexuelle épanouie dans un climat où le stress n'a pas sa place.

● Pour lâcher prise

L'hypnose est utilisée aussi pour se relaxer. Elle nous aide à relativiser et augmente la confiance en soi en découvrant des capacités et forces intérieures insoupçonnées. On optimise sa faculté à se détendre et on reprend le dessus sur le stress, les émotions négatives (colère, agressivité, angoisse, peurs...). L'autohypnose permet d'accéder à un état calme, zen, soulagé.

● Pour guérir

Les thérapies sous hypnose couvrent de nombreux domaines (phobies, douleurs chroniques, allergies, chocs post-traumatiques etc.) et sont souvent courtes (on ne règle toutefois pas un problème en une séance). Les meilleurs patients seraient les plus sceptiques (ceux déjà convaincus ont tendance à croire que l'hypnose va tout résoudre miraculeusement). Toute personne qui a une impression de perte de contrôle de ses émotions, de ses pensées, de son corps ou de ses comportements peut tenter l'hypnose selon le Dr Mairlot. Si vous n'êtes pas enclin à vous laisser aller, rassurez-vous, cela s'apprend. Mais vous ne serez pas hypnotisé à votre insu (c'est rigoureusement impossible) ni manipulé (des études ont été faites). La thérapie se fait sur mesure, en fonction de votre mal précis et de votre état.

● Pour en finir avec une addiction

Tabac, alcool, drogues, jeu, sexe... Pendant l'hypnose, le cerveau fonctionne dans un état privilégié, on peut donc l'orienter pour réussir à puiser en soi des capacités que l'on ne sait pas comment utiliser. « Je n'y arriverai jamais » est une phrase souvent prononcée par ceux qui souhaitent arrêter de fumer. L'hypnose joue sur le pouvoir d'autosuggestion de chacun. Elle va aussi permettre de mesurer le degré de détermination et de motivation, mais aussi de découvrir des capacités et des forces qu'on ne se connaissait pas, voire des centres d'intérêt qui détournent l'attention de l'addiction. La cigarette ou la bière deviennent alors futiles et dérisoires, la mécanique de l'habitude est alors démontée et la guérison est possible. ●

* www.nouvellehypnose.com