

LUTTEZ CONTRE VOTRE ADDICTION GRÂCE À L'HYPNOSE

Cannabis, alcool, drogues, médicaments, jeux, dépendance affective, addictions sexuelles, achats compulsifs, et autres addictions.

Si le sevrage tabagique est la demande la plus courante en hypnothérapie, elle amène vite à considérer le cas des autres addictions, avec ou sans substance.

En effet, les fumeurs consommant également du cannabis ne sont pas rares. Quand aux autres addictions, elles fonctionnent tous avec des points communs permettant d'élaborer une méthode de travail polyvalente et adaptable.

Ainsi, je me suis progressivement spécialisé dans le traitement des addictions et des traumatismes.

Un modèle psychologique des addictions

On peut définir l'addiction de manière générale comme un phénomène permettant de soulager temporairement un mal-être plus profond. L'addiction permet d'anesthésier, distraire, soulager ou oublier des sentiments négatifs tels que l'angoisse, l'anxiété, un mal-être existentiel, ou un sentiment de honte, une mauvaise estime de soi, le sentiment d'être inadapté, pas à sa place, ainsi que toutes sortes de peurs, et des sentiments dépressifs.

En ce sens, l'addiction apparaît comme une solution à une problématique psychologique difficile à gérer.

Voilà pourquoi le traitement de l'addiction comme simple symptôme est souvent inefficace, ou menant à la dépression ou d'importants troubles anxieux. La dépendance est un mauvais pansement mis sur une blessure béante. La problématique sous-jacente doit donc être traitée en priorité.

Ce modèle psychologique de l'addiction varie selon l'addiction elle-même et son objet. Ainsi, mon travail est différent avec quelqu'un souhaitant arrêter de fumer, et une personne dépendante à l'alcool.

Prise en charge thérapeutique

J'accompagne donc les personnes souffrant d'addiction dans leur libération de la dépendance. La prise en charge thérapeutique se fait sur plusieurs séances et utilise plusieurs techniques différentes.

Le travail est fondamentalement différent de celui pouvant être mené avec un psychologue ou un médecin. Le but est d'atteindre un changement concret, profond et durable, en agissant sur des mécanismes psychologique et émotionnel à plusieurs niveaux.

La plupart des gens qui me consultent arrivent à sortir de leur addiction en s'investissant dans le processus thérapeutique et en réalisant quelques exercices simples que je leur recommande.

Cela demande bien entendu une motivation claire à arrêter de fumer / boire / consommer, définitivement.

Les addictions prises en charge :

- Cannabis / Marijuana
- Alcool
- Drogues dures (méth, cocaïne, héroïne, etc...)
- Médicaments (benzodiazépines, anti-dépresseur)
- Jeux d'argent
- Dépendance affective
- Addiction au sexe, à la pornographie
- Achats compulsifs
- etc.

Méthodologie :

Ma méthodologie pour le traitement des addictions consiste en une personnalisation de la méthode et des outils proposés. J'utilise une synergie de différents outils thérapeutiques et de modèles psychologiques et psycho-thérapeutiques.

Le modèle le plus intéressant est celui des parties. Selon ce modèle, un comportement non désiré peut être maintenu par une partie de nous qui éprouve un bénéfice positif à maintenir ce comportement. On ressent souvent cela comme un conflit intérieur : « c'est plus fort que moi » ou « je me vois faire ça, mais je sais que ce n'est pas vraiment moi » ou « c'est comme si je devenais quelqu'un d'autre ».

Il ne s'agit ni de schizophrénie, ni de syndrome de personnalités multiples, mais d'un phénomène très commun de séparation cognitive entre différentes fonctions de nous-même. C'est très commun, mais cela apparaît plus clairement dans le cas d'une addiction.

Le travail consiste donc en une négociation entre les différentes parties en jeu, afin de briser leur opposition stérile et de créer une dynamique positive de changement. Le conscient (ou « Self » ou « Soi » dans certains modèles) reprend progressivement un leadership sain et positif.

Un autre modèle très utile est celui des traumatismes. Selon ce modèle, la plupart de nos comportements problématiques sont sous-tendus par divers types de traumatismes vécus à divers âges, mais principalement à un âge tendre, voire très tôt dans le développement.

Ce modèle, développé par Freud aux débuts de la psychanalyse, a été progressivement abandonné par la psychologie moderne, dû à son incapacité à accéder au matériel refoulé. La psychologie ne tirant pas partie des techniques modernes de psychothérapie

créée en effet des résistances inconscientes qui ne permettent que rarement d'accéder aux bons leviers.

En revanche, de nombreuses psychothérapies empiriques, c'est-à-dire qui se développent selon l'observation de « ce qui fonctionne » sans à-priori intellectuel reviennent à ce modèle, vu son efficacité éclatante (pourvu que l'on utilise les bons outils).

J'utilise donc ces deux modèles et leurs déclinaisons pour traiter les addictions, avec des résultats concluants. Je suis pour cela inspiré de nombreuses méthodes thérapeutiques obtenant des résultats probants. Une synergie de ces méthodes permet d'obtenir des résultats plus souvent et plus rapidement.

Outils thérapeutiques : hypnose et EFT

Au niveau des outils thérapeutiques que j'utilise, il s'agit principalement de l'hypnose et ses variantes, et de l'EFT et ses dérivés.

L'hypnose est une méthode d'induction d'état de conscience modifiée et de communication avec l'inconscient. L'EFT est une technique de libération émotionnelle permettant d'éliminer en quelques instants n'importe quelle émotion négative.

L'EFT permet notamment de supprimer une envie addictive (*craving*) en quelques minutes, et peut être pratiquée partout, seul, sans l'aide d'un thérapeute, et de manière discrète, ce qui est particulièrement utile dans le cas des addictions.

L'hypnose est particulièrement utile pour reprogrammer des comportements, générer des ressources et des capacités nouvelles, procéder à un changement intégratif et profond du psychisme, et agir au niveau identitaire.

L'EFT est particulièrement utile pour soigner un traumatisme. C'est certainement une des meilleures techniques dans ce domaine existant actuellement.

Les deux techniques permettent d'accéder aux parties inconscientes et de travailler avec elles.

L'idéal étant une intégration de ces deux techniques, et c'est dans cette direction que mon travail évolue.

Le résultat en est souvent un changement radical dans les comportements, les stratégies relationnelles et sociales, les émotions et l'identité. C'est un processus transformateur et générateur de nouvelles perceptions. Une évolution positive et dynamique vers « mieux ».

L'objectif : vous libérer totalement de votre addiction

Durée de la prise en charge :

Généralement quelques séances, jusqu'à atteint des objectifs établis en début de thérapie. L'objectif principal est la disparition des sensations de manque ou d'envie (*cravings*) et une sensation de détachement sain.