

# Et si j'essayais l'hypnose pour mieux dormir ?

 femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/test-hypnose-mieux-dormir-3157 9

lundi 25 juillet 2016



Justine Henry

Homéopathie, phytothérapie, ostéopathie... Pour mieux dormir, Alice\* (28 ans) a tout essayé. En vain. Et si l'hypnose pouvait l'aider à trouver le sommeil ? Elle nous raconte son expérience.

J'ai toujours eu des **problèmes de sommeil**. Lorsque je pose ma tête sur l'oreiller, en général, je ne parviens à m'endormir qu'une heure et demie plus tard... Et le lendemain matin, j'ai mal au dos, la tête lourde et le sentiment de ne pas avoir fermé l'œil. Bref, Morphée et moi, on n'est pas vraiment copains.

Lorsqu'on m'a proposé de tester l'hypnose pour mieux dormir, j'étais un peu angoissée. Je me disais : "si je n'arrive pas à dormir, il n'y a aucune chance pour que je réussisse à entrer en état d'hypnose !". Et puis la perspective de remettre les clés de mon esprit entre les mains d'un parfait inconnu ne me réjouissait pas franchement... Malgré mes doutes, j'étais aussi très curieuse : je savais que l'hypnose était efficace contre plein de soucis de santé (déprime, douleurs chroniques, stress...) : pourquoi pas moi ?

**À lire : [Faut-il avoir peur de l'hypnose ?](#)**

Résultat : lorsque j'arrive au cabinet de l'hypnothérapeute, je suis à mi-chemin entre la terreur et l'excitation.

Heureusement, le praticien me met rapidement à l'aise, et m'explique qu'il pratique l'hypnose humaniste. Développée au début des années 2000, cette discipline est un peu différente de l'hypnose ericksonienne (la plus courante) : lors de la phase d'hypnose, la personne n'est pas passive. "Il s'agit d'une technique inspirée des dernières découvertes des neurosciences et de la psychologie – jungienne en particulier : la personne va mobiliser elle-même ses ressources intérieures afin de résoudre son problème" m'explique le praticien. Me voilà (un peu) rassurée !

**Première étape : l'anamnèse.** Pendant 45 minutes, nous discutons à bâtons rompus. L'hypnothérapeute me pose des questions sur mon hygiène de vie, mon alimentation, ma pratique sportive... mais aussi sur mon enfance, mes relations avec mes proches, mon travail. Rapidement, je suis obligée de lui avouer que je suis stressée en permanence et que ma vie professionnelle est un peu chamboulée en ce moment. Il note tout et ne me juge pas. C'est assez agréable : j'ai l'impression qu'il comprend mon problème.

**Deuxième étape : l'hypnose.** L'hypnothérapeute me demande de m'installer dans un gros fauteuil ultraconfortable... et de fermer les yeux. Comme en **méditation de pleine conscience**, il me demande de prendre conscience de chaque partie de mon corps et de repérer un endroit paisible. J'effectue donc un "scan" de moi-même et je me concentre sur mon ventre, l'endroit qui me semble plus tranquille. "Vous pouvez répandre cette sensation dans tout votre corps, jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisée et en sécurité, comme dans une bulle magique" me propose le praticien. Je me sens de plus en plus détendue...

**Commence alors un drôle de voyage intérieur.** Tout en ayant conscience de mon environnement (les bruits dans la rue, le tissu du fauteuil...), j'ai l'impression de flotter. Je suis dans un état proche du sommeil – comme lorsqu'on est "dans la lune". "Vous pouvez visualiser une maison, un endroit clair et lumineux où vous vous sentez en sécurité." Mon imagination tourne à plein régime : je visualise une pièce pleine d'horloges qui ne fonctionnent pas. Et la lumière les remet à l'heure. Puis je me rends dans un autre endroit, un jardin tranquille où arrive une bulle sombre. "Vous pouvez laisser partir les craintes, les doutes, les peurs... Et faire disparaître la bulle."

Le voyage continue pendant plus d'une demie-heure. Successivement, je règle tous mes soucis de manière symbolique. Et à la fin, l'hypnothérapeute me demande de visualiser un miroir, dans lequel se trouve mon "Moi idéal" : "vous allez fusionner avec elle" me demande-t-il. Cette fille, je l'imagine plus belle, plus charismatique, plus sûre d'elle... Tout d'un coup, je me sens plus grande, plus confiante, très apaisée. Je finis la séance un sourire aux lèvres.

**À lire : J'ai testé l'hypnose pour reprendre confiance en moi.**

**Une semaine plus tard, je dors vraiment mieux.** Je m'endors plus facilement et je me sens moins fatiguée dans la journée : comme si mon sommeil était plus réparateur. En revanche, ce n'est pas magique : il me faut encore une bonne demie-heure pour plonger dans les bras de Morphée. Et l'hypnothérapeute m'a prévenu : si je n'apporte pas quelques modifications à mon mode de vie (des dîners plus légers, moins de sodas le soir...), le problème risque de perdurer. Mais je sens que c'est en bonne voie. Et contrairement aux médicaments, cette séance d'hypnose n'a eu aucun effet secondaire désagréable !

*\*Le prénom a été modifié.*

Merci à **Louis Monnier**, hypnothérapeute à Perpignan.

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/test-hypnose-mieux-dormir-31579>