

# HYPNOTHERAPIE & AUTOHYPNOSE

## Qu'est-ce que l'hypnothérapie et l'autohypnose ?

Il n'est pas possible de décrire l'hypnothérapie et l'autohypnose sans décrire la notion d'état de conscience et ses différentes formes. A chaque instant de notre vie, notre état de conscience varie. A un moment donné, nous pouvons être très conscient de notre environnement extérieur et des bruits alentours alors que, seulement quelques minutes plus tard, nous sommes tellement absorbés par une activité (lire, écouter de la musique, regarder un film, etc.) que nous perdons la conscience du monde extérieur. Qui ne s'est jamais surpris à perdre la notion du temps qui passe alors qu'il vit une expérience qui accapare toute son attention ?

L'hypnothérapie, comme l'autohypnose, utilise cette capacité naturelle du cerveau à changer d'état de conscience. Grâce aux découvertes scientifiques récentes dans le domaine des neurosciences, on sait avec certitude que l'état de conscience a un impact fondamental sur les facultés psychoneurologiques et sur les capacités du corps à se détendre, à se régénérer et à se guérir s'il est malade. Par exemple, il a été démontré que dans un état de conscience relâché et détendu, le cerveau est capable d'apprendre à modifier des automatismes et à libérer des peurs et des phobies alors qu'il en serait totalement incapable dans un état de conscience "éveillé" et en alerte.

Ainsi, on pourrait décrire l'hypnose comme une technique permettant d'entrer dans l'état de conscience spécifique afin de réaliser le changement souhaité. Que ce soit pour libérer une peur, une tension ou une angoisse, pour calmer une douleur ou un stress, pour modifier une habitude néfaste ou pour développer une nouvelle ressource intérieure (confiance, assurance, etc.), l'état de conscience joue un rôle essentiel et fondamental.

La différence entre l'hypnothérapie et l'autohypnose réside simplement dans la présence ou non d'une personne extérieure qui est le thérapeute. En autohypnose, nous sommes notre propre thérapeute alors que, durant une séance d'hypnothérapie, un thérapeute nous accompagne et nous aide à utiliser au mieux la puissance de notre esprit intérieur.

## Que peut apporter l'hypnose ?

En offrant les moyens d'exploiter beaucoup plus efficacement les ressources quasi infinies de notre cerveau (esprit), l'hypnose peut apporter des bienfaits dans tous les domaines de notre vie. Du fait des liens étroits et innombrables entre le corps et l'esprit, l'hypnose a également démontré son efficacité dans de nombreux problèmes liés au corps et à la santé physique.

Voici quelques domaines où l'hypnose a démontré son efficacité :

***Accroissement de la confiance en soi, perte de poids, douleurs chroniques (dos, arthrite, etc.), abandon d'habitudes néfastes (tabac, alcool, etc.), diminution du stress et de l'anxiété, phobies, hypertension artérielle, problèmes de peau (eczéma, etc.), asthme, allergies, fibromyalgie, troubles du sommeil, burn-out, dépression, maladies auto-immunes, troubles sexuels, efficacité personnelle, concentration et amélioration des capacités d'apprentissage, préparation à l'accouchement, épanouissement personnel, développement de la créativité.***

Pour les maladies et plus spécifiquement pour le cancer, la sclérose en plaques ou le SIDA, l'expérience a mis en évidence les bienfaits de l'hypnose comme un complément à la médecine. En calmant les peurs et le stress, l'hypnose aide le corps à mobiliser toutes ses ressources pour combattre la maladie et retrouver une meilleure santé.

## Comment fonctionne l'hypnose ?

Médicalement parlant, votre cerveau est constitué de milliards de neurones qui utilisent des signaux électriques pour communiquer entre elles. Tous ces messages échangés produisent des ondes électriques, appelées également ondes cérébrales, que l'on mesure lors d'un électroencéphalogramme. Ainsi, l'état de conscience correspond à une certaine fréquence des ondes cérébrales. Le tableau ci-dessous résume les différentes catégories d'ondes et leur lien avec l'état de conscience.

Nom	Fréquence	Description de l'état de conscience
Bêta	12 - 38 Hz	Etat d'éveil actif
Alpha	8 - 12 Hz	Eveillé mais bien relaxé. Etat d'hypnose léger
Thêta	3 - 8 Hz	Sommeil léger, extrême relaxation. Etat d'hypnose profond
Delta	0,2 - 3 Hz	Sommeil. Inutilisable en hypnose

La première phase du travail hypnotique s'appelle l'induction. Grâce à des moyens tels que la focalisation de l'attention sur la respiration ou la relaxation progressive, l'induction permet une modification progressive de la fréquence des ondes cérébrales et, ainsi, un changement de l'état de conscience. Lorsque la fréquence des ondes cérébrales est comprise entre 3 Hz et 12 Hz, le cerveau se trouve dans l'état de conscience le plus approprié pour recevoir les suggestions positives et les images ou métaphores qui lui permettront de produire le profond changement intérieur souhaité.

## Quelles sont les spécificités de l'hypnothérapie ?

En tant que telle, l'hypnose est uniquement un état intérieur dans lequel les possibilités de changement sont beaucoup plus importantes. L'hypnothérapie consiste en une relation respectueuse et éthique dans le cadre de laquelle l'hypnothérapeute utilisera l'hypnose pour aider son client/patient à libérer son problème ou à produire le changement souhaité. En hypnothérapie, le client/patient garde toujours le contrôle de ses gestes, de ses actes et de ses pensées.

## Quand l'hypnothérapie et quand l'autohypnose ?

Comme son nom l'indique, l'hypnothérapie est une thérapie personnelle et individuelle alors que l'autohypnose est un moyen de développement personnel. Vous opterez pour l'hypnothérapie lorsque vous êtes face à un problème d'ordre psychologique ou physique que vous avez de la peine à appréhender et qui a un impact négatif sur la qualité de votre vie au quotidien. Vous choisirez plutôt l'autohypnose si la qualité de votre vie au quotidien est déjà bonne et que vous aimeriez encore l'améliorer pour vivre et ressentir davantage de bonheur, de santé, de joie et de bien-être.

## Denis Jaccard

Hypnothérapeute et formateur, Denis Jaccard est formé aux techniques de thérapie brève que sont l'hypnose Ericksonienne, la PNL, l'EFT et l'EMDR. Passionné par l'être humain, il partage son temps entre les consultations individuelles, l'animation de stages et la création de CDs d'autohypnose.