

L'hypnose classique

Nous sommes dans le cabinet de l'hypnotiseur. Le psychothérapeute vous fait asseoir dans un fauteuil confortable, puis d'une voix égale, monotone, soporifique, vous suggère : " vos paupières sont lourdes, votre corps se relâche, vous ressentez une agréable chaleur, vous vous endormez lentement. "

Qu'est-ce que le patient ressent à ce moment-là ? Rien. Si vous vous attendez à ce que naisse une sensation inconcevable, je dois alors vous désillusionner. Une somnolence légère, le faible murmure du psychothérapeute, et pendant ce temps vous gardez un contrôle total de la situation. Et bien oui, voilà à quoi ressemble une séance d'hypnose. L'hypnose même est une chose, selon toute apparence, dont vous ne vous rendez pas compte.

Mais comment le psychothérapeute constate-t-il que vous êtes en état d'hypnose ? Lorsque votre visage devient symétrique, que la peau de votre visage se teint légèrement de rose et devient moite, lorsque votre respiration est calme et profonde, que vous vous tenez immobile en position assise, que vos yeux (s'ils sont ouverts) cillent rarement, si vous avez cessé de déglutir, cela signifie que vous êtes sous hypnose.

Le psychothérapeute qui pratique l'hypnose est présumé avoir dépassé le stade de la maladie de " l'hypnose pour l'hypnose " ou du " bon, et bien maintenant je vais hypnotiser ". Car le remède n'est pas l'hypnose, mais la suggestion thérapeutique en état de transe.

La suggestion

La suggestion équivaut à l'insinuation. Mais qu'est-ce l'insinuation ? Rien d'autre que la tentative de convaincre quelqu'un de quelque chose. La suggestion peut être verbale (forme la plus répandue), mais peut aussi bien être tentée au moyen exclusif de regards, gestes ou mimiques.

On trouve des exemples de suggestion verbale, c'est-à-dire orale un peu partout dans la vie de tous les jours. La plupart des mots disposent d'une force suggestive consciente ou cachée. À ceci appartiennent les diverses " prédications " à but instructif, comme par exemple : " tu dois bien étudier " ou " tu ne dois pas te lier d'amitié pour lui ". Le compliment et la condamnation sont également une forme de suggestion. Tout compliment est une suggestion positive (" tu es un enfant doué ", " tu es un garçon intelligent ", " tu es une sage petite fille ", " mais qu'est-ce tu sais bien cuisiner ") et toute condamnation une suggestion négative (" quel être stupide ", " imbécile ", " tu ne seras jamais qu'un bon à rien ", " tu as vraiment deux mains gauches ").

Ceux qui se voient souvent traiter d' " être stupide " en le voulant ou non commencent par le croire. Si " nous lui plaçons la barre très bas ", il se résignera à sa qualité de " stupide ". L'inverse est tout aussi vrai.

Sous l'effet de la suggestion positive (" et bien, tu vois que tu y arrives "), même un individu moyen va souvent bien plus loin qu'une personne douée mais sans cesse traitée de " stupide ".

C'est ce principe que les médecins utilisent en pratique pour la guérison des maladies psychosomatiques. Le psychothérapeute commence par endormir légèrement ou hypnotiser le patient (dans beaucoup de cas, il n'y a pas de différence majeure), puis lui soumet des suggestions positives, comme : " vous vous sentez de mieux en mieux ", " votre cœur émet des battements réguliers, rythmés ", " vos poumons, vos reins fonctionnent très bien ", " vous êtes à nouveau une personne pleine de santé et de joie de vivre ". L'effet thérapeutique est obtenu par le biais de ladite suggestion.

Sans doute pensez-vous que ce procédé est quelque peu idiot (pour ma part, tout ceci me paraît infiniment primitif). Toutefois le secret réside justement en ce que, contrairement à sa simplicité menant à la limite de l'absurdité, la suggestion fonctionne de manière remarquable en pratique. Cela signifie que cette méthode constate la possibilité d'obtenir une amélioration significative de l'état de sept patients sur dix, dont trois ou quatre se débarrassent totalement de leur maladie (avant tout de leurs problèmes psychosomatiques).

Aucune suggestion n'est une insinuation externe. Les gens n'acceptent pas ce que quelqu'un " tente de leur marteler ", mais ce que eux aussi désirent accepter. C'est la raison pour laquelle la présence du psychiatre s'avère souvent inutile. Essayez dans un premier temps tous les jours (puis de moins en moins souvent) de vous suggérer : " aujourd'hui, mon/ma ... (remplacez par le mot qui convient) va beaucoup mieux qu'hier ". Le pharmacien français Coué, qui a été le premier à employer cette méthode, pensait que beaucoup étaient malades seulement parce qu'ils se figuraient l'être. De même, nous pouvons arriver à guérir en nous figurant que nous sommes bien portants.

Dr Alexandre Strasny