

HYPNOSE CONTEMPORAINE

Il s'agit de l'hypnose enseignée et développée notamment par le Dr Eric Mairlot

Ce qu'Eric Mairlot appelle "**l'hypnose phénoménologique**", découle naturellement des découvertes de la nouvelle hypnose et de l'hypnose ericksonienne mais va plus loin encore dans l'idéologie consistant à se centrer sur le patient et ses ressources de changement. En effet, pour Eric Mairlot, cela ne fait aucun doute : chaque être humain a des ressources hypnotiques étonnantes. **La plupart des gens qui souffrent d'un problème sont des experts en auto-hypnose qui s'ignorent !**

Selon l'hypnose phénoménologique, **le patient construit ses problèmes** physiologiques ou psychiques non seulement par l'auto-suggestion négative (nouvellehypnose) mais aussi par l'autohypnose négative. Ce que nous croyons subir, nous le construisons non-consciemment à l'aide de « **phénomènes hypnotiques** » au point de produire des **autohypnoses négatives profondes** que nous appelons **crises** : crises boulimiques, crises d'angoisses (phobiques ou attaques de panique), crises psychosomatiques, états pénibles divers comme les reviviscences d'un traumatisme, ... Nous les appelons également **états seconds** ou états bizarres : fatigue chronique, manies, T.O.C. et tics, troubles sexuels, dépendances, situation de perte de confiance, perte de contrôle de certains comportements, de certaines émotions et de certaines pensées ... Les phénomènes hypnotiques sont aussi à l'origine de certains **états émotionnels** : états nerveux, anxieux, dépressifs, crises de colère, sensations de dégoût, ... **Toutes ces pertes de contrôle de la volonté sont le fait de prises de contrôles indirects * (subconscients) par des phénomènes hypnotiques** (PHL : phénomènes hypnotic-like).

Une thérapie qui va à l'essentiel

Pensée comme telle, la thérapie par l'hypnose devient alors très efficace car elle permet de **reproduire le terrain dans lequel le problème surgit**. Il suffit alors de modifier les phénomènes hypnotiques négatifs (PHL) dans un sens positif pour interrompre le problème ou guérir les symptômes. Le sujet **utilise alors ses capacités hypnotiques de façon positive**. En outre, il gagne en autonomie par rapport au thérapeute.

EXEMPLES

Dans l'étude des mécanismes qui se cachent derrière les problèmes et pathologies, **la psychiatrie et la psychologie classiques ignorent** la plupart du temps **l'état de conscience dans lequel surgit le problème**. Or, il apparaît que de nombreux états de mal-être, des symptômes ou même des crises surviennent grâce ou « à cause » d'une modification de l'état de conscience.

- **L'état phobique**, par exemple, se produit lorsqu'une situation (monter dans un avion, prendre la parole, ...) provoque une angoisse incontrôlable. C'est parce que le sujet phobique s'auto-hypnotise (sans le savoir) sur cette situation que son état de conscience se modifie et que ses émotions s'emballent de façon si automatique.
- La **crise boulimique** est un autre exemple. Les patients se décrivent souvent dans un état second. Ils ressentent une perte de conscience de leurs limites et des sensations de perte de contrôle de leur volonté.

Il existe beaucoup d'autres exemples comme certains symptômes de fatigue chronique, certains états de somnolence chez les étudiants, certains **états d'angoisse**, et d'autres états psychosomatiques, ...

* Ce sont les contrôles qu'on exerce de manière indirecte, sans utiliser notre volonté consciente, par exemple par le biais des processus d'imagerie mentale, de suggestions, de métaphorisation... etc.

Ces contrôles ont principalement leur origine dans le fonctionnement du cerveau droit et sont fortement facilités par l'hypnose.