Pourquoi l'hypnose nous fait peur ? Le point sur les idées reçues

Topsante.com

Parce que mal connue, l'hypnose souffre encore de bien des a priori, négatifs le plus souvent. Hypnothérapeute et maître praticienne en hypnose, Catherine Roumanoff-Lefaivre lève le voile sur l'hypnothérapie et balaye les réticences les plus souvent rencontrées. Le point sur 6 fausses idées reçues sur l'hypnose.

L'hypnotiseur va me plonger dans le sommeil

Il ne s'agit pas d'un état de sommeil ou d'une forme d'inconscience, mais plus précisément d'un "état modifié de conscience", un état particulier où l'on est à la fois ici et à la fois ailleurs. C'est un état de distraction ou d'hyperconcentration que l'on traverse plusieurs fois par jour sans le savoir. C'est le cas, par exemple, quand on prend le métro, que l'on plonge dans ses pensées et qu'on réalise tout à coup qu'on vient de faire tout le trajet et qu'il est temps de descendre : il y a une une distorsion du temps, c'est-à-dire qu'il passe plus lentement ou plus vite que d'habitude.

L'hypnotiseur va prendre le contrôle de ma volonté

Un bon hypnothérapeute (ce qui compte, c'est de choisir un praticien qui a suivi une très bonne formation, et qui maîtrise aussi d'autres techniques comme la PNL) ne vous fera jamais rien faire contre votre gré. L'hypnotiseur a un pouvoir très relatif, ce sont les suggestions qu'il va faire au cours de la séance qui vont, tels des cailloux lancés dans l'eau, faire des ronds qui se propagent au fur et à mesure, à leur rythme. Notre inconscient va adopter les suggestions si elles lui conviennent. D'une certaine façon, on accepte de "perdre le contrôle" le temps de la séance pour retrouver et reprendre le contrôle de sa vie.

L'hypnose risque de faire ressortir mon côté sombre

Certains vont comparer l'inconscient à un ange gardien qui veille sur nous depuis toujours, d'autres à une sorte de boîte de Pandore qu'il vaut mieux ne pas ouvrir.

En fait, cette vision de l'inconscient comme réservoir de pulsions et de refoulement remonte au temps de Freud. Les hypnothérapeutes d'aujourd'hui s'inscrivent dans la lignée de Milton Erickson (le père fondateur de l'hynose

ericksonienne) qui a montré que l'inconscient est un réservoir de ressources, actif, bienveillant et respectueux de la personne. D'une manière générale, les suggestions produisent un résultat. Donc tout dépend de ce qu'on demande. De ce que l'on vient chercher.

Tout le monde n'est pas hypnotisable

En théorie, 100% des personnes sont hypnotisables. Mais les moyens pour entrer dans un état de transe sont très personnels et diffèrent d'une personne à une autre. Dans le cadre d'une thérapie, l'hypnotiseur va recueillir des informations auprès du client pour pouvoir ensuite créer le contexte favorable qui permettra l'entrée en transe.

J'ai peur de ne pas me réveiller

Beaucoup de personnes ont peur de ne pas se réveiller mais aucune crainte à avoir : ce n'est pas parce qu'on travaille avec l'inconscient qu'on est inconscient. Comme tout état intérieur, l'état d'hypnose ne dure qu'un temps. A la fin de la séance, le patient revient à la réalité en douceur au terme d'un compte à rebours, sans sensation de malaise. Et s'il y avait tout à coup un danger en cours de séance (un incendie par exemple) vous seriez immédiatement réveillé par votre inconscient qui réagit 10 fois plus rapidement que votre partie consciente, et qui veille sur vous depuis toujours.

On sait quand ça commence... mais on ne sait pas quand ça finit

L'hypnose fait partie des thérapies brèves, inutile de raconter sa vie en long et en large, c'est "où j'en suis aujourd'hui" et "qu'est ce que je veux pour moi" qui importent. On travaille avec un objectif précis, mesurable, et raisonnable. Il est atteint rapidement et une règle d'or : jamais plus de 10 séances par problématique. La plupart du temps 3 à 4 séances suffisent amplement.

En savoir plus : ***Journal d'une hypnothérapeute*** de **Catherine Roumanoff-Lefaivre**, éditions Eyrolles

A lire aussi :

L'auto-hypnose, c'est efficace

Hypnose médicale : dans quel cas y recourir ?