

## **5 points pour mieux comprendre l'hypnose**



**CABINET HYPNOSE BRUXELLES**

# Table des matières

<b>P. 3</b>	Introduction
<b>P. 4</b>	1- Qu'est-ce que l'hypnose ?
<b>P. 5</b>	2- L'hypnose est-elle de la relaxation ?
<b>P. 5,6,7</b>	3- Quelles sont les différents types d'hypnose ?
<b>P. 8</b>	4- Concrètement
<b>P. 9</b>	5- L'auto-hypnose
<b>P. 10</b>	Pour commencer...

## Introduction

J'ai découvert l'hypnose par hasard, mon fils cadet souffrait d'énurésie, il urinait dans son lit chaque nuit et ne pouvait se passer d'une protection. Cela l'handicapait vraiment lorsqu'il allait dormir chez des amis ou lors des camps scouts. Après en avoir parlé à sa pédiatre, elle nous envoya chez une psychologue qui pratiquait l'hypnose. Ce fut magique ! En une séance, il a résolu son problème. Alors, j'ai décidé d'utiliser cette méthode pour résoudre mes problèmes de sommeil, ce ne fut pas aussi rapide mais cela m'a permis de retrouver un sommeil serein.

A cette période, j'étais en pleine transition de vie et je souhaitais changer de métier. Les formations d'hypnose étant chères, j'ai attendu encore quelques temps avant de me former, passant par d'autres formations au préalable.

Ma première formation d'hypnose terminée, je me suis prise de passion pour cette méthode et j'ai décidé d'aller plus loin, de me former plus et plus encore, avec le Dr Eric Mairlot à l'Institut de Nouvelle Hypnose. Puis, je me suis formée avec l'Institut Emergences, aux Cliniques Universitaires Saint-Luc et j'ai enchaîné d'autres formations telle que celle de Gérald Brassine avec l'hypnose conversationnelle stratégique ...

Vous l'aurez compris, cette méthode me rend tellement enthousiaste que j'ai fini par en faire mon métier.

J'ai toujours pensé que l'on doit nous apprendre cette technique à l'école, dès que possible. Cette manière de communiquer avec son corps et son esprit fait de nous des personnes plus complètes sachant mieux que faire, lors d'un problème physique ou émotionnel. Nous sommes alors plus équipés, afin d'affronter la vie...mais c'est un autre débat.

Aujourd'hui, je vous livre certaines de mes connaissances. A quoi serviraient-elles si je ne pouvais pas vous les partager !

Si comme moi, cet outil vous passionne, vous pourrez alors décider d'aller plus loin...

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

L'hypnose est un état de conscience modifié.

Qu'entend-t-on par « état de conscience modifié »? C'est comme si vous étiez dans la lune, dans un état de rêverie.

Dans cet état, il est plus facile de changer vos pensées, vos sensations, vos comportements, vos émotions, que dans un état d'éveil actif.

Je m'explique: lorsque vous vivez un stress, lors d'une situation précise, vous tentez de vous raisonner, de vous calmer et cela ne fonctionne pas.

Lorsque vous ressentez une douleur, vous vous dites de ne pas y penser ou de penser à autre chose. C'est comme si je vous disais de ne pas penser à un éléphant rose...vous allez penser, bien entendu, à un éléphant rose!

Cela montre que la partie de votre cerveau qui raisonne, votre cerveau logique et rationnel, ne vous aide pas dans ces cas-là.

Par contre la partie de votre cerveau plus intuitive, imaginative, oui.

Cette dimension de votre cerveau peut vous aider et pour cela, il est plus aidant d'être dans cet état de rêverie, entre veille et sommeil.

Certains peuvent avoir l'impression que cet état hypnotique ressemble à du sommeil. Il n'en n'est rien, il s'agit juste d'une phase un peu plus profonde (comme lorsque vous plongez dans le sommeil) mais vous ne dormez pas.

La première demie-heure, ce n'est jamais du sommeil (on constate cela sur l'électroencéphalogramme), c'est cette phase paradoxale, où à certains moments vous entendez très bien ce qui se dit et à d'autres moments, vous avez l'impression de ne rien entendre et de dormir. Pourtant, votre esprit inconscient, entend, ce qu'il a envie d'entendre et il se passe toujours quelque chose.

Alors, me direz-vous, il est important d'être dans un état modifié de conscience plus profond pour que cela fonctionne ?

Non, vous pouvez être dans un état de conscience plus superficiel, vous pouvez même communiquer avec votre hypnothérapeute et la séance d'hypnose peut-être tout aussi efficace.

## **2- L'Hypnose est-elle de la relaxation ?**

Non, l'hypnose est un état d'hyper concentration, dans lequel, vous vous fixez sur une idée unique (qui est celle que vous voulez travailler) et comme vous vous concentrez sur cette idée, les pensées parasites disparaissent et votre cerveau ne fonctionne plus, tous azimuts. Cela crée cet état de relaxation. La relaxation est donc un effet secondaire de l'hypnose, elle n'est pas le but en soi.

## **3- Quels sont les différents types d'hypnose ?**

### **L'hypnose autoritaire :**

C'est l'hypnose utilisée à ses débuts (« dormez, je le veux ! »). Cette forme d'hypnose n'est plus utilisée que dans les spectacles. Vous vous souvenez sûrement d'avoir vu le célèbre Messmer, sur scène ou à la télévision. Cette forme d'hypnose ne fonctionne pas chez tout le monde... tout le monde ne répond pas à ce type de suggestion. Messmer fait donc des tests afin de sélectionner les personnes qui répondent directement à ses suggestions pour les utiliser dans son spectacle. Les personnes répondent directement à ses suggestions autoritaires et le font certainement parce qu'elles ont un bénéfice secondaire à cela. En complément, [vous trouverez ici](#) l'article du Dr Eric Mairlot, qui parle très bien de cela.

Cela dit, l'hypnose est accessible à tous, tout le monde est capable d'entrer dans cet état, puisque c'est un état naturel de rêverie. Certaines personnes ont perdu cette facilité à rentrer dans leur imaginaire, mais cela s'apprend ou se réapprend, il leur faut juste un peu plus de temps. Messmer, lui, n'a pas le temps d'apprendre quoi que ce soit à qui que ce soit. Il lui faut des personnes qui font le show, immédiatement. Il se base sur ce côté spectaculaire, pour faire son show. Le côté négatif de cela, c'est que cela fait peur à toute une partie de la population qui n'ose pas expérimenter l'hypnose, de crainte de perdre le contrôle. Hors, c'est juste le contraire, l'hypnose



vous apporte un plus grand contrôle de vous-même. Lorsque vous la pratiquez avec un thérapeute bien formé qui a une bonne éthique !

### **L'hypnose Ericksonienne :**

En 1923, Milton Erickson, s'aperçoit que tout le monde est hypnotisable, grâce à des techniques plus permissives et des suggestions plus souples et ouvertes. Il revisite l'hypnose, avec un autre langage qui permet de s'adapter à chaque personne.

Milton Erickson écrit : *« L'état hypnotique est une expérience qui appartient au sujet, provient des souvenirs et des apprentissages accumulés par le sujet lui-même, pas nécessairement reconnus consciemment, mais susceptibles de se manifester dans un état spécial, non éveillé, de conscience. Ainsi, la transe hypnotique n'appartient-elle qu'au sujet lui-même, l'opérateur ne peut faire plus que d'apprendre à donner des stimuli et des suggestions pour déclencher, en réponse, un comportement fondé sur le passé expérientiel propre au sujet. »*

Erickson pense qu'il suffit de demander à son inconscient de se débarrasser d'une douleur ou de l'interroger par rapport à la manière de perdre du poids ou d'arrêter de fumer, pour déclencher un mécanisme. Vous posez une question à l'inconscient et vous le laissez faire à sa manière...

Puis, pour une douleur, par exemple, il vous faut vous « dissocier » de cette douleur, en prenant une certaine distance par rapport à celle-ci. Et vous faites cela en concentrant toute votre attention sur autre chose. Vous changez votre FOCUS.

Lorsque vous assistez à une conférence très intéressante, vous ne prenez pas conscience de la dureté de la chaise. Hors, si cette conférence vous ennue, vous allez sentir l'inconfort de cette chaise. Il en est de même pour la douleur (entre autres).

## **L'hypnose humaniste :**

Elle permet d'élargir encore plus la conscience, pour permettre à la personne de trouver quelle est la difficulté et y remédier d'elle-même. Le thérapeute n'intervient pas, le thérapeute est un guide et pédagogue. Ce type d'hypnose n'utilise pas le même langage. Elle permet une communication en « conscience » et elle tient compte de la personne dans son entièreté, constituée de différentes parties. Elle est très utilisée dans le coaching et permet d'éveiller la personne à elle-même.

## **L'utilisation de l'hypnose dans le monde médical ou hypnosédation :**

L'hypnose est de plus en plus utilisée dans le monde médical et est considérée comme une technique à part entière. Elle est utilisée lors d'exams à la place d'une anesthésie légère (coloscopie). On l'utilise beaucoup lors de l'accouchement et elle est utilisée également lors de certaines interventions, comme des interventions mammaires ou de la thyroïde. Dans ce cas-là, elle est couplée à une anesthésie locale, afin d'éviter les effets secondaires de l'anesthésie générale. Elle est pratiquée par des anesthésistes, des médecins et infirmiers formés à cet effet.

## **L'hypno Analyse :**

Il s'agit d'un processus dynamique qui fait le lien entre l'hypnose et la psychanalyse.

## **L'hypnose conversationnelle stratégique:**

L'hypnose conversationnelle stratégique est une véritable collaboration entre le thérapeute et le patient. Ensemble, ils entreprennent le voyage de la désensibilisation des éléments douloureux du passé, qu'ils soient de nature émotionnelle ou physique, afin de guérir les symptômes qui en résultent.

Dans cette approche, le patient ne sombre pas dans un état de passivité.

Au contraire, guidé par l'hypnothérapeute, il reprend le contrôle de ses symptômes physiques (régis par le système nerveux autonome) ainsi que des images envahissantes et des émotions associées.

Maintenant, imaginez ce lien permanent entre le patient et le thérapeute, tissant un dialogue constructif. Ensemble, ils érigent un cadre hypnotique rassurant et équitable, créant un environnement où chacun joue un rôle actif. Dans cette scène de collaboration, ils explorent et mettent en pratique des stratégies spécifiques, adaptées au type de traumatisme à désensibiliser ou à la douleur psychosomatique à transformer.

#### **4- Concrètement:**

L'hypnose permet

- Une réduction de la sensibilité aux stimulations.
- D'augmenter la réceptivité.
- Une perte transitoire de contact avec l'extérieur.
- La substitution de comportements automatiques à une activité volontaire.
- L'exaltation.

L'hypnose est :

- Un déclencheur de l'imagination.
- Un moyen naturel d'utiliser son esprit.
- Un passage d'une perception externe à une perception interne.
- Une absorption dans la réalité intérieure

#### **5- L'auto-hypnose :**



Toute hypnose est en même temps une auto-hypnose.

En effet, même si vous êtes guidé par un hypnothérapeute, c'est vous qui interprétez les suggestions.

Petit à petit, vous apprenez l'auto-hypnose, vous apprenez à faire vos propres suggestions pour mieux gérer votre quotidien et vivre votre vraie vie.

L'hypnose fonctionne dans la douleur et les symptômes physiques afin d'en atténuer la perception ou de les arrêter.

Elle vous aide à avoir un meilleur sommeil, elle est utile dans le sevrage de dépendances : tabagique, alimentaires ou autre...elle vous aide à changer de comportement, d'émotion et permet une meilleure gestion du stress. Elle permet de digérer certains traumatismes, elle aide les personnes atteintes de phobies. Elle vous accompagne dans l'atteinte de vos objectifs. C'est un merveilleux outil pour qui sait se l'approprier.

Ce qui est important pour être en auto-hypnose, c'est de vous permettre de voir les choses, de les entendre, de les sentir...selon votre canal préférentiel. En effet, certaines personnes sont plus visuelles, d'autres plus auditives et d'autres encore plutôt kinesthésiques (sensations). Vous pouvez même arriver à reproduire certaines odeurs, peut-être même un goût dans la bouche. C'est ce qu'on appelle le VAKOG (visuel-auditif-kinesthésique-olfactif-gustatif).

Vous pouvez combiner plusieurs canaux référentiels. Vous pouvez, par exemple, être très visuel, un peu auditif et kinesthésique. Mais, si vous n'êtes pas visuel, cela n'a pas d'importance, vous pouvez faire autrement, en entendant vos pensées, par exemple, en écoutant les mots que vous vous dites à vous même...

Même si vous savez que vous l'imaginez, votre cerveau, lui, ne fait pas la différence et commence à installer progressivement d'autres mécanismes.

## *Pour commencer...*

Il est important de créer un lien avec la personne que vous avez choisie pour vous accompagner dans votre thérapie avec l'hypnose. Lorsque ce lien est établi, vous vous *synchronisez* avec votre thérapeute, cela permet de rentrer dans une relation de confiance et de favoriser la communication hypnotique. De cette manière votre hypnothérapeute pourra mieux vous aider.

L'efficacité de la séance peut varier selon votre état émotionnel avant la séance, votre capacité d'absorption et la qualité de la relation avec votre hypnothérapeute.

Si cette dernière n'est pas confortable et que vous ne vous sentez pas à l'aise avec votre thérapeute, n'hésitez pas à en changer, votre hypnothérapie peut-être tout à fait différente d'un hypnothérapeute à un autre.

Je vous souhaite tout le meilleur pour la suite !

A bientôt,

Christine

---

[www.cabinet-hypnose.be](http://www.cabinet-hypnose.be)