

# "L'hypnose m'a sortie de ma dépression"

 femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypnose-et-depression-2003 1

lundi 19 janvier 2015

Hélène Joubert



Face à cette maladie douloureuse qu'est la dépression, les solutions ne sont pas si nombreuses. Pour Elodie, 43 ans, c'est l'hypnose qui lui a permis de remonter la pente.

« Six mois après le début de ma procédure de divorce, mon médecin généraliste s'est alarmé de la dégradation de mon état et m'a orienté vers un psychologue spécialisé dans l'hypnose. J'étais sous antidépresseurs depuis 4 mois. Je m'absentais de plus en plus souvent du travail, j'avais des idées noires, je me dépréciais, je m'excluais de toute activité sociale. Mon mari disait qu'il valait mieux se séparer et laisser à chacun la possibilité de refaire sa vie, que de vivre en prison. Je n'ai pas protesté car au fond de moi je savais qu'il avait raison, même si cela a été un choc. Nos enfants étaient grands et autonomes. J'avais peur du vide du quotidien, je ne voyais plus le sens de ma vie, et ressentais aussi la honte du divorce. A cette époque, je me sentais lourde à déplacer, moche à regarder car toute vie m'avait quittée, sans aucune envie et inutile.

Sans trop savoir quoi en attendre j'ai accepté des tâches concrètes à réaliser entre les consultations et des séances de travail sous hypnose. Je me suis vite sentie en sécurité, avec l'impression que quelque chose pouvait renaître avec ce travail. Le thérapeute m'a fait explorer sous hypnose cette sensation de lourdeur et j'ai alors ressenti que ce poids était présent pour compenser un vide intérieur. J'ai compris qu'avec le divorce mon équilibre, qui me faisait me sentir utile, pleine et indispensable s'effondrait. J'ai vécu sous hypnose la façon dont j'avais ressenti toutes ces années la présence de mon mari, pour moi puis à côté de moi, puis l'éloignement et le vide laissé, et enfin j'ai vécu un autre vide, comme un champ encore vierge mais d'où pouvait renaître la vie. J'ai réalisé que j'étais toujours capable de la recevoir.

J'ai senti une amélioration entre la 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> séance d'hypnose. J'ai pu verbaliser tout cela à la 6<sup>e</sup>. Puis, de tous les 15 jours, on a espacé les séances à toutes les 3 à 4 semaines. Je revois mon psychologue dans 3 mois

et si je juge alors avoir suffisamment de ressources, je volerai de mes propres ailes. Après 11 consultations au total je ne suis plus dépressive et je n'ai plus besoin des antidépresseurs. Peut-être que j'éprouverai le besoin de le revoir à l'approche de la date du divorce. »

### **L'avis de l'expert : « L'hypnose permet un travail de fond »**

*Pr Antoine Bioy, Professeur de psychologie clinique et psychopathologie (université de Bourgogne, Dijon), docteur en psychologie et responsable scientifique de l'Institut Français d'Hypnose (Paris).*

« La **dépression** est l'un des principaux motifs de consultation en hypnothérapie. Mais l'hypnose ne s'envisage pas comme une prise en charge unique, sans un diagnostic établi par un médecin ou un psychologue. L'hypnose s'avère être une très bonne thérapie dans la dépression car elle permet de travailler sur sa cause. Les médicaments seuls ne constituent pas une réponse suffisante, même s'il peut y avoir un intérêt à diminuer certains symptômes. Dans la dépression il existe toujours un noyau central, c'est la question de la perte. La personne vit une expérience de perte insupportable (deuil difficile, séparation complexe, perte d'emploi touchant au sentiment d'identité...). Grâce à l'hypnose, le patient revisite le lien avec ce qu'il a perdu, et modifie la façon dont il se positionne par rapport à cet événement douloureux. Ce travail se fait à l'aide de suggestions et de métaphores construites pour le patient, dont les effets seront facilités par l'état hypnotique. Plutôt que par la parole, l'hypnose permet un travail qui passe par les perceptions et les sensations corporelles. En effet, souvent, les patients ressentent les signes de la dépression avant tout par leur corps : par exemple la sensation de lourdeur, qui accompagne un ralentissement moteur (marche plus lente, etc.). La mise sous hypnose permet de se focaliser sur cette sensation de lourdeur et, sans la nier, d'une part de retrouver des sensations plus légères, et d'autre part de travailler sur les événements qui induisent cette lourdeur, ce qui permet généralement de relier la dépression actuelle à l'événement déclencheur. »

### **Quel thérapeute choisir ?**

Il doit être un spécialiste du psychisme : psychiatre, psychologue ou psychothérapeute, médecin ayant suivi des formations universitaires en psychothérapie, hypnothérapie. Chaque Agence Régionale de Santé tient à jour un registre de ceux dont les diplômes ont été vérifiés. [www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)

Dans le cadre de la dépression, patient et soignant peuvent convenir d'un nombre de séances limité -3 à 5 avant de faire le point et avoir ainsi une idée plus précise du nombre de consultations nécessaires. Attention aux « thérapies éclairs » car la dépression, syndrome violent avec un risque suicidaire majeur, demande un travail en finesse et en profondeur.

Lisez notre article : [l'hypnose médicale : de plus en plus d'applications](#)

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypnose-et-depression-20031>