

Hypnoanalyse

Définition

La notion d'**hypnoanalyse** trouve ses racines dans les courants de pensées psychanalytiques, surtout Freud et Jung, soit une orientation psychodynamique utilisant la dialectique conscient / inconscient / préconscient.

La différence essentielle avec la psychologie psychodynamique traditionnelle est la rapidité avec laquelle l'hypnose permet au sujet de remonter dans le temps et reconsidérer la racine du problème.

Considérations

Ce travail n'est pas conseillé aux praticiens débutants par les risques éventuels d'abréaction qu'il comporte et la gestion de celle-ci. Il ne faut pas confondre abréaction (peine à l'évocation d'un événement) avec la catharsis (soulagement par la disparition d'une situation contraignante).

On part du principe que l'enfant n'a pas les capacités cognitives pour considérer une situation donnée à sa juste mesure. Ce dernier n'a pas le sens de la nuance et considère les choses soit bonnes, soit mauvaises, sans discernement et sans nuance. De ce fait, il peut ressentir des émotions négatives dans une situation où l'adulte pourra considérer ces événements comme insignifiants ou rationalisables.

L'enfant a pris, à un niveau inconscient, une décision qui l'influencera tout au long de sa vie. Cela signifie que, même si les pensées dérangeantes ne peuvent pas être évidemment reliées aux causes présentes dans les racines, il y a suffisamment de similitudes qui agissent inconsciemment comme rappels au sujet, influençant ses réactions et ses comportements. Ces réactions et ces comportement sont bien souvent négatifs ou pénalisants.

Technique

La technique utilisée est celle de la régression en âge. Le sujet, sous la conduite du praticien va remonter peu à peu dans le temps jusqu'au moment-clé recherché (méthode calendrier) ou à ressentir le mal-être en cause à diverses périodes de sa vie jusqu'au moment initial (méthode du pont affectif).

L'utilisation de la régression permet de rationaliser la cause initiale en utilisant l'esprit de l'adulte. Cela laisse le passé définitivement passé et permet au client d'envisager l'avenir dans un cadre de soulagement et de recadrage. Cette rationalisation peut prendre la forme d'une simple compréhension ou d'une catharsis émotionnelle.

Elle est examinée en détail lors du module II du séminaire de formation 10 + 20. et lors du séminaire 40 (Gestion de la douleur et des traitements lourds, des naissances, des deuils et des décès selon les techniques du Dr Hartland) Voir section "Formations".