

L'hypnose de A à Z



L'hypnose est un outil très souple. Elle est donc utilisable pour travailler n'importe quel trouble psychologique.

tendance

Cette technique permet de lutter contre la douleur, de traiter certains troubles. Explications de notre hypnothérapeute

L'hypnose est souvent victime des clichés véhiculés par les croyances populaires. Loin de celles-ci, cette méthode a une réelle fonction en psychothérapie mais également en médecine. Elle est employée pour aider les patients à gérer différents troubles, certaines dépendances ou encore la douleur lors d'une opération. Éclairage sur le sujet avec Jérémy Royaux, psychothérapeute et hypnothérapeute.

Qu'est-ce que l'hypnose ? À quoi sert-elle ?

"Le terme hypnose recouvre un large éventail de techniques et de méthodes qui permettent de faire atteindre à la personne hypnotisée un état de conscience modifié. Pendant cet état particulier de relaxation profonde, l'attention est entièrement focalisée sur les paroles du thérapeute et sur ce qu'elles évoquent. Ce n'est donc pas un sommeil, contrairement à certains mythes populaires, mais plutôt un autre rapport à soi-même. Une fois cet état atteint, de nombreuses techniques utilisant la suggestion et l'imagination vont permettre de travailler les difficultés rencontrées par le client."

Quelle est son origine ?

"Si l'on doit le terme hypnose à un méde-

cin écossais du nom de Braid, la pratique en elle-même semble être aussi ancienne que l'humanité. En effet, on trouve déjà certaines formes d'hypnose dans les tribus primitives, lors de différents rituels, souvent accompagnés de substances hallucinogènes. On peut néanmoins faire une grande distinction entre les formes anciennes de l'hypnose et l'hypnose moderne. Actuellement, on parle d'hypnose ericksonienne. Ce terme provient de la pratique de Milton Erickson, médecin psychiatre américain du 20^e siècle. Ce thérapeute a réintroduit l'hypnose dans la médecine à une époque où elle était tombée dans l'oubli. Il a développé au fil du temps de nombreuses techniques qui ont également permis de réintégrer l'hypnose dans la psychothérapie. Actuellement, l'hypnose est utilisée dans une grande partie des hôpitaux belges ainsi que par de nombreux thérapeutes. Elle a donc acquis un statut honorable vis-à-vis de la science et de la médecine, faisant preuve de son efficacité dans de nombreuses études."

Comment se déroule une séance d'hypnose ?

"Lors d'une séance d'hypnose, on commence par l'induction. Cette première phase vise à permettre au sujet d'atteindre un état de relaxation. Il s'ensuit en général une phase d'approfondissement qui permet d'atteindre l'état modifié de conscience afin d'entamer le travail thérapeutique. Cette phase thérapeutique constitue donc la troisième phase d'une séance d'hypnose et permettra d'utiliser des métaphores, des histoires, des suggestions ou encore des projections dans le futur et dans le passé afin de permettre à la personne une meilleure gestion de ses difficultés."

Est-elle destinée à un public particulier ?

"L'hypnose se pratique essentiellement lors de consultations chez un psychothérapeute. C'est une méthode qui est très flexible et chaque séance est individualisée. Ce qui permet une grande souplesse et l'utilisation d'un maximum de créativité. On peut donc utiliser l'hypnose avec des personnes de tout âge. Il suffira d'adapter le langage et le contenu à la personne. L'hypnose est donc également utilisable avec de jeunes enfants, pour autant qu'ils aient déjà accès au langage. Il n'y a pas de contre-indication, à part certaines pathologies psychiatriques graves comme la schizophrénie."

L'hypnose peut-elle guérir certains troubles psychologiques, certaines dépendances ?

"L'hypnose est un outil très souple, elle est donc utilisable pour travailler n'importe quel trouble psychologique. On l'utilise également pour la gestion de la douleur ou pour améliorer les performances sportives. Lors d'une thérapie, elle sera toujours intégrée à une méthode de thérapie - en général, la thérapie brève - car elle est avant tout un outil et nécessite d'être intégrée dans une approche thérapeutique afin d'être efficace."

Aurore Dister

EN SAVOIR PLUS

Jérémy Royaux, cabinet de thérapie brève et d'hypnose www.therapie-systemique-breve.be. Tél. 0498/08.75.20. Une séance d'hypnothérapie coûte 50 euros.

Avoir confiance en soi

Les origines du manque de confiance en soi sont multiples. L'une d'elles est liée à notre passé. "Tout ce qu'on a vécu dans le passé qui expliquerait en grande partie ce manque de confiance en soi n'existe plus. Qu'est-ce qui ferait que celui-ci continue dans le présent alors que les causes du passé ne sont plus là ? On garde du passé des phrases, des principes qui influencent ce que l'on pense. Cela influence aussi quelque chose dont les gens, en général, n'ont pas conscience. Au quotidien, on est tout le temps occupé à se faire un monologue intérieur. C'est quelque chose d'automatique. Là, toutes vos idées tant positives que négatives, vos croyances influencent votre langage intérieur et votre vision du monde", explique Jérémy Royaux, psychothérapeute. Le but est donc d'arrêter d'avoir des idées négatives qui entraînent une mauvaise image de soi. "Comment casser cela ? Rendez-vous compte de ce que vous dites à vous-même par rapport aux situations qui vous posent problème. Pensez à ce que vous pensez car tout ce que vous imaginez devient réalité. Prenez conscience de tout ce que vous pensez de négatif et analysez tout ce que vous vous dites à vous-même qui n'est pas soutenant. Plus on pense à quelque chose de négatif, plus ça devient négatif. Ce n'est pas la réalité qui est angoissante, c'est la façon dont vous l'imaginez", continue-t-il. Pour (re)prendre confiance en soi, il existe des petits exercices concrets à effectuer au quotidien. "Achetez un petit cahier et notez quand vous avez des situations où vous avez des pensées négatives. Notez simplement ce qui se passe et ce qui vous vient comme idée. Par exemple : je ne vais jamais y arriver. Une fois que vous avez noté ces idées négatives, regardez-les et demandez-vous quels sont les éléments concrets qui vous permettent de dire si c'est vrai ou faux. Ce n'est pas imaginaire, il n'y a pas de perception, ce sont des faits. Vous pouvez vous baser là-dessus en étant sûr et certain que ce n'est pas vous qui imaginez les choses d'une manière biaisée. Il faut remplacer votre première idée qui est imaginaire par la deuxième, basée sur des faits concrets. Chaque fois que vous vous retrouvez à nouveau dans cette situation où vous vous dites des choses négatives, ayez une certaine discipline en arrêtant les idées négatives qui reviennent et repensez à la réalité concrète. Vous allez ainsi dissocier les idées négatives des situations que vous vivez", développe le psychothérapeute. Il faut faire cet exercice d'observation de soi pendant quelques semaines. "Cela permet de casser le mécanisme qui entretient le problème, de changer les choses", déclare-t-il. Il existe un autre point essentiel à prendre en compte dans ce processus. "Il faut faire une différence entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous. Il ne faut pas prendre les critiques pour soi car ça ne dépend pas de nous. La partie qui dépend de nous, c'est de voir ce que nous faisons de celles-ci", termine M. Royaux.

A. D.

Testé par la rédaction

Par une belle après-midi, je me rends au cabinet de Jérémy Royaux pour une séance d'hypnose. Je suis excitée mais aussi un peu angoissée à cette idée. Certains stéréotypes flottent dans ma tête. J'imagine l'hypnothérapeute avec un pendule, m'endormant peu à peu. Vais-je être totalement sous son emprise ? Va-t-il pouvoir exiger de ma personne certains comportements que je ne peux pas contrôler ? En arrivant sur place, M. Royaux m'invite à prendre place sur un canapé. Il s'assied en face de moi. L'endroit est banal mais rassurant. Après m'avoir mise à l'aise, le psychothérapeute me demande quel est le problème que je souhaite aborder. Je choisie le manque de confiance en soi. Ce dernier me pourrait souvent la vie. M. Royaux commence par me poser quelques questions personnelles. Après avoir fait un petit tour dans ma vie présente et passée, il me donne quelques clefs essentielles pour vaincre ce manque d'estime de soi. Après cette étape fort enrichissante, nous pouvons commencer la séance d'hypnose en tant que telle. Le thérapeute me demande de m'installer confortablement, tout en restant bien assise dans le divan. Je dois choisir un lieu dans lequel je me sens bien. Tout doucement, sous son injonction, je commence à fermer les yeux. Après quelques minutes, il débute son compte à rebours. À la fin de celui-ci, je suis à 2.000 km d'ici et plus précisément à la Côte d'Azur. Je me sens particulièrement détendue. Il me fait imaginer le soleil sur ma peau, le vent dans mes cheveux, les cris joyeux des enfants sur la plage, etc. Je ne suis pas endormie mais je suis dans un état second. Ma conscience est claire et uniquement concentrée sur les paroles de M. Royaux. Je me sens légère. Je suis tellement détendue que j'ai l'impression de ne plus sentir mon corps. Celui-ci n'est plus ma priorité. Je suis ailleurs, tout en étant bien présente. J'écoute les paroles rassurantes du psy, ses conseils au sujet de mon manque de confiance en moi. Au bout de ce qu'il me semble quelques minutes, il me rappelle, me demande de revenir à moi. Cela m'angoisse, je n'ai pas envie de sortir de cet état de bien-être total. À dix, j'ouvre doucement les yeux, étonnée d'apprendre qu'une demi-heure est passée. Une seule séance ne suffit pas à régler un trouble ou une dépendance quelconque comme le tabac. Mais cette unique séance m'a énormément aidée et j'ai déjà plus confiance en moi. Quand le doute s'installe, je me rappelle les conseils constructifs de Jérémy Royaux.

A. D.