

BIBLIO - AVEC L'HYPNOSE, J'AI TOUT LÂCHÉ

A lire aussi sur Psychologies.com : tout savoir sur l'hypnose

Mes nuits blanches me pompaient toute mon énergie. Bien sûr, il y avait la solution des somnifères, mais je ne voulais pas m'empoisonner. Je m'efforçais d'assumer ce choix. Une nuit, sur le net, je suis tombée sur le témoignage d'une personne qui avait fait appel à l'hypnose. J'avais expérimenté pas mal de choses basiques : acupuncture, yoga, homéopathie... sans succès. Alors pourquoi pas l'hypnose ?

Avec peu de conviction, je dois l'avouer, j'ai recherché un bon thérapeute dans ma région. J'ai téléphoné et l'on m'a proposé un rendez-vous pour le lendemain, suite à une annulation. Sans vraiment réfléchir, je me suis retrouvée face à un médecin, à qui j'ai expliqué mon problème.

Janvier. Première hypnose. Impossible de comprendre ce qui m'est arrivé. J'ai toujours maîtrisé mes sentiments, caché mes émotions. Et là, devant cet inconnu, quelques minutes après le début de la séance, je me suis effondrée. J'ai pleuré sans savoir pourquoi. J'ai arrêté la séance, je me sentais si mal. Mon thérapeute m'a rassuré en me disant que cela arrivait régulièrement. J'ai vécu trois séances identiques, sans réussir à parler, submergée par l'angoisse et les larmes. Impossible de parler avec mon thérapeute. J'étais bloquée.

Avec beaucoup d'expérience, de sérieux et de persévérance, il m'a finalement mise en confiance, et par écrit, j'ai réussi à tout lâcher. Mon père était alcoolique. Je me sentais responsable de son état, depuis l'âge de neuf ans. Ce fût le premier sujet abordé. Au fil des mois, je suis remontée sur les relations conflictuelles avec ma mère, ma sœur, pour aboutir enfin sur des abus sexuels pendant mon enfance. Mon père est décédé en septembre, ma mère l'a suivi huit mois plus tard. J'ai assumé chaque étape de cette tragique période sans fléchir. Grâce à l'hypnose et à mon thérapeute, qui m'a soutenu et accompagné, j'ai évité tout traitement médicamenteux lourd.

Depuis quelques mois, j'ai enfin réussi à faire le deuil de mes deux parents. Je vais bien, même très bien. J'ai la chance d'avoir un mari et deux enfant merveilleux. Mon mari trouve que j'ai changé. Bien sûr, j'ai réglé mes problèmes sexuels, liés à l'inceste. À ce niveau, c'est comme une renaissance. J'ai envie de faire l'amour, j'assume mes désirs. Je dors. Même si mon sommeil n'est pas parfait, il me suffit, il me convient...

Je ne pense pas avoir changé, c'est mon regard sur la vie, sur les autres, qui a changé. Je suis allée jusqu'au bout de ce travail thérapeutique et j'en suis profondément heureuse. Mon seul regret est de ne l'avoir pas fait plus tôt. Mais aurais-je été prête plus jeune à faire le grand saut ?