

# L'hypnose ericksonienne

L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies dites brèves. C'est une méthode qui vise à modifier légèrement l'état de conscience afin d'accéder à l'inconscient. Son but est de permettre au patient de puiser en lui les ressources nécessaires à la résolution de son problème.

L'hypnose ericksonienne est essentiellement préconisée pour des personnes ayant des troubles obsessionnels, des problèmes de dépendance ainsi que d'anxiété.

## Les principes de l'hypnose ericksonienne

L'hypnose ericksonienne est une forme de thérapie qui intervient comme un outil au sein même d'une psychothérapie. Son but est de faciliter cette dernière en permettant au conscient et à l'inconscient- stimulé grâce à l'hypnose - de coopérer afin de trouver les solutions qui pourront résoudre ce qui pose problème. Cet outil thérapeutique est basé sur le postulat que l'individu possède en lui les ressources nécessaires pour faire face à toutes les situations. Ainsi, cette méthode sollicite la participation active du patient.

## Comment se déroulent les séances d'hypnose ericksonienne ?

Le thérapeute induit chez son patient un état hypnotique qui lui permet d'accéder à son inconscient. Si la relaxation est souvent à l'origine de cet état, d'autres manières de faire sont possible comme la mise en avant de la parole ou du langage symbolique (métaphores) par exemple.

Le thérapeute, qui induit la modification de la conscience, se positionne également comme un guide. En effet, il invite son patient à orienter son attention sur un souvenir positif et à s'exprimer à ce sujet. Son rôle est ensuite de soutenir son imaginaire, par le biais de la conversation, pour l'aider à trouver lui-même les ressources qu'il possède et qui pourront l'aider à résoudre ses problèmes.

## L'hypnose ericksonienne en pratique

Une séance dure environ 1 heure. Étant une thérapie brève, l'hypnose ericksonienne se pratique en général sur 5 à 10 séances, à la fréquence, idéalement, d'une fois par semaine.

Il faut compter aux alentours 50 euros pour une séance individuelle.

Capucine Junguenet

Créé le 20 octobre 2008