
Les bienfaits de l'hypnose

Par Michel BLAIS, Hypnothérapeute

Baccalauréat ès arts, A.H.Q., A.N.N.,

Laval, Québec.

N^{os} Téléphone : (450) 663-1373 ou (514) 892-1968.

L'hypnose, tout simplement pour s'enrichir d'une nouvelle expérience agréable, pour un nouveau feeling agréable qui nous permet d'être positif et enthousiaste, qui enlève les peurs, énergise et facilite l'atteinte de nos objectifs, qui facilitera nos contacts avec les autres et nous permettra de mieux s'aimer soi-même. C'est un raccourci pour atteindre les changements que nous jugeons nécessaire pour atteindre nos objectifs. L'hypnose s'adresse donc à tous ceux qui ont un désir de changement et aussi à ceux qui ont des troubles légers, des peurs, des phobies, de l'anxiété. Ceux-ci pourront faire disparaître ces troubles par une brève thérapie sans long traitement ayant des résultats incertains.

L'hypnose est aussi très importante pour des cas plus graves comme traitement complémentaire, car l'état d'esprit est capital dans tout traitement physique d'une maladie. Les pensées agissent sur le corps ; on peut arrêter ou modérer des saignements, on peut faire disparaître des verrues, on peut arrêter la salivation, agir sur des problèmes de peau, sur la douleur, etc. etc.

Souvent, de simples suggestions et visualisations sont suffisantes pour développer notre potentiel, faire immerger nos qualités profondes et faire disparaître des symptômes. Seulement dans les cas un peu plus complexes, des régressions seront nécessaires pour la disparition des symptômes.

Il y a beaucoup de préjugés par rapport à l'hypnose, mais en réalité, l'hypnose ce n'est pas sorcier. La transe hypnotique est un état très naturel que nous ressentons tous les jours, entre autres, tous les matins en nous éveillant, il y a un état entre le sommeil et la veille, un état de somnolence. De même le soir, en nous couchant, avant de passer de l'état de veille à celui du sommeil, nous passons un état de somnolence. L'inconscient est très réceptif aux suggestions pendant cet

état de somnolence. C'est pourquoi l'hypnologue essaie de prolonger cet état très naturel, afin de faire les suggestions que le sujet veut recevoir selon ses désirs de changement. Le sujet doit donc collaborer pour parvenir à cet état de somnolence et avoir les bienfaits de l'hypnose; c'est lui qui y parvient volontairement avec l'aide du thérapeute. Il se sert des paroles du thérapeute pour parvenir à cette somnolence hypnotique et à ce moment, le thérapeute qui n'est qu'un instrument fera les suggestions que le sujet veut recevoir dans son désir de changement. C'est le sujet qui s'installe de lui-même dans l'état qui lui convient le mieux. Il doit laisser agir son imagination pour ressentir ce que le thérapeute lui suggère de ressentir. L'hypnose permet au thérapeute d'aider le sujet de se mettre lui-même en transe. Le sujet se contente de ressentir ce qu'il lui est possible de ressentir sans se forcer, ni s'obliger; il écoute le thérapeute et surveille ce qui lui arrive comme un observateur. Il laisse les choses se faire d'elle-même, même si ce qui arrive n'est pas toujours ce à quoi il s'attend. Il peut ressentir des sensations dont normalement il n'a pas conscience comme le contact de son corps avec le siège, la position de ses mains, de la lourdeur, de la légèreté, de la chaleur, de la fraîcheur, des picotements ou des fourmillements, des petits mouvements involontaires plus ou moins accentués. Le sujet prend plaisir à remarquer ces sensations qui se développent en lui, même si quelques fois elles sont à peine perceptibles. On souligne au sujet de ne pas s'obliger à ressentir certains phénomènes; ceux-ci peuvent se produire, mais ils peuvent aussi ne pas le faire. Il doit laisser les choses se produire d'elles-mêmes. À mesure que la séance se déroule, il descend davantage dans cette détente agréable et à chaque séance, il descend plus rapidement et plus profondément. Il n'y a pas qu'une seule bonne façon de vivre sa transe, le sujet n'a qu'à vivre sa propre expérience à sa façon. De même la profondeur de la transe; à chacun sa profondeur qui peut être légère, moyenne ou profonde. C'est dans cet état de somnolence, de transe que les suggestions seront reçues par l'inconscient et agiront sur les émotions du sujet, sur ses pensées et sur ses actions, chaque jour et davantage après chaque séance d'hypnose. Il arrive qu'au cours d'une transe, le sujet n'est absolument pas l'impression de vivre une expérience particulière et il lui faille un certain entraînement pour pouvoir les reconnaître. Le sujet se souviendra de tout ce qui s'est passé et peut sortir de la transe en tout temps. L'hypnose agira donc par des suggestions, visualisations,

mais surtout, restaurera au sujet ses propres possibilités thérapeutiques , facilitera et activera les niveaux de fonctionnement inconscients. Les réponses hypnotiques ne sont donc pas seulement imposées de l'extérieur, car le sujet possède en lui-même les possibilités de résoudre ses difficultés et les solutions qu'il trouvera sont les siennes. Toutefois, le sujet ne connaît à peu près rien de ses propres possibilités qui sont inconscientes et constituent toujours une surprise pour lui parce qu'il n'est pas conscient des associations prévisibles qu'il possède en lui-même et sur l'exploration de leur potentialité . L'expérience de l'hypnose ne sera qu'un apprentissage initial pendant lequel le sujet laissera libre cours à son inconscient et apprendra à utiliser et développer sa créativité. Les apprentissages vont dans le sens d'une libéralisation des processus inconscients. L'état de transe en lui seul est bénéfique dans la mesure où il facilite l'intégration personnelle par la remise en question des limitations acquises. Puis on verra l'utilisation d'un certain nombre de stimuli qui évoqueront chez le sujet des possibilités d'organisation par des suggestions ouvertes ou l'inconscient choisira ce qui est bon pour lui. Pendant que le conscient est provisoirement suspendu, le sujet assiste à ce qui se passe en lui comme un observateur, car à ce moment, les fonctions de contrôle font place à l'émergence de processus autonomes. L'état d'hypnose offre au sujet une expérience pendant laquelle la limitation habituelle de sa pensée , ses cadres de référence, ses habitudes sont provisoirement suspendues. Le but de la thérapie est donc de donner la confiance du sujet en ses infinies ressources en son inconscient, l'autonomie de la personne pour faire ses choix et atteindre ses objectifs, donner une estime de soi au sujet grandissante, l'envie et la certitude d'être capable de vivre en cohérence avec lui-même et les autres. Avant disait un sujet, quand j'imaginai mon avenir, je voyais une mer déchaînée, j'étais sur un bateau qui voguait à la dérive, je ne savais pas où aller et je subissais les éléments. Maintenant, je suis sur un fort et solide bateau, je tiens la barre, je garde le cap, et je sais qu'en cas de tempête, je suis capable de conserver la direction de mon navire, même s'il est très secoué. Nombre de nos idées sont des idées toutes faites acceptées depuis l'enfance et qui souvent bloquent toutes possibilités d'épanouissement. Ce que le sujet a toujours accepté comme des évidences, l'empêche d'être réceptif à de nouveaux modes d'association qui pourraient résoudre ses problèmes. Sa limitation s'efface lors de la transe et des ré-aménagements de ses cadres de référence sont

possibles. C'est donc une véritable expérience personnelle où avec l'aide du thérapeute, le sujet trouve une nouvelle voie et atteint un état de réceptivité qu'il a en lui-même, de nouveau et créatif. De nombreux ré-aménagements sont possibles grâce au fait que le sujet possède en lui des ressources qu'il ignore. Son inconscient est beaucoup plus riche et inventif qu'il ne le pense. Les épreuves qu'il a vécues antérieurement et qu'il a surmontées peuvent lui servir de modèle. Dans l'état de transe, les sujets reçoivent quelque chose de l'intérieur d'eux-mêmes. Le thérapeute ne fait que stimuler le sujet pour qu'il trouve cet état d'activité. Chaque partie de nous possède des particularités, des valeurs, des comportements répétitifs qui ne correspondent pas toujours au noyau identitaire profond. Chaque partie est construite sur la base d'une répétition d'expériences qui a abouti à mettre en place des automatismes. À force de faire régulièrement la même chose dans le même contexte et avec le même type de personnes, on en arrive à ne plus pouvoir qu'adapter un fonctionnement rigidifié et automatique. Elle forme une entité autonome qui n'évolue plus. Il se peut que le comportement soit non désiré et inadéquat, mais qu'il s'impose malgré tout. C'est dans ce cas où l'hypnose peut agir. Il peut s'agir d'une partie installée à l'âge de trois ans qui a été performante à cet âge mais qui ne l'est plus aujourd'hui et génère des comportements limitants. Il est nécessaire de savoir que la plupart des parties figées sont étroitement liées à des émotions et à l'âge du sujet, au moment où il les a vécues. En hypnose, la conscience, la présence au monde environnant est diminuée au profit des souvenirs intérieurs. Le moi du sujet reste présent comme un observateur qui assiste à ce qui se passe en lui. Le sujet peut se faire confiance car son inconscient va l'aider à résoudre ses problèmes., à changer, à grandir. Il possède tout ce qui lui est nécessaire pour devenir autonome. Cette certitude autorise les attentes les plus favorables. Notre inconscient contient toute notre mémoire physiologique, notre mémoire émotionnelle profonde. Il apparaît dans de nombreuses cultures que notre inconscient correspond à une partie extrêmement bienveillante de nous même; certains le considèrent comme notre partie divine. Attentif et présent, il nous protège à chaque moment de notre vie. C'est un immense réservoir de sagesse, de connaissance, de possibilités d'apprentissage et de compréhension. C'est dans cette instance que se trouvent engranger tous nos souvenirs, alors que notre conscient n'en retient que des éléments fragmentaires; c'est donc là que nous

pouvons consulter la totalité de nos archives personnelles, les événements, les émotions, les décisions et les croyances. L'hypnose est donc le moyen par lequel l'hypnothérapeute permet à une personne de se mettre en état de faire elle-même à un autre niveau de conscience ce qui est bon et utile pour elle. Pendant l'état de veille, le verbal domine ainsi que le rationnel, l'abstrait, le dirigé, la tension alors qu'en transe, le non verbal domine l'intuitif, le spontané, le créatif et le confort, ce qui permet aux émotions de s'exprimer plus librement.

Donc, l'hypnose, la transe elle-même, peut développer le potentiel de l'individu et faire émerger beaucoup de nouvelles possibilités pour lui. Elle apporte vitalité mentale et enthousiasme car elle enlève toutes les peurs et les pensées négatives qui bloquent la circulation de l'énergie, l'inspiration et empêchent les souhaits et les espoirs de devenir réalité. Elle peut aussi traiter un symptôme par des suggestions, visualisation et raffermissement de l'ego. Si les symptômes sont plus complexes, elle transformera des événements non terminés en événements terminés en les revivant dans les moindres détails avec toutes les émotions qui y sont rattachées. Le fait de revivre un événement le dédramatise et amène la disparition du symptôme.

Ressources :

JACQUES GORISSE, L'HYPNOSE EN PSYCHOTHÉRAPIE, LE COURRIER DU LIVRE, L985.

SYLVIE TENENBAUM, L'HYPNOSE ERICSONIENNE, INTER EDITION L996.

DR MAURICE BOURASSA, HAROLD P. GOLAN, CLÉMENT LECLERC, L'HYPNOSE EN MÉDECINE DENTAIRE ET PSYCHOLOGIE, ÉDITIONS DU MÉRIDIDIEN, L999.

Michel BLAIS,

Hypnothérapeute, Bac ès arts, A.H.Q., A.N.N.,

Laval, Québec

(450) 663-1373 ou (514) 892-1968.