

Qu'est-ce que l'hypnose?



Si l'hypnose est le plus souvent réduite à un phénomène de soumission, de fascination, d'insensibilité, c'est que notre culture, qui a peu de moyens pour la penser, en retient seulement le négatif ou l'ombre portée.

En réalité, l'hypnose est un état de veille intense, à l'instar du sommeil profond à partir duquel nous rêvons. De même que ce sommeil profond conditionne l'éclosion du pouvoir de rêver, de même cette veille intense nous fait accéder au pouvoir de configurer le monde.

L'hypnose devient alors une vigilance accrue qui met à notre disposition les paramètres constitutifs de notre existence. Ouverte aux dimensions de notre monde, elle s'oppose à la veille restreinte que nous connaissons dans notre vie de tous les jours.

Loin d'être passive, l'hypnose nous permet, par l'imagination, d'anticiper et de transformer nos comportements et nos agissements. Elle sollicite notre capacité à décider de notre place en relation avec les autres et notre environnement. En ce sens, elle relève non pas de la psychologie, mais d'une cosmologie.

La pratique de l'hypnose, cette veille plus large et plus fine, peut devenir un art de vivre. Elle suppose un apprentissage qui n'a rien d'ésotérique et qui se contente de prendre appui sur les possibilités présentes en chacun.

- 4e de couverture -

©<http://www.franceculture.fr/oeuvre-qu-est-ce-que-l-hypnose-de-francois-roustang>