

L'hypnose et les phobies

Les phobies

Ce sont des craintes irrationnelles très intenses, par exemple la crainte des araignées. Ces petits animaux pèsent une dizaine de milligrammes, cinq millions de fois moins qu'une personne humaine, et la plupart ne sont pas venimeuses. L'absence de menace réelle n'empêche pas la puissance de l'émotion suscitée chez certaines personnes par leur vue.

Le service rendu par une phobie

Une personne phobique représente par un objet ou un animal un danger de nature psychique. Si elle prend conscience de la nature réelle de ce danger, elle n'est plus nulle part en sécurité, car le danger vient de l'intérieur d'elle-même. Si elle l'attribue à un objet extérieur, il lui suffit de fuir cet objet pour obtenir un sentiment de sécurité. Ce sentiment de sécurité, illusoire mais néanmoins rassurant, est le service rendu par la phobie.

Le traitement de la phobie par l'hypnose

Il faut éviter de se borner à créer une injonction hypnotique d'abandonner la phobie, comme le souhaitent certaines personnes. Si l'on opère ainsi, la phobie disparaîtra, certes, mais le besoin sera toujours là, et une autre phobie de substitution ne tardera pas à apparaître.

Pour résoudre le problème en profondeur, il faut changer les dispositions intérieures qui rendent nécessaire le service rendu par la phobie. Pour cela, il n'est pas toujours indispensable de connaître la structure psychique responsable, ou les circonstances dans lesquelles elle a été formée : ces informations sont connues de l'inconscient, et ce sont les ressources et les savoirs faire présents dans l'inconscient qui peuvent résoudre le problème. Si on les met en action, la reconstruction intérieure peut être menée à bien sans que ni la personne, ni l'hypnotiste ne sachent ce qui a été fait. C'est le plus souvent ce qui se produit.