

## L'Hypnose et l'Hypnothérapie

Définir avec précision l'hypnose s'avère une tâche impossible. Sa manifestation et ses pratiques vertueuses sont aussi illimitées que les situations des existences humaines.

L'utilisation ciblée et la multiplicité des recherches nous en donnent un aperçu.

Aujourd'hui on recourt à l'hypnose dans de nombreux domaines. De la préparation aux compétitions sportives ou aux examens, de la récupération du sommeil et du traitement de la douleur, de l'accompagnement pré-, post- et opératoire, jusqu'aux champs psychothérapeutiques, l'hypnose a fait ses preuves.

Cette diversité trouve sa raison principale dans une donnée basique : l'hypnose décrit une habitude naturelle propre à chaque être. Partant, elle emprunte le chemin de la relaxation au moyen de resserrer notre champ de perception externe et de focaliser notre attention. De l'extérieur et de ce qui nous entoure, l'hypnose conduit vers notre monde intérieur et ce qui fait ses propres occurrences.

Par la relaxation qu'accompagne le thérapeute, l'hypnose instaure un état de bien-être disposé lui-même à approfondir un lâcher-prise progressif comme d'un voyage au cœur de notre singularité.

À guise, le voyage peut être à thème lorsqu'il s'agit d'explorer ou de préparer une condition particulière.

Quoi qu'il en soit, chaque expérience d'hypnose se révèle unique, essence et spécificités du moment.

On peut ainsi décrire l'hypnose comme singularité, révélant ce qui est et stimulant ce que signe des potentialités singulières.

Or cette caractéristique « singulière » fait de l'hypnose l'allié précieux de la psychothérapie.

Bien à l'opposé de maintes idées reçues, l'hypnose thérapeutique ne relève ni du sommeil ni de l'état de non-conscience. Elle suscite au contraire une disposition à l'hyperéveil se traduisant par un contact subtil et nuancé avec soi-même. C'est au cœur de ce contact que se précisent les atouts thérapeutiques. Le patient peut « tester » au plus près une infinie diversité de situations qui décrivent sa vie en même temps qu'il découvre et explore des ressources oubliées ou encore insoupçonnées pour leur concourir.

Ainsi l'induction hypnotique par le thérapeute favorise la diminution de l'activité intellectuelle (logique et entendement) au bénéfice essentiellement d'un *sentir*.

Concrètement le thérapeute invite à changer le registre de perception en sollicitant l'éveil des sphères sensorielles et imaginaires. Le patient peut s'abandonner au libre jeu des sensations. À mesure qu'il leur accorde leurs indéterminations par un laisser-aller, le patient fait l'expérience d'un espace de liberté sans contrainte.

Ce même espace lui révèle à sa guise la virtuosité de l'hypnose. Tel un observateur exempt de toute intention, le patient est ainsi à même d'explorer son problème, sa difficulté et sa souffrance. Il peut s'en dissocier en laissant s'instaurer un calme en faveur d'un nouveau regard. Il peut retrouver des ressources utiles pour résoudre et propices pour résorber.

L'hypnose met en œuvre une capacité intrinsèque à composer et à recomposer les éléments de nos réalités. Pour ne pas dire qu'elle est cette capacité de reconfiguration. On n'est pas loin ici de l'image de l'artiste qui, absorbé dans sa tâche, se laisse guider par toute la liberté de son inspiration.

Aussi de manière différente, il est possible d'approfondir l'expérience. Il ne s'agit plus de se dissocier, mais cette fois-ci de s'associer au problème posé. Le patient est invité

d'entrer pleinement dans le vif du sujet et d'y prend part expérimentant ainsi la créativité de l'hypnose. Il peut *vivre* sa difficulté et *attendre*, attendre - le temps qu'il faut - pour que les éléments changent de composition offrant une solution. Il peut tout autant séjourner dans l'attente jusqu'à ce que littéralement se résolve et disparaisse ce qui pose problème.

L'inventivité est sans limites. Tantôt elle est confiée à l'hypnose elle-même, et tantôt le thérapeute l'amorce et guide. Ainsi une simple variante propose de se projeter à présent dans le futur à la faveur de l'imaginaire. Le patient peut expérimenter la difficulté *résolue* comme condition de libérer les solutions réelles.

L'hypnose thérapeutique s'adapte avec souplesse à chacune des problématiques du patient. S'il faut insister pour dire qu'elle n'a rien de magique, on doit préciser qu'elle est en un sens, capacités corporelles.

Avec l'hypnose, le corps retrouve en effet sa juste place en psychothérapie. Parce que nous nous déplaçons, nous mouvons, communiquons, nous faisons et établissons les relations au monde avec le corps - en bien et parfois avec difficultés - que la thérapie se doit de ne pas l'ignorer et au mieux d'en tirer profit.

Dans cette perspective, le profit peut excéder le strict usage psychothérapeutique. Nul besoin de souffrir d'un problème précis pour bénéficier des atouts de l'hypnose.

L'hypnose nous autorise assurément l'accès à cette autre connaissance de « *nous-mêmes dans le monde* » qu'embrasse, à notre insu, la réceptivité de tous les sens (sensibilité) à travers nos expériences. C'est une ouverture inestimable.

**Dans les temps présents où la rationalité domine la compréhension et les décisions, où la vitesse accélère le cours de la vie et la complexité nous éblouit, l'hypnose suscite le *sentir* tranquille et simple qui ne cherche aucune intention et aucune signification.**

**Un « havre de paix » sans doute où se crée du jeu parmi nos « certitudes » et nos crispations.**

**L'hypnose permet de relativiser notre pensée et nos vécus. Incidemment elle les ajuste. Elle agrandit le sentiment d'être et stimule nos dispositions créatives.**

En un sens, la pratique de l'hypnose ne fait que nous reconduire à nos dispositions potentielles, délaissées depuis longtemps.

### Indications

Les indications en psychothérapie sont nombreuses, parmi elles : - dépression - trauma - phobie - angoisse et anxiété - stress - inhibition - problème de concentration - difficultés relationnelles...

Une question qui se pose fréquemment. Existe-il un danger dans l'utilisation de l'hypnose thérapeutique ?

De façon globale, on peut répondre « non ».

Les contre-indications sont en effet rares et se concentrent pour l'essentiel sur certains problèmes d'origine physique. Avant une première séance, patient et thérapeute sont amenés à en faire le point.

Certaines personnalités présentent cependant une problématique clinique qui ne permet pas de tirer de bénéfice de la séance d'hypnose. Il incombe au thérapeute de

décider de l'opportunité. Dans tous les cas, le patient est toujours libre d'agréer ou non.

L'hypnose thérapeutique ne comporte aucun danger lorsque le thérapeute est un professionnel dûment formé et garant de l'éthique de son métier.