

# Ils ont essayé l'hypnose : pour les insectes, l'avion, le tabac... ça a marché !

 [ici.tf1.fr/france/societe/hypnose-ils-ont-essaye-et-ca-a-marche-8648694.htm](http://ici.tf1.fr/france/societe/hypnose-ils-ont-essaye-et-ca-a-marche-8648694.htm) Mercredi 26 août 2015

Notre société Alors que le congrès annuel consacré à l'hypnose se tient cette semaine à Paris, MYTF1News a interrogé cinq personnes qui ont tenté l'expérience et vous livre leurs témoignages. Elles nous racontent leur séance, ce qu'elles ont ressenti et ce que cela leur a apporté.

## Elodie a testé l'hypnose pour arrêter de fumer

"J'étais une bonne fumeuse et j'avais envie d'arrêter. J'ai un ami qui avait essayé l'hypnose et cela avait fonctionné. Je suis donc allée voir son hypnothérapeute. Là, il me pose toute une série de questions qui n'ont aucun lien avec la **cigarette**. Il veut connaître mes valeurs, mes loisirs... Je lui réponds notamment que je suis quelqu'un de très attachée à ma liberté. Ensuite, avec une voix lente, il me susurre : à 3, on va descendre à l'étage moins un. 1, 2, 3 ! A partir de là, je commence à ne plus sentir mon corps. En revanche, mon esprit est toujours parfaitement éveillé. Il me raconte alors l'histoire d'un oiseau, coincé sous du goudron puis qui parvient à se libérer. Le tout sans jamais prononcer le mot **tabac**. Je me suis rendu compte après coup qu'il avait construit un argumentaire à partir de mes réponses. Une fois sortie, j'étais comme une personne qui n'avait jamais fumé et l'arrêt de la cigarette fut finalement sans difficulté. Toutefois, l'hypnothérapeute m'a conseillé de revenir 6 mois ou un an plus tard pour une séance de consolidation. Ce que je n'ai pas fait... Malheureusement, un an et demi plus tard, j'ai refumé une cigarette. Et de fil et aiguilles, j'ai finalement repris".

## Magda a vaincu sa phobie des insectes

"Il y a 3 ans, mon compagnon et moi avons programmé un voyage en Guyane française. Il faut savoir que ce pays, c'est 80% de forêt amazonienne où vivent des milliers d'espèces d'insectes. Or, depuis l'enfance, j'étais phobique des insectes. Petite, mon film d'horreur absolu était "Microcosmos". La simple image d'un insecte suffisait à provoquer chez moi une peur panique, des cris et des pleurs irrationnels et incontrôlés. Alors, pour que ce voyage tant attendu ne se transforme pas en cauchemar, j'ai donc pris rendez-vous dans un centre d'hypnose, conseillé par un ami.

J'ai été accueilli par la thérapeute dans une pièce plongée dans une semi obscurité. La praticienne m'a d'abord interrogée sur ce qui m'avait amenée à prendre rendez-vous. Nous avons cherché les causes "historiques" de ma phobie. Je me souviens très précisément d'avoir compris pourquoi j'avais peur et que potentiellement cette peur ne "m'appartenait pas", du moins, qu'elle ne m'était ni "imposée", ni "nécessaire". Puis ce fut le "voyage hypnotique". Je me suis assise confortablement sur une chaise et j'ai fermé les yeux. Guidée par la voix douce et rythmée de la thérapeute, je me suis laissé aller vers un état de détente corporel et mental, jusqu'à arriver à un stade qui ressemble tout à fait à ce que je ressens lorsque je suis "aux portes du sommeil". Là, la thérapeute a simulé l'apparition d'insectes autour de moi, tout en accompagnant ce "rêve éveillé" de paroles réconfortantes et de bienveillance.

Au sortir de cela, je me suis sentie sereine, apaisée, et le "coeur dans du coton". Le soir même, mon ami a fait le test et j'ai pu découvrir la beauté du film "Microcosmos" pour la première fois. Aujourd'hui, je suis en Guyane pour la seconde fois, et trois années plus tard je suis encore très reconnaissante et ravie de ce que m'a apporté cette séance d'hypnose".

## J.B. a eu recours à l'hypnose pour combattre des douleurs cardiaques

"Depuis l'an dernier, j'ai des douleurs cardiaques assez violentes, sans doute liées à un problème de santé que j'ai eu en 2014. Travaillant dans le milieu médical, j'en ai parlé autour de moi. Quelqu'un m'a alors conseillé d'aller voir un hypnothérapeute, pensant que mes douleurs avaient une origine psychosomatique. Pour être franc, je n'y croyais absolument pas. Mais je me suis dit pourquoi pas ! En plus, je connaissais quelqu'un dans mon entourage qui pratiquait l'hypnose. J'y suis donc allé en avril dernier. Et finalement, j'ai été très surpris. C'était vraiment étrange, j'avais l'impression qu'elle contrôlait mon corps. En revanche, j'entendais tout ce qu'elle me disait. Au bout du compte, je ne sais pas si tout cela a servi à quelque chose. Car sur le moment, les douleurs n'ont pas disparu. Elles ont continué pendant deux mois. Par contre, depuis juillet, elles ont cessé. Mais je ne sais pas si je peux attribuer cela à l'hypnose".

### **L'hypnose a permis à Sandrine de vaincre sa peur des avions**

"Ma phobie était l'avion. Pour moi, ces appareils étaient liés aux accidents et à la mort. Amener ma fille à l'aéroport pour qu'elle prenne l'avion m'angoissait. Du coup, pour voyager, je prenais le train...Et puis un jour, je me suis dit ça suffit ! Je veux moi aussi prendre l'avion. J'ai pris rendez-vous avec une spécialiste de l'hypnose (sans trop y croire j'avoue). La séance a duré une heure, j'ai exposé mes angoisses et mes craintes. On m'a branché à l'oreille un capteur de stress tout en parlant. A la fin de la séance, j'étais bien, le stress était retombé et déjà je voyais les avions autrement. Cela a donc marché, j'ai pu prendre l'avion. J'ai eu du mal à acheter un billet, mais une fois que je l'avais, j'étais soulagée. J'ai fait un vol d'une heure avec ma fille. J'avais des exercices de respiration à faire. C'est comme si j'étais conditionnée ou plutôt reconditionnée en fait. Le vol s'est bien passé. J'ai eu quelques angoisses bien sûr mais aucune crise de panique".

### **Gwenaëlle a expérimenté l'hypnose lors d'une fête entre amis**

"L'hypnotiseur ne payait pas de mine. Quand il a commencé le show, il a mis un fond de musique puis a d'abord demandé à toute l'audience de faire un test (avoir les doigts collés), ça lui a permis de trier les personnes réceptives. Puis il en a sélectionné quelques-unes volontaires et a tenté certaines choses. Par exemple, rien qu'en touchant l'épaule d'une fille, il parvenait à l'endormir puis à la réveiller. Il a enlevé le chiffre 7 de la mémoire d'une autre fille. Quand elle comptait, elle passait systématiquement du 6 au 8. Il a aussi conditionné une personne pour aller systématiquement inviter à danser une autre fille dès qu'elle entendait une certaine musique. Enfin, il a allongé un homme entre deux tréteaux (nuque et cheville), il était tout raide et l'hypnotiseur qui pesait plus de 100kg s'est assis sur lui".

