

# L'hypnose pour en finir avec ses addictions et ses phobies

 [topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/antistress/l-hypnose-pour-en-finir-avec-ses-addictions-et-ses-phobies-247777](http://topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/antistress/l-hypnose-pour-en-finir-avec-ses-addictions-et-ses-phobies-247777)

Le 09 avril 2015 à 14h00 - par Claire Gabillat

À mi-chemin entre le sommeil et l'éveil, l'hypnose permet de reconditionner l'inconscient en modifiant ses automatismes et à en changer sa logique. La technique est simple et facilement accessible. Même s'il vaut mieux consulter un hypnothérapeute avant de se lancer.



L'hypnose est un état de conscience modifiée (ou « transe ») dans lequel l'inconscient est

totale accessible. Rien à voir avec un phénomène de foire. « C'est un état proche de celui que vous pouvez vivre lorsque, dans un train, vous regardez le paysage défiler et finissez par sombrer dans une douce torpeur, à mi-chemin entre le sommeil et l'éveil », explique l'hypnothérapeute genevois Jean-Michel Jakobowicz. Un « engourdissement » très agréable, pendant lequel il est possible de s'adresser directement à l'inconscient et de modifier des réactions inappropriées, tout en restant maître de ses gestes, de ses actes ou de son esprit.

## Comment ça marche ?

Sans transe, pas d'hypnose. On y accède en fixant un objet, en évoquant un souvenir agréable ou par le biais d'une simple conversation... Après avoir défini des objectifs clairs et réalistes (j'aimerais m'endormir plus facilement, arrêter de fumer, etc.). Une fois entré en transe, il y a 2 façons de « parler » à l'inconscient. En lui donnant des ordres, comme le faisaient le Pr Charcot ou Sigmund Freud, parmi les premiers à avoir utilisés l'hypnose thérapeutique, ou en l'entraînant dans un voyage plein de métaphore et d'images. Une méthode plus douce, mise au point par l'Américain Milton Erickson.

Il existe aussi de nombreux supports, livres, CD, Internet, qui permettent d'entrer soi-même en transe. « L'hypnose est une technique qui s'apprend assez facilement », confirme Jean-Michel Jakobowicz, également auteur de « L'autohypnose, c'est malin » (éditions Leduc) qui, en plus d'expliquer comment utiliser l'autohypnose au quotidien, propose 20 séances d'autohypnose à télécharger gratuitement.

## Pourquoi ?

Le champ d'application de l'hypnose est extrêmement vaste : stress, angoisses, [insomnie](#) , énurésie, douleurs chroniques, phobies, addictions (tabac, drogue, alcool, nourriture), [manque de confiance en soi](#) , d'attention

ou de concentration, troubles sexuels... Le problème peut être réglé en une seule séance. Mais le plus souvent, il nécessite plusieurs semaines de travail. Il n'y a pas de règle. Dans tous les cas, en revanche, la transe est synonyme de détente. Une bonne raison d'essayer.

## A lire aussi

- [5 idées reçues sur l'hypnose](#)
- [Minceur : l'autohypnose pour écouter sa faim](#)
- [Hypnose : elle est aussi efficace chez les enfants](#)

[< Article précédent Médecine douce : la sophrologie pour retrouver la sérénité](#)  
[Article suivant 12 conseils pour un été anti-fatigue et antistress >](#)

