



## *Si vous voulez aller plus loin...*

### *Pour en savoir plus sur l'hypnose :*

#### **Un peu d'histoire :**

L'hypnose a des origines très anciennes. Dès 4000 ans avant JC, elle était pratiquée à Sumer dans Sud de la Mésopotamie. Présente également dans la pensée Taoïste chinoise deux siècles avant JC, elle apparait en occident dès le 18<sup>ème</sup> siècle.

Le père fondateur de la pratique de l'hypnose thérapeutique d'aujourd'hui est un psychiatre et psychologue américain du nom de **Milton Hyland Erickson**, qui a exercé dans les années 50/60 aux Etats Unis.

Son approche très innovante de la thérapie se fonde sur sa conviction profonde que **le patient possède en lui-même toutes les ressources nécessaires pour aborder et résoudre ses difficultés de manière appropriée, en utilisant ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles.**

Nombreux sont les hypnothérapeutes contemporains à avoir apporté leur vision et développé de nouvelles techniques hypnotiques depuis Erickson, mais on nomme toujours cette pratique « **hypnose ericksonienne** » par opposition notamment à l'hypnose de rue ou l'hypnose de spectacle qui n'ont absolument rien à voir avec quelque thérapie que ce soit.

Les neurosciences apportent également un éclairage nouveau grâce au développement des connaissances actuelles sur le fonctionnement de notre cerveau.

#### **Qu'est-ce que l'hypnose aujourd'hui ?**

Le terme d'hypnose a soulevé beaucoup de polémiques et l'état d'hypnose lui-même a longtemps été difficile à définir. Sommes-nous endormis ? Ou sommes-nous éveillés ? Lorsque nous sommes en état d'hypnose, notre cerveau est-il totalement passif et sous influence ou au contraire, particulièrement actif et capable de discernement ?

Les recherches scientifiques ont permis de faire apparaître que l'hypnose n'est pas un état proche du sommeil, mais qu'elle peut être assimilée, au contraire, à une activation particulière de la conscience.

L'hypnose qu'on appelle aussi « état modifié de conscience » pourrait être définie comme un état « autre que l'état normal, habituel, ordinaire » (Thierry Melchior).

L'état d'hypnose est tout à fait naturel et se retrouve régulièrement dans nos activités quotidiennes. Nous sommes en état d'hypnose lorsque notre esprit s'évade, que nous sommes « ailleurs », déconnecté de ce qui se passe autour de nous, tout en étant capable de poursuivre une activité automatique, comme la conduite par exemple. Ne vous est-il jamais arrivé de réaliser tout à coup que vous aviez parcouru plusieurs kilomètres sans avoir aucun souvenir du chemin parcouru ?...

#### **Comment agit l'hypnose ?**

Lors d'une séance d'hypnose, le thérapeute conduit le patient dans cet état de conscience modifiée qui va lui permettre d'étendre son champ de perception, d'élargir l'horizon des possibilités qui s'offrent à lui. Le patient

accède alors à une autre vision de lui-même et du monde qui l'entoure et prend conscience de son pouvoir d'agir et de configurer son environnement. Le simple fait de laisser advenir, laisser-faire, laisser ETRE, permet de s'ouvrir à autre chose pour débloquer une situation et remettre du mouvement là où le patient s'était figé, dans une situation qui ne lui convenait pas.

En faisant appel à la partie inconsciente présente en lui, l'hypnose permet au patient de créer le changement par l'imagination, tel un rêve éveillé, d'anticiper et de transformer ses comportements qui vont entraîner dans leur sillage la modification de son environnement.

Activer ses ressources, initier le changement, changer son comportement entraînent la modification du comportement des autres à son égard.

L'hypnose permet donc d'agir sur soi et son environnement.

### **Comment se déroule une séance d'hypnose ?**

La séance commence par un échange au cours duquel nous évoquons ce qui vous préoccupe afin de déterminer quel est votre objectif. J'accueille ce que vous partagez avec moi en toute confidentialité, neutralité et sans jugement.

Puis, confortablement installé, allongé, ou assis, selon votre préférence, je vous conduis en état d'hypnose en vous demandant une participation active, ou non, selon le cas, en fonction de l'exercice ou de la technique appropriée à la situation.

Une séance d'hypnose est très instinctive et toujours unique, adaptée au patient. La consigne de base est d'être curieux de ce qui se passe et ouvert à l'expérience afin d'accueillir ce qui se présente. Cette consigne est valable, tant pour le patient que pour le thérapeute, tous deux étant en étroite « connexion » durant la séance.

L'inconscient est sollicité au cours de ce travail hypnotique. C'est à lui que je vais m'adresser principalement. Mais rassurez-vous, l'inconscient reste totalement maître de lui-même et n'accepte que ce qui est bon pour lui parmi les suggestions qui lui sont faites. Si quelque chose ne vous convient pas lors de l'expérience, vous êtes totalement libre et en capacité de le refuser et/ou de sortir de vous-même de l'état d'hypnose.

La plupart du temps, le retour à l'état de conscience habituelle se fait en douceur, au rythme du patient, lorsque la séance est terminée.

L'hypnose ne peut se faire sans l'accord et la participation du patient et nécessite qu'il se sente en sécurité et en confiance avec le thérapeute. Ces conditions doivent être réunies pour qu'une séance soit efficace.