

Hypnothérapie sa pratique

Au moyen de techniques simples, une personne adéquatement formée peut amener presque n'importe quel sujet en état d'hypnose. Au moins 80 % des gens peuvent être hypnotisés, certains plus facilement que d'autres. C'est ce qu'on appelle la susceptibilité hypnotique. En cabinet privé, dans un premier temps, l'hypnothérapeute questionne le client sur ses antécédents médicaux et psychologiques, puis cerne avec lui le problème à traiter. Une séance dure 50 ou 60 minutes. La plupart des gens commencent à obtenir des résultats au bout de 4 rencontres. L'hypnothérapie est reconnue comme une thérapie brève. Une dizaine de rencontres suffisent généralement, du moins pour les problèmes bien circonscrits.

Chez les enfants, généralement plus faciles à hypnotiser, on constate souvent des changements après seulement 1 ou 2 visites.

Pour choisir un hypnothérapeute, il est indispensable d'aller vers un professionnel ayant une excellente formation en psychothérapie ou en santé, selon le cas à traiter. Il devrait idéalement connaître les mécanismes de la problématique en cause, quelle qu'elle soit (physique, psychologique, relationnelle, etc.). Parmi les variables qui entrent en jeu dans le succès ou l'insuccès de n'importe quelle thérapie, il faut mentionner l'importance de la relation de confiance entre le sujet et le thérapeute.

Comme aucun règlement ou organisme ne contrôle la pratique de l'hypnose, la prudence est de rigueur. « L'hypnose est une technique très puissante qui ne devrait être utilisée que par des professionnels de la santé », affirme le psychologue Gaston Brosseau, président de la Société québécoise d'hypnose.

Formation professionnelle

On peut apprendre les techniques d'induction hypnotique en quelques fins de semaines seulement, et plusieurs centres offrent ce genre de formation. Certains, mais pas tous, n'acceptent que des professionnels de la santé.

La plupart des formations comprennent 3 niveaux - élémentaire, intermédiaire et avancé - requérant 30 heures de cours chacun. Des conférences et ateliers de perfectionnement sont ensuite donnés au cours de l'année. Il existe également des forums de discussions pour les praticiens.