

# "Je pratique une hypnose qui réveille !"

**Réduire son stress, son trac, son mal-être... Le champ d'action de l'hypnose est varié et cette pratique fait de plus en plus d'adeptes.**

Par MARION LAFOND

## L'état hypnotique, un "état modifié de conscience"

Vous avez décidé de consulter un hypnothérapeute ? Ne vous attendez pas à être endormi sous l'emprise d'un magicien ! Contrairement aux idées reçues, l'hypnose n'est pas un lavage de cerveau. "L'hypnose éricksonienne\* induit un état modifié de conscience", explique Lise Bartoli, psychologue clinicienne et hypnothérapeute (1). "Il y a levée de la censure : l'inconscient prend le pas sur le conscient." Qu'on ne s'y méprenne pas : sous hypnose, le patient n'est pas endormi, il a un rôle actif. "Le patient entend tout ce que le praticien lui dit et se souvient de tout. Je pratique une hypnose qui réveille !" s'amuse Lise Bartoli.

"L'hypnose est une balade agréable qui permet de chasser les schémas négatifs que l'on a en soi" témoigne Claire, 50 ans. Cette cadre dirigeante s'est tournée vers Lise Bartoli après un divorce difficile. "Une profonde remise en question. J'ai entamé une psychothérapie, mais il me manquait quelque chose : avec l'hypnose, j'ai voulu faire sauter les derniers verrous." Claudine, réalisatrice de 51 ans, est venue à l'hypnose pour des raisons similaires : "À une étape chamboulée de ma vie, j'ai eu l'impression de subir les événements. J'ai voulu retrouver mon libre arbitre en renouant avec la confiance en moi."

Les profils des patients sont variés : personnes dépressives, artistes sujets au trac, hommes d'affaires angoissés par la performance, fumeurs voulant arrêter. Des enfants, aussi, en proie à une timidité malade, une phobie scolaire... Point commun à tous : un mal-être. "L'inconscient est un réservoir d'expériences qui constitue un terreau fertile en solutions à nos problèmes. Le but de cette technique est d'aider les patients à se libérer d'une partie de leurs souffrances", analyse Marion Copine, hypnothérapeute.

## Comment une séance d'hypnothérapie se déroule-t-elle ?

Le praticien propose d'abord au patient de fermer les yeux, de se détendre et de se concentrer sur certaines zones du corps : c'est la phase d'"induction". Puis, en fonction du but poursuivi par la personne, le thérapeute formule des suggestions ("Imaginez la puissance d'une cascade d'eau pure qui vous traverse et renforce votre assurance"), utilisant des métaphores pour que l'inconscient du sujet choisisse ses pistes. Des "régressions" - ou voyage dans le passé -, toujours via des métaphores ("Vous entrez dans un tunnel"), sont parfois utilisées. Ce ne sont pas les souvenirs en eux-mêmes qui intéressent le thérapeute, mais les émotions qui y sont associées. L'objectif est d'imprimer chez l'individu des sensations positives, ressources bénéfiques pour l'avenir. L'état hypnotique permettant une levée de la censure, les souvenirs peuvent être travaillés. "Il peut aussi s'agir de donner une tonalité positive à des souvenirs perçus comme négatifs. C'est utile chez des patients qui manquent de confiance en eux", estime Marion Copine.

## Hypnose et souvenirs

Notre inconscient "stocke" nos souvenirs et les émotions qui y sont associées. Sous hypnose, on peut les retrouver. Et il arrive que la suggestion hypnotique fasse resurgir des souvenirs oubliés ou refoulés, souvent traumatiques. "Certaines personnes viennent me voir pour se souvenir d'éventuels traumatismes, raconte Lise Bartoli. Je n'adhère pas à cette démarche, car je ne veux pas faire revivre des émotions trop douloureuses ! Je préfère comprendre avec ces patients pourquoi ces souvenirs oubliés posent des problèmes. Et tenter de leur donner les clés pour se défaire de leur mal-être."

Plongée dans l'inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, l'hypnose ne délivre pas, clé en main, des solutions miracles. Elle permet d'effectuer, en douceur, une transformation intérieure positive. Et elle a aujourd'hui le vent en poupe. Une chance : cette technique peut s'enseigner et se pratiquer seul. C'est l'auto-hypnose, qu'encourage à pratiquer Lise Bartoli pour retrouver son autonomie face aux difficultés de la vie.

\* Du nom du psychiatre américain [Milton](#) Hyland Erickson (1901-1980), qui a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique.

(1) Auteur de *Je me libère par l'hypnose, l'inconscient au service du bien-être* ([Plon](#), 2008).