

# Auto-hypnose : ce qu'il faut savoir pour aller mieux grâce à l'auto-suggestion

Par Guilhem Dedoyard



© Pixabay / Creative Commons

**Aller mieux grâce à l'aut-hypnose, c'est possible. C'est ce qu'explique le docteur Jean-Marc Benhaiem dans Sans rendez-vous, sur Europe 1. Tabagisme, contractures ou migraines, l'auto-hypnose peut soulager les patients par des gestes simples.**

Invité de l'émission Sans rendez-vous, sur Europe 1, le docteur Jean-Marc Benhaiem, auteur de *Hypnose-toi toi-même ! Tabac, perte de poids, migraine, stress, sommeil...* et créateur du diplôme universitaire d'hypnose et du diplôme d'hypnose médicale à la Pitié Salpêtrière explique les bienfaits de l'auto-hypnose.

Cette pratique naturelle consiste avant tout à "raviver, des savoirs des réflexes, des instincts, qui sont naturels et qu'il s'agit de réveiller". L'auto-hypnose peut être utilisée par des professionnels de santé, pour éviter la panique de leur patient, mais elle peut être pratiquée par tous, tant que la volonté de le faire est présente car "plus on a envie de contrôler, de ne pas changer, plus ça bloque, mais on est tous sensible à la suggestion".

### Créer des analogies mentales

Une mise en condition demeure nécessaire : pas besoin de s'allonger, rester assis suffit. Il faut être décidé à changer et ensuite choisir un moment tranquille, sans risquer d'être dérangé. C'est un état naturel, assimilable à une rêverie, donc sans difficulté à émerger. A partir de là, l'auto-hypnose peut servir dans de nombreuses situations. Chaque patient ressent ses douleurs différemment. "Il faut s'adapter au patient selon ce qu'il dit, ce qu'il ressent", conseille le docteur Jean-Marc Benhaiem.

Il peut être utile de créer des analogies mentales, comme celle de l'étau qu'on dévisse, de la brûlure qu'on rafraîchit, du poids qu'on libère. "Il faut répéter jusqu'à ce que ce ne soit plus seulement l'esprit mais le corps qui réagisse."

Pour lutter contre le tabac, Il faut trouver la répulsion et rechercher une non adaptation. On rejette quelque chose d'artificiel. "Si le patient dit 'ça m'aide à vivre', il faut qu'il ressente que ça l'aide à mourir, que la cigarette est l'ennemi, pas l'ami. Il faut retrouver son corps, devenir son corps de manière physique pour qu'un rejet, une allergie apparaisse."

Entendu sur europe1 :

Il faut mentalement devenir un objet qui n'a pas d'émotions (...) il faut que la personne soit dans son corps, pas dans sa tête

Pour une douleur aiguë, par exemple dentaire : il faut faire soigner le problème qui crée la douleur auprès d'un professionnel mais on peut atténuer la douleur en créant une dissociation, en se focalisant sur autre chose que le problème. L'objectif : "Déplacer l'attention vers un autre lieu, un autre contexte".

Sur les phobies, les patients sont comme extérieurs au problème, "il faut mentalement devenir un objet qui n'a pas d'émotions et qui est complètement intégré à la situation, il faut que la personne soit dans son corps, pas dans sa tête". Un siège de voiture, par exemple, si on a peur de la conduite automobile.

## **Matérialiser la douleur**

Pour le mal de dos, ou de nuque, on peut agir s'il est dû à une contracture, à un problème pas trop grave. "Il faut assimiler le dos à une balle en mousse, qu'on peut prendre réellement en main ou simplement imaginer. La contracture du dos c'est la balle en mousse serrée très fort dans la main, il faut faire l'analogie. Petit à petit on relâche la main, et le dos va se relâcher également. Ça peut aussi être le fait de serrer le poing ou de tenir un objet jusqu'à ce qu'il tombe, pour un relâché vécu physiquement", explique le docteur Jean-Marc Benhaïem.

Dans le cas de contractions musculaires "prendre un élastique de sport, tirer fort, créer une tension, matérialiser la tension va permettre de symboliser le corps en tension. Il faut s'identifier à cet élastique et le relâcher peu à peu pour que la sensation de l'élastique qui se détend soit contagieuse pour les muscles et le corps." Avec ces petits gestes d'auto-hypnose, les douleurs doivent devenir plus supportables, voire disparaître.