



Un état naturel auquel
tout le monde peut se
connecter...

Hypnose pour tous

Entrée dans les services d'anesthésie depuis longtemps, utilisée à bon escient, l'hypnose est un outil qui a montré son efficacité pour gérer le stress, ses émotions et les phobies, se libérer d'addictions, traiter le burn out, et améliorer la confiance en soi. - Texte: Isabelle Blandiaux -

Dors, je le veux! L'hypnose de spectacle, qui met en scène une prise de pouvoir sur un spectateur totalement dépourvu de volonté et de conscience, a longtemps jeté le trouble dans les esprits. Cette technique utilisée pour améliorer la santé depuis la nuit des temps (on en trouve des traces des millénaires avant Jésus-Christ, en Mésopotamie, mais aussi en Inde) servait à conditionner les troupes de Ramsès II avant le combat dans l'Égypte antique. Pour autant, l'hypnose telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui par les médecins, psychologues et thérapeutes dignes de ce nom, n'a plus rien à voir avec une quelconque ascendance du praticien sur le sujet.

Les célèbres travaux du psychiatre américain Milton H. Erickson (1901-1980) ont modernisé son approche. *"Erickson a prôné et mis en place une hypnose plus douce, ouverte et respectueuse, explique Marie-Pierre Preud'homme, psychologue et hypnothérapeute depuis quatorze ans. Il a apporté un aspect conversationnel et de collaboration avec la personne qui se trouve dans l'état de type hypnotique. Il a créé des métaphores "sur mesure" en fonction de chacun, de qui il est, de quel métier il exerce, et du contexte de la séance, comme un bruit qui survient dans la rue."*

Contrairement à Freud, qui voit dans l'inconscient un réservoir de pulsions, Erickson le considère comme un réservoir infini de ressources insoupçonnées. *"Le travail en hypnose consiste en une mobilisation de ces ressources, poursuit Marie-Pierre Preud'homme. La personne trouve elle-même et met en place ce qui lui convient. Elle n'est pas passive, elle est actrice de son changement et participe, construit une nouvelle perception de la réalité en allant parfois revisiter son passé. Elle reprend le*



Marie-Pierre
Preud'homme
Psychologue et
hypnothérapeute

DR

contrôle avec l'aide du thérapeute qui l'accompagne." L'état hypnotique, au cours duquel le sujet reste toujours conscient et dont il se souvient (en tout cas en partie) est objectivable par l'observation des zones stimulées du cerveau. Il se distingue des états de veille et de sommeil. Les ondes cérébrales permettent également de le mesurer. Il n'est en rien une croyance ni une affabulation ni un tour de passe-passe, mais un état modifié de conscience, un moment de concentration extrême qui a fait ses preuves dans les hôpitaux pour alléger ou remplacer les anesthésies chimiques et pour diminuer la prise de médicaments contre la douleur.

Le principal avantage de l'hypnose? C'est un état naturel auquel tous les êtres humains se connectent à différents moments du quotidien. *"Avant de s'endormir ou avant de se réveiller, on passe par une sorte de petit sas qui est un état hypnotique, reprend Marie-Pierre Preud'homme. Idem quand on fait de longs trajets en voiture. Cela fait vraiment partie de nous, mais on ne s'en rend pas nécessairement compte. On parle plus spécifiquement d'état d'auto-hypnose positif ou négatif."*

Beaucoup plus que les adultes, les enfants sont familiers de ces rêveries éveillées, de ce phénomène d'absorption qui les dissocie de la réalité, par exemple le temps d'un jeu. Aller au cinéma →

**Arrêter l'alcool, le tabac,
gérer la douleur, le stress...
L'hypnothérapie aide dans
de nombreuses situations.**



L'hypnose peut remplacer l'anesthésie chimique.

→ ou au théâtre peuvent provoquer le même effet - on n'est plus dans la salle, au troisième rang, accompagné de telle personne, on est dans l'histoire qui se déroule sous nos yeux. Idem quand on se concentre sur une tâche manuelle ou intellectuelle, quand on se livre corps et âme à une activité artistique. Si le résultat est jugé positif (la satisfaction d'avoir accompli quelque chose, d'avoir créé une œuvre...), on qualifie de positif cet état d'autohypnose.

Quant aux autohypnoses négatives, *“ce sont par exemple les compulsions, les ruminations mentales, les grandes colères, les crises de jalousie, quand la personne jalouse se fait tout un film parce que son partenaire ne rentre pas à l'heure et s'imaginer qu'il s'amuse ailleurs, amplifiant la situation”*. On peut citer aussi les cas de douleur chronique mal gérée.

“La personne a mal, la douleur ayant une fonction d'alarme par rapport à un dysfonctionnement du corps. Elle a l'attention happée par ce signal et c'est comme si elle était prise dans un tourbillon, un tunnel, où il n'y a plus que la douleur qui existe. Comme si elle s'extrayait du monde pour se concentrer sur la douleur qui, de ce fait, s'intensifie... Ce sont des moments où l'on est submergé par certaines émotions. En hypnose, on travaille ensemble pour créer une spirale positive, avec un effet libérateur à la clé.”

Raconte-moi une histoire

Mettre fin à ses compulsions ou addictions au sucre, à l'alcool, au tabac, mieux gérer ses colères, sa jalousie, sa douleur, son stress, dompter ses angoisses et phobies invalidantes, retrouver le sommeil, se remettre d'un burn out... Les applications de l'hypnothérapie sont nombreuses. *“J'ai observé que le confinement et la pandémie ont fait flamber ce qui était déjà présent et latent - consommation d'alcool, troubles alimentaires, problèmes de couple, note la psychologue. On m'a aussi beaucoup sollicitée pour des réorientations professionnelles, les gens se sont remis en question par rapport à leur travail avec la volonté de se recentrer. L'hypnose est un outil thérapeutique parmi d'autres dans ce processus. Je l'utilise aussi pour préparer le mental des sportifs de haut niveau.”*

Après une discussion préalable, quand la personne est installée confortablement, une séance d'hypnose démarre par ce qu'on appelle l'induction qui peut prendre différentes formes. *“Il y a des milliards de façons d'induire l'état hypnotique qui permet une réceptivité au niveau de l'inconscient - une histoire, se concentrer sur la respiration, le tic-tac de l'horloge... Ensuite, on peut travailler avec des métaphores qui, par la force de ce qu'elles racontent,*

Séances à distance

Avec la pandémie, beaucoup de thérapeutes se sont mis aux consultations en ligne, y compris en hypnose. Et ça fonctionne très bien.

Marie-Pierre Preud'homme avait déjà opté pour l'hypnose à distance. *“Je suis des personnes qui ont peur de sortir de chez elles. Cela se prête donc bien au travail online, même si on se donne comme objectif qu'elles parviennent un jour à se rendre au cabinet. Je travaille aussi avec des expatriés vivant en Afrique ou au Canada. Le déroulement de la séance et le protocole sont les mêmes, j'ai remarqué deux choses: si une personne*

se dit que la distance est un inconvénient et va avoir un impact négatif sur l'efficacité, alors il se peut que cela fonctionne moins bien qu'en présentiel; et si une personne souhaite faire de l'hypnose à distance uniquement pour gagner du temps de déplacement, cela pose question quant à sa réelle motivation et cela ne sera pas favorable non plus pour obtenir de bons résultats.” On trouve également sur YouTube des vidéos proposant de

l'hypnose. Ici, la prudence s'impose... *“Il y a de tout sur le Web: des séances très qualitatives et des séances susceptibles de faire de gros dégâts car elles utilisent, par exemple, énormément de mots négatifs qui se stockent au niveau de l'inconscient quand on est dans un état de type hypnotique. Quand je suis dans une séance interactive, je sais où la personne en est. Si je lui dis d'entrer dans une pièce, elle peut me dire ce qu'elle trouve dans la pièce. Mais si, dans une vidéo, vous êtes invité à entrer dans une pièce et que quelque chose de désagréable s'y trouve, vous serez parti dans un mauvais trip et personne ne pourra vous aider.”*

font vivre la sensation d'une évolution. Prenons le cas d'une personne qui se laisse envahir dans le temps et l'espace par un collègue, un supérieur ou un enfant et se jette sur du sucre ou de l'alcool quand elle sent qu'elle n'est pas respectée. Je construis l'histoire d'une personne qui habite à la campagne et dont la propriété n'est plus délimitée parce que la clôture n'a pas été entretenue et s'est détériorée avec le temps. Un voisin entame des travaux et roule sur la clôture avec un bulldozer, empiète sur le terrain de la personne. Finalement celle-ci trouve une solution: elle va voir son voisin puis régularise la situation en consultant le cadastre. Et elle installe une nouvelle clôture... Mais on peut aussi travailler en s'imaginant avoir un autre comportement... Si on vide le bar en rentrant chez soi après le boulot, on peut décider de ne pas rentrer directement à la maison, mais de s'offrir un moment "off" dans un parc. Et la personne se visualise en train de faire ça. Autre technique: se demander de quelle ressource la personne a besoin - peut-être que c'est de la confiance en soi - et on réactive des souvenirs de moments où elle ressentait beaucoup de confiance en elle. Donc on utilise cette ressource qu'elle a déjà en elle pour la transposer dans un moment du futur."

La motivation, clé du succès

Dans le cas des addictions, l'hypnose s'assortit de thérapies cognitivo-comportementales requérant une grande motivation et une mobilisation concrète. Le succès, très fréquent (70 à 80 % après un an, pour le tabac), est à ce prix. "La personne reçoit des missions, des choses à faire pour assouplir ses habitudes, et les "pourrir", pour que fumer ou boire ne soit plus quelque chose d'agréable mais de contraignant. On part du principe que toute consommation est fonctionnelle, sert à quelque chose: s'apaiser, prendre de la distance, supporter l'insupportable dans une famille ou dans un contexte professionnel... L'hypnose sert à mobiliser des ressources pour trouver d'autres moyens de s'apaiser, de prendre de la distance, de supporter l'insupportable ou de quitter une situation insupportable."

Autre grand avantage de cette pratique, c'est qu'on peut pratiquer l'autohypnose pour continuer à se traiter de façon autonome. Pour ce faire, soit le thérapeute donne quelques repères pour poursuivre soi-même le travail entre deux séances, soit on participe à un atelier ou une formation de base. En Belgique, la loi qui autorise l'hypnose date de la fin du... XIX^e siècle et la profession n'est pas clairement encadrée. Or le langage hypnotique est très puissant et doit être utilisé à bon escient. Mieux vaut donc s'orienter vers un praticien qui appuie cette technique sur un cursus (para)médical et/ou psychologique. ✕

POUR ALLER PLUS LOIN

Le site de Marie-Pierre Preud'homme

La psychologue, qui a son cabinet en région liégeoise, consulte en ligne, organise des ateliers et des formations de base en (auto)hypnose.

www.hypnose-preudhomme.be



DR

L'Institut de Nouvelle Hypnose

À Saint-Gilles, Éric Mairlot (photo) propose des consultations, des ateliers thématiques et spécifiques pour enfants et adolescents, des formations.

www.nouvellehypnose.com

Le site de l'Institut Milton H. Erickson

Il propose des formations et une liste de praticiens.

www.hypnose-ericksonienne.be

atelier théâtre **Jean Vilar**

VOUS ÊTES UNIQUES

MAGGY JACOT - AXEL DE BOOSERÉ

13.10 > 17.10.2020
AULA MAGNA
Louvain-la-Neuve
0800 25 325
www.atjv.be

Création
Conception et réalisation : Maggy Jacot et Axel De Booseré - D'après *Le grand tri* de Paul Pourveur et des textes de Mireille Bailly, François-Michel van der Rest, Pénélope Guimas et Loriane Klupsch - Avec Astrid Akay, Mireille Bailly, Fabian Finkels, Pénélope Guimas, Loriane Klupsch, Fabrice Schillaci et François-Michel van der Rest

© G. J. J. J.