

Hypnose : relation d'aide et technique



André Piérard vous souhaite la bienvenue, à vous qui venez d'ouvrir la page d'accueil de sa brochure informative.

Vous pouvez aussi consulter le site Internet : <http://hypnose-pratiques.ch>

Hypnothérapie : relation d'aide

1. Informations personnelles	1
2. Tentative de définition de l'hypnose ...	2
3. L'inconscient	2
4. L'hypnose, mythes et réalités	3
5. Les idées fausses	4
6. Les dangers	5
7. Les résistances	5
8. Buts de l'hypnothérapie.....	6
9. La session d'hypnothérapie	7
10. L'auto hypnose.....	8
11. Contacts, honoraires	10
12. Plan de situation et d'accès.....	10
13. Bibliographie	12

1. Informations personnelles

André Piérard a commencé sa carrière professionnelle comme enseignant, métier qu'il quitta après 17 ans et un diplôme universitaire de psychopédagogue de l'université de l'Etat de Mons-en-Hainaut - Belgique (Selon la récente Convention de Bologne : Bachelier en psychologie éducationnelle ou pour les anglo-saxons : BSc - Educational Psychology).

Il s'est spécialisé dans les techniques hypnotiques et a obtenu le grade de "Advanced Hypnotherapist" (expert en hypnothérapie) et "Certified Instructor" (Instructeur certifié) auprès de la bien connue National Guild of Hypnotists de Merrimack (Etat du New-Hampshire, USA). Membre de la National Guild of Hypnotists (USA), il en suit les règles déontologiques. Il y est aussi inscrit au "Board Certified Hypnotists" (Conseil des hypnothérapeutes certifiés) depuis 2006. Il est également diplômé en "Hypnotism Training" (entraînement à l'étude des techniques hypnotiques) de la UK Academy of therapeutic arts and sciences de Loughborough (Grande-Bretagne)

Il ne pose aucun diagnostic, n'effectue aucune manipulation, ne prescrit la prise ou l'arrêt d'aucun médicament. Les personnes qui le consultent pour une raison de santé précise doivent certifier avoir vu leur médecin auparavant.

Il reçoit uniquement sur rendez-vous au téléphone 027 / 481 62 45
Son cabinet est situé au Chalet "Les Cascades"
Chemin des Voirambeys 15 - 3974 Mollens (Valais – Suisse)

2. Tentative de définition de l'hypnose

L'hypnose est un état naturel de conscience, relaxation et concentration très agréables, qui s'apparente à celui dans lequel on se trouve chaque soir quand on est sur le point de s'endormir. Le sujet hypnotisé devient très sensible à la suggestion car l'inconscient est plus réceptif qu'à l'état de veille. Afin d'éviter une confusion fréquente, il faut signaler que l'hypnose ne dépend pas du magnétisme et vice-versa. Ce sont 2 choses qui, bien que pouvant être complémentaires sont totalement différentes.

Une personne sous hypnose ne dort pas, elle garde 100 % de sa personnalité et de sa mémoire. En effet, sans souvenir la séance d'hypnose serait inutile puisque le but en est d'améliorer la qualité de vie du sujet par des suggestions post-hypnotiques. Le sujet peut refuser des propositions qu'il ne peut admettre pour des raisons personnelles, philosophiques, morales, etc. Chacun garde ses propres barrières.

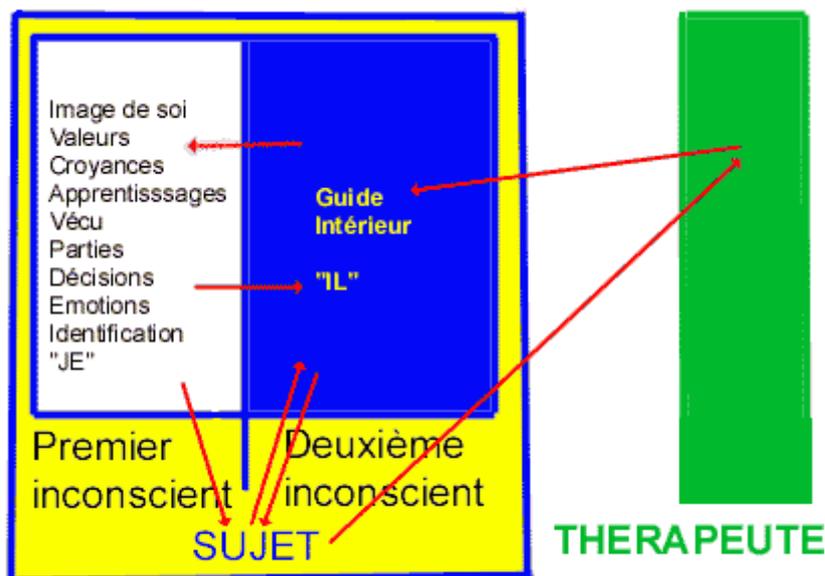
On est en état d'hypnose lors de la lecture d'un livre passionnant, devant un film, parfois même lors de la conduite d'un véhicule : le temps paraît plus court, on ressent des émotions provoquées par la force du mental uniquement. On peut citer Paul Valéry : "... la sorte de réveil qui suit une lecture prenante..."

On ne peut être hypnotisé à son insu : l'hypnothérapeute applique une technique avec l'accord de son client dans le but d'aider ce dernier. Il n'est pas question d'endormir ni de manipuler la pensée d'autrui encore moins de prendre possession de son esprit.

C'est tout à fait inoffensif et nul n'est encore resté plongé indéfiniment en état d'hypnose parce que le thérapeute avait disparu en cours de séance. C'est un état de concentration profonde dans lequel on ne peut rester longtemps sans l'aide de l'hypnothérapeute.

L'état hypnotique aide à découvrir ce qui se cache derrière un fonctionnement gênant, mental ou physique. Il peut récupérer dans l'inconscient des souvenirs refoulés par le conscient.

3. L'inconscient selon Jung, Erikson et Hartmann



La triple alliance : thérapeute, inconscient, sujet.

Le premier inconscient comprend les éléments repris dans le schéma ci-contre: c'est le réservoir de l'ensemble de nos automatismes, de notre physiologie. Toutefois, étant porteur de nos systèmes de croyances et de valeurs, de nos décisions inconscientes, de nos motivations comportementales et de nos choix, il ne constitue pas une instance totalement objective et neutre. De cette façon, par son emprise sur notre vision du monde, il conditionne certaines limitations. Ce n'est donc pas à lui que nous aurons principalement recours pour provoquer le changement.

Le deuxième inconscient, quant à lui, représente l'ensemble des

capacités et de la sagesse souvent ignorées de notre cerveau. C'est un observateur objectif, un archiviste qui enregistre toutes les données de notre histoire. Un grand nombre de chercheurs ont affirmé que cette instance était porteuse d'une sagesse biologique, tandis que d'autres émettent l'hypothèse qu'elle contient des éléments se raccordant à la génétique ou, pour d'autres encore, à un inconscient collectif.

Quoi qu'il en soit, ce deuxième inconscient peut être comparé, dans ses fonctions, à un superviseur, un archiviste global qui garde jusqu'aux archives de l'ensemble de la vie émotionnelle d'une personne, un esprit profond détaché des systèmes de croyances et de valeurs. Il les connaît mais n'y adhère pas. Il ne partage donc pas la même carte du monde que la partie consciente et le premier inconscient. Il comprend aussi tous les langages, celui de l'émotion comme celui de la raison, celui de l'intuition comme celui de la réflexion. C'est à lui que les chamans d'Hawaï demandent les guérisons. Pour eux, ce deuxième inconscient, ou l'instance qui, dans leur culture, en tient lieu, est ce qui, sur terre, est le plus proche de leur dieu. En cela, ils rejoignent, entre autres, les Amérindiens.

Cet aspect de l'inconscient avait déjà été envisagée par Jung (vers 1907) et Hartmann (école des psychologues new-yorkais dès 1964 selon Corsini et al.)



Quelques caractéristiques de l'inconscient éricksonien .

L'inconscient possède ses propres modes de fonctionnement, autonomes. Cette partie perçoit des éléments que la partie consciente ignore et pense à des choses ignorées ou méconnues par celle-ci.

L'inconscient possède toute notre mémoire, au sens le plus large de ce terme, tels que l'évolution, l'adaptation physiologique à de nouveaux contextes, la guérison ou le changement, tâches aussi complexes que variées. L'inconscient intervient souvent dans le conscient sous forme d'intuitions, de rêves, de réactions émotionnelles incompréhensibles à ce niveau, ou en fournissant des réponses « spontanées » à des problèmes

Plus une personne s'identifie à sa partie consciente, plus elle se coupe de l'essentiel de ses potentialités et de ses richesses.

Le « premier inconscient » partage la même carte du monde que le « conscient ». Il parle de nous à la première personne: « je ».

Le « second inconscient », le « guide », est un observateur objectif, l'archiviste de tout ce qui nous concerne (émotions, croyances, etc.). Il détient une sagesse autre, différente de notre vision du monde consciente, parle de nous à la troisième personne: « il ». Il est aimable, charitable, bienveillant à notre égard.

C'est au deuxième inconscient que s'adresse de façon privilégiée mon modèle d'hypnothérapie. Cette instance constitue ce que l'on peut appeler notre « guide intérieur » que nous découvrons lors de l'apprentissage de l'auto hypnose ou lors d'une deuxième ou troisième session d'hypnothérapie.

Extraits adaptés de : Sylvie TENENBAUM, L'hypnose éricksonienne : un sommeil qui éveille, InterEditions, Paris 2000

4. L'hypnose, mythes et réalités

L'hypnose a parfois mauvaise presse! Il faut dire que Charcot, qui l'introduisit dans le monde médical, ne servit guère sa cause en l'assimilant à l'hystérie, une forme méprisée de la folie pour un large public! Rejetée également par la majorité du corps médical, l'hypnose fut en revanche adoptée et détournée par les hypnotiseurs de foire qui contribuèrent à en donner une image de remède miracle ou encore de sérum de vérité.

Bien sûr, il n'en est rien, mais les idées fausses ont la vie dure. Elles continuent à régner dans nombre d'esprits et à masquer ce qu'est l'hypnose en réalité : un phénomène naturel qui aide chacun à trouver dans ses ressources internes une amélioration à son bien-être physique, émotionnel et mental. Mais le mal est fait ! Les charlatans ont martelé, souvent dès notre enfance, une idée préconçue de l'hypnose qui a marqué à jamais bien des esprits. Ainsi, elle est soit présentée comme pouvant guérir « par magie » toutes les maladies, soit comme outil d'influence, ou même de contrôle des autres grâce au pouvoir de la suggestion.

Il paraît donc important de passer en revue ces idées fausses et de rétablir la vérité. Cela permettra de mieux cerner le champ d'application et les limites de l'hypnose.

5. Les Idées Fausses

5.1 L'hypnose est une forme de sommeil.

Le mot grec hypnos (Υπνος) veut effectivement dire « sommeil », mais un patient hypnotisé ne dort pas; il est dans un état de relaxation-attention profonde et il reste alerte en étant capable de parler, d'entendre ce qui se passe autour de lui, de bouger et de penser. De nombreuses recherches ont apporté un nombre très important d'éléments tendant à prouver que le « sommeil » hypnotique ne ressemble en rien au sommeil normal. En utilisant un électroencéphalogramme, on a découvert qu'un patient hypnotisé n'a pas le même tracé que celui d'une personne en état de conscience ordinaire, ni celui d'un sujet en état de sommeil normal. Il est donc clair que l'hypnose et le sommeil sont totalement différents, bien qu'ils puissent présenter certains phénomènes analogues: un sujet peut par exemple, lors d'une séance d'hypnose, s'endormir et manifester toutes les caractéristiques d'un sommeil normal.

5.2. L'hypnose est un état entièrement induit ou provoqué par l'hypnotiseur.

C'est tout le contraire! L'hypnose est toujours un état « auto hypnotique » puisqu'il se produit à l'intérieur du sujet. La relation ou le « rapport » qui s'établit avec l'hypnotiseur déclenche le phénomène car ce dernier met en route des techniques qui permettent son apparition.

5.3. Un hypnotiseur doit être dynamique, énergique ou avoir une personnalité charismatique, voire mystérieuse.

Si c'était vrai, l'hypnose serait un combat entre la volonté de l'hypnotisé et celle de l'hypnotiseur qui serait muni d'une volonté plus forte que celle du sujet. D'où le mythe de l'hypnotiseur barbu au regard perçant. Or, il est évident que toute personne ayant une formation en sciences humaines peut apprendre la technique hypnotique, en sachant que sa pratique demande une certaine énergie vitale. Par ailleurs, il ne faut pas nier que l'hypnotiseur finit par ressembler à ce que les autres attendent de lui; il sait que sa capacité à suggestionner s'en trouvera augmentée

5.4. Seules les personnes « faibles », passives ou malades peuvent être hypnotisées.

C'est l'inverse qui est vrai. Les personnes qui répondent le mieux à l'hypnose sont souvent intelligentes, ont une forte personnalité et montrent une grande capacité à se concentrer. Elles ne craignent pas de se laisser aller totalement, persuadées de pouvoir se « récupérer » à la fin de la séance.

5.5. L'hypnose est un état inhabituel, anormal ou artificiel.

Faux! L'hypnose est un état de conscience tout aussi naturel que notre état habituel. Il pourrait être considéré comme un « quatrième état organismique (Chertok) », à l'image de l'état de veille, du sommeil et du rêve. Notre appréhension de la réalité et nos perceptions sont modifiées, ce qui nous permet de fonctionner mentalement de façon différente et d'être plus ouverts sur nous-mêmes.

5.6. Le sujet est sous le contrôle de l'hypnotiseur qui l'oblige à faire des choses contre son gré ou à révéler des secrets.

C'est une des plus grandes peurs de toute personne qui va se « faire hypnotiser ». Il est vrai que lors de stages de formation, on a l'impression que, grâce à l'hypnose, on obtient un « pouvoir » extraordinaire sur les élèves. Jamais je n'ai voulu forcer quelqu'un à faire quelque chose allant à l'encontre de sa morale ou de ses mœurs. C'est d'ailleurs inutile car en situation thérapeutique, la suggestion n'est efficace que si elle est acceptée par le patient, même inconsciemment, et le but est de l'aider à acquérir plus de maîtrise, de contrôle sur lui-même et sur sa vie. Un exemple parmi cent est tout à fait symptomatique. Lors d'un stage de formation, on avait demandé à un étudiant qui se trouvait sous hypnose de marcher sur les mains. Comme il ne pouvait le faire, il finit par se « réveiller » en se plaignant de cette suggestion si contraire à sa nature.

5.7. L'hypnose peut être nocive pour le sujet.

Le cas précédent montre bien que l'efficacité et l'adéquation de l'hypnose dépend de l'hypnothérapeute et non l'hypnose. Elle ne doit être pratiquée que par un médecin (généraliste, spécialiste ou psychiatre) ou un psychologue. Quand la séance est bien menée, elle laisse un état de bien-être et les sujets ressentent comme une sorte de « nirvâna » en période post hypnotique. Cela ne signifie pas que l'hypnose soit un traitement rapide et facile à mettre en œuvre. Elle doit toujours être pratiquée par un thérapeute ayant l'habitude de prendre en charge des patients.

5.8. Un sujet développe des capacités physiques, mentales ou extrasensorielles et acquiert des pouvoirs sous hypnose.

Oui, mais seulement si ces « pouvoirs » sont déjà en nous. L'hypnose ne fait que permettre l'extériorisation de nos potentialités, de nos ressources. Néanmoins, grâce au phénomène de « dissociation » de notre conscience, nos capacités de visualisation sont augmentées, une plus grande ouverture sur notre corps et notre esprit se produit, et nous accédons à une certaine « présience » qui nous aide à nous débarrasser de nos troubles.

5.9. Les femmes sont plus hypnotisables que les hommes.

Cette assertion vient peut-être de l'amalgame historique soutenu à la Salpêtrière par Charcot entre hystérie et hypnose. Les hystériques ayant été prises comme sujets d'expérimentation pour l'hypnose, on a pu penser qu'elles étaient les plus hypnotisables; la plus grande fréquence de l'hystérie chez les femmes n'a fait qu'entretenir le lien hypnose-hystérie- femme.

5.10. L'hypnose est seulement un phénomène psychologique superficiel.

Être en état hypnotique implique un engagement de toute la personnalité du sujet et ne peut être considéré comme un phénomène psychologique superficiel. Le changement d'état de conscience va entraîner des modifications psychologiques profondes qui amélioreront la santé du patient.

5.11. Une personne hypnotisée ne peut sortir de la transe hypnotique.

Cela ne s'est jamais vu. Il est plus difficile de maintenir une transe que d'en sortir. Si le thérapeute sort de la salle et laisse le sujet seul, celui-ci « se réveille » au bout de quelque temps ou entre dans un sommeil naturel dont il se réveillera tout aussi naturellement.

5.12. « Je ne peux pas être hypnotisé. »

Bien que certaines personnes soient plus « hypnotisables » que d'autres, 85 % des gens le sont. Un thérapeute américain a voulu prouver que nous étions tous hypnotisables et, s'acharnant sur un récalcitrant, il a réussi à l'hypnotiser seulement à la trois cent soixante-cinquième fois !

Les facteurs qui interfèrent avec la « responsivité » à l'hypnose peuvent être d'ordre thérapeutique (le patient inconsciemment ne veut pas « guérir »), être dus à des conceptions erronées ou encore venir du fait que le sujet souhaite trop « fortement » être hypnotisé (ce dernier phénomène se rencontre fréquemment).

Les dangers de l'hypnose



Afin de dissiper tous les mythes se rattachant à l'hypnose, Il faut également parler des dangers qui lui sont associés. Bien entendu, la technique hypnotique, comme tout outil thérapeutique efficace, comporte un certain nombre d'effets secondaires dus, le plus souvent, à son usage inadéquat.

Ainsi, et j'aimerais le souligner, l'hypnose ne doit pas être pratiquée en dehors d'une situation thérapeutique ou d'un but de détente. N'importe qui peut parfois s'intituler « hypnothérapeute » ou "Hypnotiseur" et proposer ses services par petites annonces. Les patients s'exposent alors à tous les dangers si ce praticien n'a pas une formation de base correcte.

Dans certains pays, notamment en Suède, l'usage de l'hypnose dite "de foire" ou de "spectacle" est strictement interdit et sévèrement réprimé par la loi. Mais même pratiquée par un thérapeute chevronné, l'hypnose pose parfois des problèmes cliniques gérés aisément par un praticien bien formé.

Des réactions psychiques dangereuses risquent aussi de survenir lors de la reviviscence d'expériences traumatisantes du passé, si le thérapeute n'a pas été préparé à gérer ces situations parfois difficiles (régression en âge).

6. Résistances

La non-hypnotisabilité ne doit pas être considérée comme une résistance car elle peut être limitée chez le sujet, ou être provoquée par le thérapeute. Si un sujet ne se laisse pas hypnotiser pendant les premières séances, il est nécessaire de trouver la cause de sa « résistance » avant de continuer. On lui fait alors préciser ce qui l'a gêné pendant l'induction. Ce sont parfois des choses très simples, telles que la voix de l'hypnothérapeute, ou encore la technique employée qui n'est pas adaptée à sa personnalité.

D'autres causes de résistance ont été répertoriées, allant d'une préparation psychologique insuffisante lors de l'entretien préparatoire, où l'on n'a pas suffisamment insisté sur les idées fausses et les préjugés du sujet, à la crainte de « ne pouvoir y arriver ». Certains ont peur de l'état hypnotique qui leur enlèverait tout contrôle sur eux-mêmes. « J'ai peur de ne pas garder le contrôle de moi-même » est une phrase souvent entendue. D'autres sujets veulent tellement être hypnotisés qu'ils n'y parviennent pas, guettant de toutes leurs forces l'apparition de cet état qui, bien sûr ne vient pas. Nous savons tous combien il est difficile de trouver le sommeil quand on le désire impérativement.

Enfin, l'absence de motivation réelle constitue une autre cause de « résistance ». Mais faut-il parler de résistance dans ce cas-là ?

D'après l'ouvrage du Dr Jeannot Hoareau « *L'hypnothérapie – Quand l'esprit soigne le corps* » - Éditions Réponses-Santé / Robert Laffont, Paris 1993.

7. Buts de l'hypnothérapie

L'hypnose est un état naturel de conscience, relaxation et concentration très agréables, qui s'apparente à celui dans lequel on se trouve chaque soir quand on est sur le point de s'endormir. Le sujet hypnotisé devient très sensible à la suggestion car l'inconscient est plus réceptif qu'à l'état de veille. Afin d'éviter une confusion fréquente, il faut signaler que l'hypnose ne dépend pas du magnétisme et vice-versa. Ce sont 2 choses qui, bien que pouvant être complémentaires sont totalement différentes.

Une personne sous hypnose ne dort pas, elle garde 100 % de sa personnalité et de sa mémoire. En effet, sans souvenir la séance d'hypnose serait inutile puisque le but en est d'améliorer la qualité de vie du sujet par des suggestions post-hypnotiques. Le sujet peut refuser des propositions qu'il ne peut admettre pour des raisons personnelles, philosophiques, morales, etc. Chacun garde ses propres barrières.

On est en état d'hypnose lors de la lecture d'un livre passionnant, devant un film, parfois même lors de la conduite d'un véhicule : le temps paraît plus court, on ressent des émotions provoquées par la force du mental uniquement. On peut citer Paul Valéry : "... la sorte de réveil qui suit une lecture prenante..."

On ne peut être hypnotisé à son insu : l'hypnothérapeute applique une technique avec l'accord de son client dans le but d'aider ce dernier. Il n'est pas question d'endormir ni de manipuler la pensée d'autrui encore moins de prendre possession de son esprit.

C'est tout à fait inoffensif et nul n'est encore resté plongé indéfiniment en état d'hypnose parce que le thérapeute avait disparu en cours de séance. C'est un état de concentration profonde dans lequel on ne peut rester longtemps sans l'aide de l'hypnothérapeute.

L'état hypnotique aide à découvrir ce qui se cache derrière un fonctionnement gênant, mental ou physique. Il peut récupérer dans l'inconscient des souvenirs refoulés par le conscient.

Les buts, objectifs et moyens de l'hypnothérapie n'ont rien en commun avec l'hypnose de scène qu'on peut voir à la TV. L'hypnothérapeute établit une relation d'aide tandis que l'hypnotiseur assume un spectacle. L'hypnose en tant qu'outil n'a rien d'ésotérique ou de paranormal : de récentes expériences contrôlées par encéphalogramme semblent montrer que le sujet hypnotisé se trouve dans un état de concentration très supérieur à sa moyenne.

En général, l'hypnothérapie peut vous aider dans les cas suivants...(liste non exhaustive)

Accouchement - Allaitement - Allergies (asthme) - Analgésie
Angoisses - Convalescence - Confiance en soi - Anxiétés
Craintes - Dents (douleurs) - Dépression - Détresse
Douleurs fantômes - Élocution - Estime de soi - Énurésie
Études (Performances) - Fatigue - Gant anesthésique - Hoquet
Inquiétude - Insomnie - Maux de tête - Migraine
Obésité - Panique - Poids (Contrôle) - Phobies
Spiritualité - Sexualité - Surcharge pondérale - Stress
Tabagisme - Témoignages (Rappel de souvenirs oubliés) - Vies antérieures (pour ceux qui y croient) - Souvenirs - Alcoolisme (avec une institution spécialisée) - Drogue (avec une institution spécialisée) - Régression temporelle (souvenirs oubliés) - Tensions

Plus spécialement pour les enfants, l'hypnothérapie peut aider dans les cas suivants...

Anxiété - Conduite à la maison - Conduite à l'école - Craintes
Bégaiement - Cauchemars - Coordination - Divorce
Écriture - Parler mieux, plus haut, plus bas, plus vite, plus lentement....
Endormissement - Hyperactivité - Mensonges - Énurésie
Lecture (amélioration) - Maladie "scolaire" - Nourriture - Énergie
Fumer (ne commence pas à...) - Rendement scolaire - Sucreries
Sport (performances) - Ronger les ongles - Sucer les doigts - Vols - Viols...

Chaque cas peut prendre entre trois et plusieurs séances selon l'évolution de chacun....

Les techniques mises en œuvre sont pluridisciplinaires :

Éricksonienne et psychodynamique (Selon les travaux de Milton Hylan Erickson et Carl Gustav Jung)

Socio-cognitive et gestaltiste (Selon les travaux de Fritz Salomon Perls)

Comportementale ou behavioriste (Selon les travaux de Burrhus Frederic Skinner et James Broadus Watson)

L'attitude thérapeutique est humaniste et centrée sur le client (Selon les travaux de Carl Ransom Rogers)

Le déroulement des séances de thérapie s'appuie de façon non exclusive sur les théories de la personnalité de ces auteurs selon le cas à traiter.

8. La session d'hypnothérapie

9.1. Reprenons ici quelques principes chers à Milton Erickson et à Carl Rogers...

L'hypnothérapeute s'adapte à chaque personne, il s'attache à développer un dialogue fructueux. Le fondement d'une hypnothérapie de valeur tient en une seule chose : la qualité de la relation entre le thérapeute et le sujet car :

- chaque individu est unique;
- tout comportement répond à un objectif;
- chacun possède en lui ou est capable d'acquérir les ressources nécessaires et suffisantes à son mode de vie;
- les obstacles à la thérapie doivent être utilisés comme informations;
- le thérapeute doit préserver l'écologie du sujet, primaire (lui-même) et secondaire (son environnement);
- la vérité du sujet est la seule qui compte; la relation thérapeute-sujet est une égalité : il n'y a ni dominant, ni dominé, ni maître, ni gourou plus ou moins mystique mais un dialogue débouchant sur une thérapie à 3 parties : le thérapeute, le sujet, l'inconscient du sujet (appelé parfois "guide", "sage inconscient", etc.). La communication existe à 2 niveaux : conscient et inconscient; le rôle du thérapeute est d'apprendre au sujet à utiliser des ressources qu'il a en lui mais qu'il ignore;
- notre inconscient est un monde merveilleux que l'hypnose éricksonienne nous propose de découvrir : c'est un réservoir immense de sagesse, de connaissances, de possibilités, d'apprentissages et de compréhensions contenant les facteurs permettant à chacun de résoudre ses problèmes.
- mais le travail sous hypnose peut aussi être cognitif (faire penser, réfléchir) ou

comportemental direct (suggestion directe).

9.2. L'approche du thérapeute...

L'approche et la thérapie centrée sur la personne (Carl Rogers -psychologie humaniste)

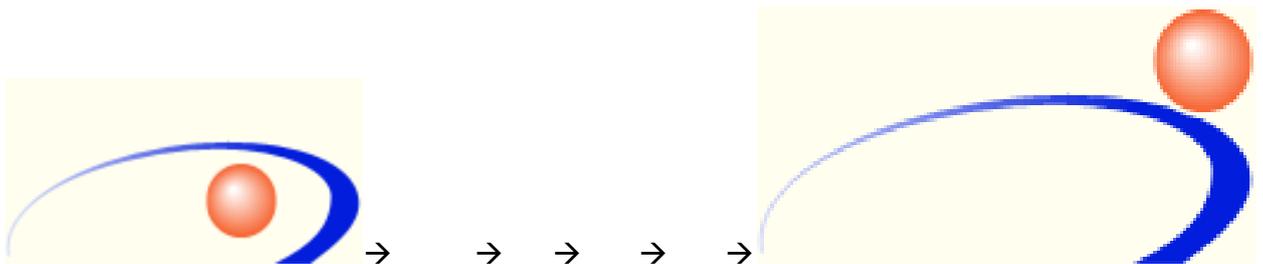
L'effet de la thérapie et de la relation centrées sur la personne repose essentiellement sur l'attitude inconditionnellement positive de l'aidant vis-à-vis de son client. L'approche centrée sur la personne vise à favoriser chez le client un processus qui le mènera vers une amélioration voire vers une guérison de ses troubles psychiques ou psychosomatiques, vers une plus grande capacité d'assumer ses responsabilités par rapport à lui-même et les autres, vers une augmentation de sa joie de vivre et d'apprendre, enfin vers une diminution de ses blocages.



Conscient et inconscient (Carl Gustav Jung)

« L'inconscient possède toutes les capacités de sagesse qui sont complètement ignorées par le conscient. L'inconscient a à sa disposition non seulement tout le potentiel psychique, en partie caché parce qu'il a été oublié ou enfoui par le conscient, mais encore toute l'expérience que des âges incalculables y ont déposée dans la course du temps et se trouvant potentiellement dans le cerveau humain ». L'inconscient est une partie mystérieuse de l'individu; c'est un monde peuplé de personnages qui se révèlent à nous au moyen du langage symbolique.

L'hypnose nous aide à pénétrer dans ce monde chargé de symboles, bien plus riche et plus vaste que le moi conscient. Jung insiste sur un point essentiel : l'homme ne peut s'accomplir que s'il a une connaissance consciente de sa vie inconsciente.



Voici un exemple de séance-type dont le praticien peut, bien entendu, s'écarter en fonction des circonstances. Elle peut se dérouler en plusieurs sessions.

Le client est confortablement assis, la tête bien posée sur le dossier du fauteuil, les jambes étendues, les mains sur les cuisses. En règle générale, le praticien n'a pas besoin de toucher le client.

1. L'hypnose et auto hypnose : mythes et réalités.
2. Exposé du problème à résoudre.
3. Discussion relative aux événements qui font apparaître le problème.
4. Analyse des croyances et comportements à recadrer selon les souhaits du client.
5. Établissement des buts généraux.
6. Explication des objectifs particuliers.
7. Présentation sommaire des techniques utilisées pendant la séance.
8. Induction - Relaxation - Découverte de l'inconscient - Traitement du problème par recadrages, métaphores, etc. - Suggestions positives - Auto hypnose – etc.,.....

Pour de plus amples informations sur l'hypnose éricksonienne et l'origine de ces quelques lignes, je vous recommande la lecture des ouvrages suivants en tenant compte qu'une grande partie en est technique et peut être ardue pour un non-spécialiste; de plus, ils contiennent une riche bibliographie :

Sylvie Tennenbaum - *L'hypnose éricksonienne : un sommeil qui éveille* - InterEditions, Paris 2000
Dr G. Salem & Dr E. Bonvin - *Soigner par l'hypnose* - Masson, Paris 2001

9. L'auto hypnose

L'état de conscience modifiée est un phénomène que presque tout le monde expérimente plusieurs fois par jour, lorsque notre esprit conscient se concentre attentivement sur un objectif précis et se déconnecte plus ou moins du réel qui nous entoure. On qualifie souvent cet état de très concentré (sur un travail par exemple) ou, à l'opposé, de rêverie. On le retrouve devant la télévision ou l'écran d'ordinateur, pendant la conduite automobile et dans toutes les tâches répétitives. Savoir utiliser cet état pour améliorer son comportement, son efficacité et l'impact de ses émotions s'appelle auto hypnose.

Il est possible de demander à notre inconscient d'effectuer diverses transformations en nous : retrouver le calme, le repos, résoudre une question... Tout le monde connaît les problèmes qui sont résolus pendant la nuit. C'est un peu pareil mais à la demande.

Le Guide ou le Conseiller intérieur

Vous le rencontrerez à force de pratique (enregistrement) et de l'entraînement reçu au stage; il viendra tout seul et vous ressentirez à sa rencontre sentiment de déjà-vu, de familiarité et de bien-être. Il a une vie propre, bouge, agit et réagit indépendamment de vous (mais en vous, tout de même !). Il vous dira des choses qui vous surprendront, que vous découvrirez, qui vous instruiront.. Et soyez patient, car il faut parfois quelques essais (souvent 2 ou 3, parfois plus) pour que cela fonctionne bien, Rome ne s'est pas faite en un jour : plus vous aurez d'entraînement, meilleures seront les sensations. Les effets, eux, sont parfois quasi-immédiats.....

L'auto hypnose est donc la faculté de se mettre soi-même en état de concentration hypnotique. Vous apprenez à entrer en relation avec votre propre guide, votre inconscient, en utilisant vos facultés et ses réponses.

L'apprentissage de l'autohypnose est inclus dans toute thérapie individuelle et en est la suite logique. Lorsqu'on a pris l'habitude de le faire en séance avec le thérapeute, il est recommandé d'entrer souvent en contact avec son guide (son inconscient), pour aider à résoudre une question particulière, informelle, trouver une idée, etc. Il est possible de demander à notre inconscient d'effectuer diverses transformations en nous: retrouver le calme, le repos, résoudre une question. Tout le monde connaît les problèmes qui sont résolus pendant la nuit. C'est un peu pareil mais à la demande. Notre inconscient n'est, en fin de compte, qu'une partie de nous-mêmes.

Sous hypnose, il suffit de formuler clairement sa demande en sa présence et d'attendre les réponses en évitant toute interaction de son conscient. Il y a plusieurs manières de demander ces transformations à son inconscient. Il est possible d' entrer dans cet état à la demande en utilisant l'une des méthodes proposées lors des stages.

On peut poser des questions à son guide intérieur (son inconscient) dans de nombreux domaines : Maladie - angoisse - examens - sommeil - douleurs - problèmes physiques et psychiques, etc.

L'autohypnose est sans danger et n'a pas d'effets secondaires... L'autohypnose s'apprend en quelques heures, en cours privé ou atelier collectif.

ORGANISATION D'ATELIERS COLLECTIFS ET DE CONFERENCE

"Hypnose – Hypnothérapie : mythes et réalités après 20 ans de pratique."

L'endroit, la date et l'heure sont à définir par les participants : soit à Mollens, soit à un domicile privé ou une salle, ou un local quelconque. Toute personne intéressée peut organiser un atelier collectif ou une conférence introductive dans sa région. Informations complémentaires à disposition : contat@hypnose-pratiques.ch

Mais si vous êtes malade, pensez à consulter d'abord votre médecinet ne modifiez en aucune manière la prise de médicaments sans son avis...

L'hypnothérapie peut aider fortement à supporter les conséquences des maladies graves.

L'hypnose en général ne peut s'appliquer aux handicapés mentaux ni aux personnes sous influence momentanée d'alcool ou de drogues



10. Contacts, honoraires

Adresse

Chalet "Les Cascades"
Chemin des Voirambeys 15
3974 Mollens (Valais)

Téléphone : 027 481 62 45

E-mail : contact@hypnose-pratiques.ch

Honoraires

Quelle que soit l'approche ou la méthode employée, chaque session, d'environ 1 heure, est facturée : CHF 100.- (€ au cours du jour). La première séance dure 2 heures pour CHF 200.-.

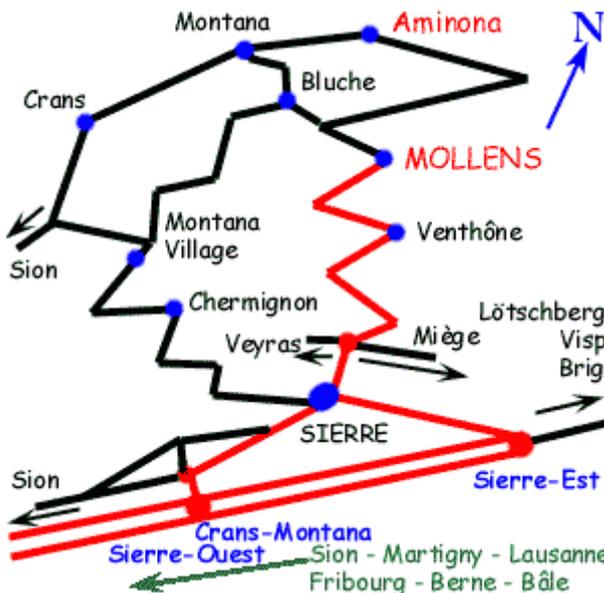
Visites à domicile ou travaux en groupe ou autres arrangements réalisables sur demande.

Ateliers, séminaires : Autohypnose, Stop-Tabac. Conférence introductive :
"Hypnose – Hypnothérapie : mythes et réalités après 20 ans de pratique."

Étalement des séances

Les séances sont espacées de 6 – 10 jours, sauf pour le stop-tabac où elles sont plus rapprochées.

11. Plans d'accès et de situation



Suivre le chemin indiqué en rouge sur le plan SVP. Au troisième rond-point, continuer tout droit vers Sierre (centre-ville). Au premier feu de circulation, continuer tout droit vers Centre-ville (tenir la gauche), puis, toujours tout droit, abandonner provisoirement la direction Crans-Montana (la route à gauche va à Crans via l'hôpital et Chermignon, ce n'est pas notre route). Traverser la ville en tenant la gauche de l'avenue Général Guisan (Migros à gauche). Au deuxième feu de circulation (Gare CFF à droite) continuer tout droit vers Brig 100 mètres puis prendre à gauche directions "Montana, Aminona", (tenir la droite, on arrive ensuite au 3ème feu que l'on passe tout droit) puis Veyras / Miège (tout droit au rond point), Venthône et Mollens (10 minutes).

On peut aussi venir

par le tunnel du Lötschberg et le Haut-Valais via la fin de l'autoroute (Sortie Sierre-Est), le pont du Rhône et Sierre (direction Crans-Montana en évitant le centre-ville et les feux).

Après le pont du Rhône (rond-point) et le garage Opel, avant la station "Agip" au rond-point, prendre à droite, direction « piscine 400 m ». Après la piscine, prendre la présélection « Crans-Montana » (inscrite sur le sol) pour tourner à droite, en montant, et on arrive sur la route cantonale à la sortie de la ville, puis tout droit en montant au rond point, Venthône et Mollens (10 minutes).

Mollens, le vieux village

Le haut du plan est orienté au Nord (Montagne)

Suivre une des routes indiquée en rouge

En venant de Sierre, on tourne à droite 50 m (Chemin de St-Maurice) après le panneau "Mollens" sur 500 m. A la première "épingle à cheveux" à gauche, entrer tout droit dans la propriété annoncée par une boîte aux lettres jaune et bleue. Parking près de l'escalier (bandes jaunes).



En venant de Montana, on tourne à gauche à la cabine téléphonique (bus "Mollens") après le grand virage en épingle à cheveu, 1^{ère} route à gauche après celle qui conduit à Aminona. On tourne immédiatement à droite, puis après 20 mètres, on tourne à gauche, longeant, sur la gauche un jardin et sur la droite, les containers à verre et à papier.

Le chemin des Voirambeys s'amorce entre deux maisons jaunes.



Le chalet est tout au bout du chemin.

2 places de parc délimitées à côté du garage.

Sonner, entrer et s'installer dans la salle d'attente. WC à disposition près de la porte d'entrée.

<http://hypnose-pratiques.ch/html/hypnose-contact.html>

12. Bibliographie sommaire

Vous trouverez des bibliographies supplémentaires dans ces ouvrages.

BONVIN, Éric et SALEM, Gérard, *Soigner par l'hypnose*, Masson, Paris 2001.

HAMMOND, D. Corydon, *Métaphores et suggestions hypnotiques*, Satas, Bruxelles 2004

HOAREAU, Jeannot, *L'hypnothérapie*, Laffont, Paris 1992

SIMON, Victor, *Du bon usage de l'hypnose*, Laffont, Paris 2000.

TENNENBAUM, Sylvie, *L'hypnose éricksonienne : un sommeil qui éveille*, InterEditions, Paris 2000

JUNG, Carl Gustav, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, Paris 1964 – 1990



Chalet "Les Cascades"
Chemin des Voirambeys 15
3974 Mollens (Valais)

Téléphone : 00 41 (0)27 481 62 45

Facebook :

<https://www.facebook.com/search/top/?q=hypnose-pratiques.ch>

E-mail : contact@hypnose-pratiques.ch

<http://hypnose-pratiques.ch>

STOP - TABAC

Arrêter de fumer progressivement et en douceur en 4 ou 5 sessions et 1 à 2 semaines.

L'ensemble comporte 3 ou 4 séances. La première séance dure 2 heures. Les 2 - 3 suivantes, d'une heure, se déroulent à raison d'une tous les 3 jours environ. La première séance est destinée à observer votre comportement sous hypnose afin d'ajuster la suite à votre cas personnel. Les 2 - 3 autres sessions ont pour but de vous déconditionner du matraquage publicitaire et vous expliquer les idées fausses véhiculées par la publicité des marchands de tabacs.

En plus, à la séance 1, comme à la séance 2, je vous demande de changer votre manière de fumer. A la séance 3 vous arrêtez définitivement et vous recevez quelques pages dont la lecture est destinée à vous aider à tenir votre engagement envers vous-même. La séance 4 est une séance facultative de renforcement qui a lieu après l'arrêt définitif.

Après chaque session, vous emportez un CD comportant l'enregistrement personnalisé d'une partie de la séance que vous écoutez 1 fois par jour pour en renforcer l'effet au cours de la semaine.



L'arrêt, contrairement aux idées véhiculées par les marchands de tabac, se fait en douceur, dans le calme, la détente, un bon sommeil, habituellement sans prise de poids (Entre 0 et 2 kg selon l'enquête faite l'an passé auprès d'un vingtaine de personnes ayant arrêté de fumer) En cas d'urgence, après le traitement, vous pouvez revenir faire une session supplémentaire de renforcement à votre choix (séance 4).

La première séance de 2 heures coûte CHF 200

Une séance d'une heure coûte CHF 100.-.

La désintoxication coûte donc au total CHF 400.- ou 500.- selon le cas