

# HYPNOSE ÉTAT DE SOMMEIL ÉVEILLÉ

Qui ne connaît pas l'**hypnose**, cet état de sommeil éveillé ?

Et par quel miracle cette méthode peut-elle nous faire oublier notre passion dévorante pour le chocolat et la charcuterie ?

L'hypnose, du grec Hypnos (e dieu du sommeil), c'est **un état de veille et de conscience**, dans lequel le sujet se détache de son environnement pour fonctionner à un niveau inconscient.

En théorie, l'hypnose est un état modifié de conscience, léger (rêverie, transe hypnotique légère) ou plus profond. Elle se dissocie des autres états modifiés (comme la méditation par exemple) par la dissociation du conscient et de l'inconscient.

En pratique, on s'allonge comme chez le psy, on se laisse bercer par des sons, on fixe un point, on ferme les yeux et on se détend. Le praticien parle doucement, il vous incite à vous endormir et vous relaxer. Comme au yoga, on utilise la respiration abdominale pour parvenir à une relaxation générale.

## Relier cerveaux droit et gauche

Notre **cerveau** se divise en deux hémisphères, le droit et le gauche. Le droit dirige la partie abstraite de notre comportement : le rêve, l'intuition, l'imagination, la créativité et les émotions. L'hémisphère gauche régit la partie concrète de notre comportement : la logique, la raison, l'écriture, les mathématiques, la rationalité et l'analyse. Ces deux hémisphères communiquent en permanence.

Pourtant, malgré ces échanges, il nous est difficile de maîtriser les actes que notre cerveau nous ordonne. En effet, si notre cerveau droit se souvient de tout, notre cerveau gauche, lui, oublie certains événements, entraînant parfois des confusions dans l'analyse de notre comportement.

Par exemple, une jeune femme détestait les légumes. Elle se souvenait avoir été malade à 5 ans après avoir mangé de la ratatouille. Son thérapeute s'est rendu compte que c'était le jour du décès de sa grand-mère. Son cerveau gauche a fait l'amalgame entre le décès et la mauvaise digestion. Une fois le dysfonctionnement compris, il s'agit pour l'hypnothérapeute de trouver le juste message à délivrer au cerveau droit, par le biais de l'hypnose !

## Éliminer les frustrations

Certains mécanismes nous échappent consciemment et pourtant, ce sont eux qui nous gouvernent, c'est pourquoi il est si difficile de faire un régime sans se sentir frustré. On a l'habitude d'avoir envie de ce que nous n'avons pas, alors qu'il serait si facile de profiter de ce que nous avons.

Quand tout le monde mange une pizza et que vous vous cantonnez à la salade de

roquette, il devient difficile de penser à autre chose que la mozzarella qui fond dans l'assiette du voisin.

L'hypnose privilégie le passage des mots et perceptions, du cerveau gauche, vers le cerveau droit, grâce à elle, la salade se déguste et la pizza ne fait plus envie. La frustration disparaît avec le mot régime. On retrouve une alimentation saine et on oublie les privations.