

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un état naturel de conscience modifiée dans lequel la personne se montre très réceptive aux suggestions. Cette pratique permet de transmettre les ressources de l'inconscient vers le conscient. Les suggestions vont donc agir sur l'inconscient de la personne bien que celle-ci demeure éveillée durant la séance et peut en tout temps décider de les accepter ou de les rejeter. L'hypnose permet ainsi de faciliter l'accès aux potentiels inexploités que tout individu possède en lui.

Le terme tire son origine du Grec qui signifie "Sommeil". Contrairement aux idées reçues, nous ne dormons pas sous hypnose. La confusion vient du mot sommeil. Il faudrait plutôt utiliser le terme "le sommeil hypnotique". Cet état peut être spontané : Nous le ressentons notamment parfois en train de conduire, en rêvassant, accaparé par un roman ou encore lorsque nous sommes « dans la lune ». On se sent si bien en état d'hypnose ! On a l'impression que rien ne peut nous atteindre. La sensation est semblable à une berceuse, le sujet est passif et se laisse guider.

Les quatre états sous hypnose

Le sommeil englobe plusieurs cycles: endormissement, sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal. Bien que similaire, en hypnose on parle plutôt de stades d'approfondissements:

1. L'état hypnoïde : provoque le relâchement du sujet
2. La transe légère : provoque l'engourdissement du sujet (anesthésie)
3. La transe moyenne : provoque un souvenir flou de la séance
4. La transe profonde : provoque l'amnésie (post-hypnotique)

Bien que ces quatre stades de transe recouvrent toutes les phases de l'hypnose, il n'est pas nécessaire d'atteindre tous ces niveaux pour obtenir des résultats positifs. Une personne se faisant hypnotiser pour la première fois traversera en général les deux premiers stades, voir le troisième. Seul 5 à 8% des personnes atteignent la transe profonde, car elle requière une confiance et un relâchement volontaire total du sujet vis-à-vis de l'hypnotiseur ainsi qu'une habitude à être sous hypnose. En résumé, c'est le sujet qui décide seul d'aller dans l'état de transe qu'il désire.

A quel public l'hypnose s'adresse-t-elle ?

L'hypnose s'adresse tant aux adultes qu'aux enfants. En règle générale tout le monde peut être hypnotisé à condition d'y être consentant. Les personnes réfractaires, les personnes ayant une déficience intellectuelle marquée, les personnes ayant peur de perdre le contrôle ou parfois sans aucune raison apparente ne pourront pas entrer en état d'hypnose.

Elle est destinée aux gens souffrant de problèmes émotionnels (anxiété, phobies, insomnies) et de problèmes physiques (problèmes de peaux, problèmes digestifs, gestion de la douleur). Elle est également très utilisée pour l'arrêt du tabac ou dans le milieu pédagogique (concentration, mémoire).

Comment se déroule une séance?

Généralement la première séance fait office de consultation afin de définir avec la personne ses objectifs et décider de la durée du traitement. La deuxième séance commence avec une hypnose simple ce qui permettra au sujet de se familiariser avec l'hypnose et déterminer sa capacité de relâchement.

Différentes techniques seront dès lors utilisées pour induire le sujet en état de transe. En procédant à l'approfondissement du sujet, celui-ci trouvera peu à peu un état de sérénité et une reconnexion avec lui-même qui lui permettra d'atteindre son objectif. Tout le long de la séance, l'hypnotiseur guide la personne et l'aide en finalité à sortir de l'état d'hypnose.