



Hypnose, Hypnothérapie et Développement Personnel

Le mot hypnose recouvre trois aspects différents: un état, les moyens pour atteindre cet état et le processus thérapeutique qui découle de l'usage de cet état.

A travers les 150 années d'étude de l'hypnose, les chercheurs ont désigné par ce mot des états d'esprit distincts, malgré certains points communs. Il existe donc plusieurs "hypnoses", chacune ayant des possibilités thérapeutiques intéressantes.

Les tendances principales de notre époque sont l'hypnose classique (l'hypnose-suggestion) et l'hypnose ericksonienne ou nouvelle hypnose.

Psychiatre et psychothérapeute hors du commun (environ 30 000 patients soignés), Milton Erickson a d'abord étudié l'hypnose classique, mais déçu par sa rigidité, il a mis en place des nouvelles méthodes, plus efficaces et plus respectueuses.

L'approche ericksonienne considère que l'apparition des troubles peut être en relation avec les apprentissages "négatifs" et les limitations acquises au cours de notre développement psychomoteur, éducatif et social. Sur ces contraintes, le pouvoir de la volonté est limité ou même inexistant.

L'hypnose, par sa dynamique, va vous permettre de retrouver votre capacité à «répondre» d'une manière plus adaptée, aux situations que vous rencontrez. Le terme plus général de Nouvelle Hypnose vient du fait que les thérapeutes utilisent des techniques nouvelles issues des recherches d'autres scientifiques qui ont poursuivi les travaux d'Erickson.

L'Hypnose Classique est autoritaire et dirigiste suscitant ainsi plus des résistances: «à cinq vous ne pourrez plus ouvrir les yeux ! ». Elle ne participe que peu, suivant le praticien, à l'autonomie de la personne. Utilisant principalement la suggestion sans s'intéresser aux causes et aux fonctions positives des troubles, on lui reproche parfois le remplacement d'un symptôme par un autre.

Dans les démarches de développement personnel, je vous guide sur un chemin d'évolution, dans la mise en place de nouvelles capacités et nouvelles compétences pour l'amélioration de votre qualité de vie.

Effets et durée de la thérapie

La durée de la thérapie dépend de votre problématique personnelle et de votre motivation. En général, pour une problématique donnée, 7 à 10 séances à intervalle d'une semaine suffisent. Parfois, des séances de suivi peuvent être envisagées. Pour des problèmes de santé graves (cancer, sida...), l'investissement du patient devra être de 200 %. Complémentaire au traitement médical, l'hypnothérapie sera continuellement réévaluée et réadaptée à l'état de santé du patient et durera aussi longtemps que nécessaire.

Quelques Applications

- Surcharge Pondérale,
- Anorexie, boulimie,
- Alcoolisme, tabac, autres dépendances,
- Stress, anxiété, dépression,
- Insomnie
- Migraines, Dorsalgies,
- Accompagnement psychologique dans les maladies graves,
- Timidité, Manque de confiance en soi,
- Changement d'orientation professionnelle,
- Clarification des objectifs et passage à l'action,
- Deuils, séparations, autres traumatismes,
- Phobies, Allergies,
- ... etc.

Déroulement d'une séance

Durée de la séance : la première séance peut durer 1h30 et les suivantes 1h selon le schéma qui suit.

L'entretien préalable

C'est une étape indispensable. Vous définissez vos objectifs et les preuves qui vous permettront de dire que vous l'avez atteint. Nous allons aussi passer en revue vos idées sur l'hypnose pour éviter un quiproquo entre vos attentes et les possibilités envisageables à son utilisation. Nous allons détailler les troubles et les symptômes ainsi que votre cadre de vie, le travail, la famille, les loisirs et votre histoire personnelle. Cette phase de prise de contact est déterminante pour la suite de la thérapie.

Lors des séances suivantes, l'entretien préalable, beaucoup plus court, concerne les changements survenus depuis la dernière séance.

Même si la séance d'hypnose est importante et bénéfique dans ses effets relaxants immédiats, les changements apparaissent principalement dans l'intervalle entre les séances.

La séance d'hypnose

Vous vous installez confortablement sur le fauteuil et vous vous relaxez.

Phase d'induction et d'approfondissement

Les techniques d'induction sont nombreuses, et toutes ont pour but de vous «transporter ailleurs», dans un état d'attention centrée sur vous-même, de relaxation et de bien-être. J'utilise des suggestions d'induction directes et indirectes et vous avez la possibilité de me communiquer vos impressions à tout moment, soit par la parole soit par un signe du doigt. Ce signe deviendra progressivement un mouvement automatique de réponse hypnotique.

Phase de travail : J'utilise des suggestions directes et indirectes, des métaphores et des techniques spécifiques de résolution de problème (recadrages, générateur de nouveaux comportements, régressions et projections dans l'âge, hypno-analyse, etc.)

pour vous guider au fil des séances vers le changement souhaité.

La fin de la séance : les suggestions d'éveil vous permettent de «revenir» progressivement dans «l'ici et maintenant».

Entretien après la séance : c'est une courte discussion sur le déroulement de la séance. Vous pouvez garder pour vous-même vos impressions d'ordre intime.

Fréquence des séances

La fréquence habituelle des séances d'hypnose thérapeutique est de 8 à 15 jours.

L'autohypnose

Toute entrée en état d'hypnose peut être considérée «autohypnose» parce que vous pouvez être hypnotisé seulement si vous le voulez. La pratique de l'autohypnose chez vous peut être une prescription, pour accélérer et intensifier les résultats de la thérapie. Vous pouvez aussi la pratiquer pour le développement personnel.

L'apprentissage de l'autohypnose est facilité en thérapie. Pendant la séance d'hypnose vous apprenez à vous absorber en vous-même, à vous éloigner de votre environnement.

Vous pouvez commencer par reproduire la séance chez vous. Je vous apprend à reconnaître cet état et ses différents niveaux.

Je peux aussi vous poser une suggestion post-hypnotique d'entrée en transe chez vous, et même, à votre demande, vous fournir un enregistrement édité pour vous.

Notions « clés »

Le Conscient

Le conscient gère l'environnement, il est limité, mais il a son utilité pour les tâches quotidiennes et la prise de «conscience» des événements. Il sert, à son niveau le plus élevé, à l'évolution humaine.

L'inconscient

Dans l'approche ericksonienne, tout ce que n'est pas conscient est inconscient. L'inconscient est considéré sage, protecteur et détenteur de tous nos potentiels, nos ressources et nos connaissances.

Caractéristiques de l'Inconscient :

- § L'inconscient est distinct du conscient et possède ses propres modes de fonctionnement.
- § Il perçoit, ressent, pense et réagit de façon autonome. Les recherches les plus récentes montrent que l'Inconscient est pour 85 % de notre fonctionnement global.
- § L'Inconscient réagit plus vite et est capable de traiter plus d'informations que le Conscient (qui ne peut traiter que 7+/-2 informations simultanément). L'Inconscient prend en charge de façon automatique et parfois en même temps, un grand nombre de tâches complexes : lire, conduire, etc. Il régule et coordonne nos fonctions biologiques : la température du corps, la circulation sanguine, le rythme cardiaque, le métabolisme.
- § L'Inconscient gère notre mémoire : il est un immense réservoir des connaissances.
- § Il peut garder en «réserve» des expériences oubliées depuis longtemps, qui influent pourtant sur nos comportements physiques et psychiques actuels.
- § L'inconscient nous protège en refoulant les événements traumatisants et les informations obsolètes, inutiles.
- § L'Inconscient est très créatif (utile pour des nouvelles ressources... mais attention aux faux souvenirs induits par les questions de l'opérateur).

Etats Modifié de Conscience

Depuis 1998, de l'existence d'un réel état physiologique propre à l'hypnose a été scientifiquement prouvée. Les images prises par tomographie montrent l'activation d'au moins quatre zones du cerveau différentes de celles qui s'activent à l'état de veille ordinaire, de sommeil ou de relaxation.

L'état hypnotique est un état modifié de conscience situé entre la veille et le sommeil. Il semblerait que chacun de nous expérimente cet état de conscience "hypnotique" plusieurs fois par jour et qu'il soit même utile et nécessaire au maintien de notre équilibre mental.

En état modifié de conscience vous restez conscient tout au long de la séance d'hypnose thérapeutique, la partie inconsciente de votre esprit se chargeant d'une éventuelle amnésie des moments clés... au retour. C'est ce qui va vous donner l'impression d'avoir «décroché» par moments ou même l'impression d'avoir passé seulement quelques minutes dans cet état .

Le Symptôme

Les troubles psychologiques surviennent quand nous vivons des difficultés que nous ne pouvons pas surmonter. Au long de notre vie, nous subissons trop de

«programmations» qui nous limitent et qui nous font perdre le contact avec nos besoins profonds. Dans cette optique, le symptôme porteur de souffrance est considéré comme un «apprentissage», une réponse physiologique ou psychologique pertinente au moment où est survenu le choc émotionnel ou la situation d'agression. Par la suite, cette «réponse» se reproduit et peut être considérée comme un «mauvais apprentissage». Le but de la thérapie est de remplacer le symptôme par une nouvelle réponse plus adaptée.

La Suggestibilité

La suggestibilité représente le phénomène par lequel nous acceptons une idée. Ce phénomène se manifeste aussi bien en état d'éveil qu'en état modifié de conscience. Quand nous modifions notre attitude et nos opinions nous réagissons à des suggestions.

En état hypnotique, la focalisation de l'attention, accroît votre disponibilité à recevoir des suggestions thérapeutiques

L'autosuggestion négative

On considère qu'elle est à l'origine de nombreuses maladies. Elle agit comme une suggestion discrète et insidieuse (les pensées ou les lamentations du type «je suis nul», «je n'y arriverai jamais».).

Il est essentiel d'être à l'écoute de votre dialogue intérieur (autohypnose négative) et de ce que vous dites (autosuggestion négative) pour identifier les mots négatifs et le remplacer par des mots positifs.

La notion d'autosuggestion positive est associée à Emile Coué. La phrase «tous les jours et de tout point de vue je vais de mieux en mieux» est célèbre.

Questions Fréquentes

Suis-je hypnotisable ?

Comme l'état hypnotique est naturel et expérimenté par chacun d'entre nous plusieurs fois par jour, tout le monde est hypnotisable.

On a montré bien souvent que les gens qui ne se croient pas «hypnotisables» entrent dans une transe hypnotique égale, voire plus profonde, à celle d'un sujet entraîné à la transe profonde.

Pour un sujet «résistant» il s'agit simplement pour lui de «s'entraîner» et pour moi de trouver «le chemin » qui le mènera à cet état de conscience.

Peut-il arriver que je ne me réveille pas ?

Des sérieuses études scientifiques montrent que même un sujet très sensible à l'état hypnotique, laissé seul, sort de transe hypnotique spontanément 20 minutes plus tard ou il s'endort d'un sommeil naturel réparateur.

Y a t il des dangers à utiliser l'hypnose?

L'hypnose, comme phénomène, est inoffensive. Ce que l'on peut en faire par contre, peut vous être favorable ou défavorable, car l'hypnose est très efficace. Choisissez attentivement votre thérapeute..

Pourrai-je faire des choses contre ma volonté ?

Lorsque vous êtes en transe hypnotique vous gagnez en contrôle sur vous même. L'hypnose vous permet de découpler votre créativité, vos capacités d'apprentissage et de mémorisation, de maîtriser vos émotions et vos sensations (ex.: le ressenti de la douleur). Toute suggestion allant à l'encontre de vos désirs ou de votre intégrité personnelle aura pour effet de vous sortir instantanément de transe.

Transe profonde signifie meilleurs résultats ?

La profondeur de la transe n'a aucun rapport avec l'efficacité des résultats. Si certaines techniques nécessitent une transe plus profonde que ce que vous êtes actuellement capable d'atteindre, vous passerez par une phase d'entraînement, jusqu'à maîtriser l'état de conscience voulu.

EMDR et IMO

Quand un événement traumatique se produit, l'expérience est stockée dans le cerveau avec toutes les images, pensées et sentiments qui l'accompagnent. Les pensées et les sentiments négatifs de l'événement sont « emprisonnés » dans le système nerveux. A cela s'ajoute le stress, qui freine ou restreint l'accès aux données reliés à cet événement. Le cerveau ne pouvant pas traiter ces émotions, l'expérience et/ou les sentiments associés sont souvent supprimés de la conscience mais la détresse continue de se manifester et elle cause des perturbations dans le fonctionnement émotif de la personne.

Ces deux méthodes permettent de ré-accéder aux différents systèmes de mémoires qui encodent les symptômes et les comportements liés au traumatisme pour parvenir à des niveaux d'adaptation (disparition des symptômes) mieux adaptés.

EMDR : Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires

Mise au point par Francine Shapiro (San Francisco) dans les années 80, cette méthode démontré une efficacité remarquable dans la résolution des états de stress post-traumatiques (viols, accidents, deuils, victimes de guerre ou d'attentats, etc.). Elle est utilisée aussi dans le traitement des troubles anxieux, dépressifs, somatiques et psychosomatiques.

Le patient se fait une représentation aussi exacte que possible de l'événement traumatique ou de l'origine du problème ainsi que les émotions et les sensations corporelles associées. Pendant que les pensées et les affects remontent à la surface, le patient effectue des séries successives de mouvements oculaires jusqu'à ce que les émotions se neutralisent et les souvenirs traumatisants perdent leur charge affective négative.

IMO : Intégration par les mouvements oculaires

C'est une thérapie issue de la PNL et des travaux de Robert Dilts sur les mouvements oculaires en tant que « clés d'accès » aux informations.

Le patient garde à l'esprit une représentation multi sensorielle problème qu'il souhaite traiter en même temps il suit des yeux une cible qui bouge. Au fur et à mesure que le thérapeute guide les yeux du patient dans différentes zones de son champ visuel, les diverses ressources mentales deviennent plus facilement accessibles et des nouveaux liens se créent entre des modes de traitement d'information auparavant séparés. Cette pratique permet d'activer les réseaux

neurologiques inconscients qui modifient les modes de pensée habituels du patient, ce lui permettant ainsi d'ajuster sa perception du problème et des solutions.

Contacts :

Aurora Crisan

Psychothérapeute & Coach
IMO - Master Hypnose Ericksonienne et PNL
01 43 56 88 63 – 06 19 36 44 38
aurora_crisan@metamorph.fr

Chokri Saidaoui

Hypnothérapeute & Coach - Physiothérapeute
IMO - Hypnose Ericksonienne
01 43 56 88 63 – 06 69 96 04 09
c.saidaoui@metamorph.fr

www.metamorph.fr
Sur rendez-vous

Cabinet:

55-59 Bd de Charonne 75011 Paris
Bat. D, Les Doukas - 9ème étage
Métros : Avron (Ligne 2)
Nation (RER A et Ligne 9)

Metamorph : 55-59 Bd. de Charonne 75011 Paris
Siret: 479 259 376 00016 - APE : 851 G