

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'HYPNOSE

Par Danièle ROUSSEL-GRAIGNIC (Hypnothérapeute)

©<http://www.psychanalyse.com/hypnose.php#1>

SOMMAIRE

1. Qu'est-ce que l'hypnose Eriksonnienne?
2. Pourquoi consulter un hypnothérapeute ?
3. Combien coûte une consultation ?
4. Quelle est la durée d'une consultation ?
5. Quelle est la fréquence des consultations ?
6. Quelle est la durée de l'ensemble des consultations ?
7. Quel type de relation va se créer entre l'hypnothérapeute et moi-même ?
8. Comment se déroulent les séances ?
9. Puis-je tout dire à mon hypnothérapeute ?
10. Je sens que je vais être trop stressé que faire ?
11. J'ai peur de perdre mon contrôle, que faire ?
12. J'ai peur de ne pas me réveiller !
13. La prise de certains médicaments est-elle compatible avec l'hypnose ?

1 - Qu'est-ce que l'hypnose Eriksonnienne?

Connue depuis l'antiquité, l'hypnose fut longtemps pratiquée par les chamanes. Certaines de ses dérivées sont toujours utilisées dans l'hypnose de spectacle. Ses bases scientifiques ont été établies par le psychiatre Nord-américain Milton H. Erickson 1901-1980 qui a créé dans les années 1950 les fondements de l'hypnothérapie contemporaine plus généralement appelée hypnose Eriksonnienne. Loin des spectacles et des foires, l'hypnose thérapeutique a pris son envol médicalement comme certaines anesthésies chirurgicales sous hypnose et des soins de problèmes qui empoisonnent la vie.

2 - Pourquoi consulter un hypnothérapeute ?

Lorsque l'on ressent un comportement gênant et difficile à gérer par soi-même et qui vous empoisonne la vie comme des problèmes de poids, le tabagisme, la crainte de l'avion, le vertige, les ticomanies, le stress au travail ou en famille, le manque de confiance en soi, les insomnies. Il peut s'agir aussi d'une difficulté interne affectant sa relation et ses prises de décisions, mais aussi de difficultés externe qui troublent l'image que nous avons de nous-même ou notre destin. Bien des personnes souhaitent améliorer leur vie par une simple hypnose afin de réduire un symptôme pénalisant, sans pour autant mener une longue et douloureuse introspection sur elles-mêmes.

3 - Combien coûte une consultation ?

Une consultation coûte 70 Euros.

4 - Quelle est la durée d'une consultation ?

Il faut compter au minimum trois-quarts d'heure pour faire une hypnose.

5 - Quelle est la fréquence des consultations ?

La fréquence des consultations est adaptée aux besoins de la personne comme du problème à traiter.

6 - Quelle est la durée de l'ensemble des consultations ?

Par exemple pour arrêter de fumer, un forfait de quatre séances pour deux cents euros est recommandé

7 - Quel type de relation va se créer entre l'hypnothérapeute et moi-même ?

Un hypnothérapeute est un professionnel que vous consultez dans le cadre d'une relation thérapeutique. Les consultations sont donc confidentielles et soumises au régime du secret professionnel (Art 223-6,13,14 Art 434-1,6,11). Ce qui est dit au cours d'une consultation reste donc confiné entre les murs du cabinet de consultation.

Personne n'est habilitée à demander une information quelconque sur ce qui s'y passe ou sur ce que vous y avez dit ou entendu lors de vos consultations. Aucun employeur, aucun membre de votre famille, aucun ami ne sera informé par votre hypnothérapeute du contenu de vos consultations.

8 - Comment se déroulent les séances ?

La première séance est généralement consacrée à un entretien approfondi destiné à cibler l'origine du problème à traiter. La séance suivante est consacrée entièrement à une hypnose profonde préparée et adaptée à votre cas puis les séances suivantes sont consacrées à la consolidation du travail déjà entrepris. Il est préférable de prendre une position relaxée sur un divan pour approfondir l'hypnose.

9 - Puis-je tout dire à mon hypnothérapeute ?

Pour être libre de dire ce que vous voulez dire à votre hypnothérapeute. Cependant l'entretien préalable à la séance d'hypnose cherche à en définir la cible et les circonstances de l'apparition du symptôme à traiter. Il est donc de votre intérêt d'être le plus clair et le plus précis possible afin que la thérapie soit efficace. Si une réponse à une question de votre hypnothérapeute vous embarrasse, vous n'avez aucune obligation de réponse. Au terme de cet entretien et de ces investigations, votre hypnothérapeute établira les grandes lignes des suggestions à vous apporter au cours de l'hypnose proprement dite.

10 - Je sens que je vais être trop stressé, j'ai peur de m'allonger que faire ?

L'état d'hypnose est avant tout un état de relaxation confortable. Si vous craignez de vous allonger, l'hypnose peut se pratiquer assis.

11 - J'ai peur de perdre mon contrôle, que faire ?

Durant l'état de sommeil hypnotique, proche de la somnolence, vous ne perdrez pas votre conscience ni votre esprit critique, vous serez simplement réceptif aux suggestions que vous aurez préparées au cours de l'entretien préalable. Si vous craignez absolument l'état d'hypnose, votre hypnothérapeute vous proposera une relaxation profonde en position allongée ou assise pour traiter votre problème avec autant d'efficacité que possible. Lors du sommeil hypnotique ou de relaxation profonde, vos paupières peuvent battre ou ciller, vous pouvez avoir des problèmes de déglutition ou encore baver un peu, c'est tout à fait normal, c'est un excellent signe de réussite thérapeutique, ne vous en inquiétez pas.

12 - J'ai peur de ne pas me réveiller !

Si vous vous endormez, vous vous réveillerez naturellement lorsque vous serez reposé suffisamment. Cependant compte tenu de son carnet de rendez-vous, c'est votre

hypnothérapeute qui vous réveillera et vous serez reposé et souriant comme détendu et rassuré. L'état de sommeil hypnotique est proche du sommeil : il est agréable et réparateur.

13 - La prise de certains médicaments est-elle compatible avec l'hypnose ?

L'hypnose est un état de conscience proche du sommeil, mais n'est pas le sommeil. Cependant certains médicaments risquent d'avoir pour effet de vous endormir très rapidement sous hypnose, ce qui aura pour effet d'en réduire l'efficacité. Il est de votre intérêt d'informer votre hypnothérapeute de la nature et de la dose de vos médicaments pour qu'il adapte ses soins en conséquence. L'hypnose est particulièrement contre-indiquée sous prise de neuroleptiques, de somnifères, de toute drogue ou toxique.