

# L'hypnose pour guérir sans s'en rendre compte

 topsante.com/medecine/medecines-douces/hypnose/l-hypnose-pour-guerir-sans-s-en-rendre-compte-28918

Le 17 janvier 2011 à 11h17 - Mis à jour le 05 mai 2014 à 17h14 - par Dr Dominique Pierrat

**La nuit porte conseil. L'hypnose, c'est un peu cela aussi. Cette technique vise à confier nos problèmes à notre monde intérieur qu'est notre inconscient pour les résoudre. De plus en plus de psychothérapeutes l'utilisent pour traiter les dépressions.**

## L'hypnose, comment ça marche ?

Vous connaissez sans aucun doute cette situation : vous êtes dans un train, plongé dans un livre, votre attention "décroche" et soudain vous êtes arrivé. Que s'est-il passé ? Vous n'avez pas bougé mais votre esprit était ailleurs.

C'est cet état "d'ailleurs" que va favoriser l'hypnothérapeute chez son patient. L'hypnose est obtenue par des mots simples, des suggestions, prononcés par une voix douce et rassurante. Ces mots sont inspirés du comportement du patient, de ses goûts, de sa vision des choses. Ils sont donc différents pour chacun.



L'état hypnotique entraîne une relaxation qui favorise la légèreté du corps (un bras peut se lever sans effort) et le lâcher-prise mental. Un moment agréable donc, qui laisse après l'idée qu'on est capable de faire quelque chose de bien pour soi.

## L'hypnose : un moment de bien-être et de travail mental

L'état hypnotique provoque également une activation des fonctions inconscientes, propices à la créativité. Le patient se met à "carburer" pour trouver les réponses aux questions que pose le thérapeute. Au "réveil" – l'hypnose est aussi une sorte de sommeil –, il se sent apaisé. Et sans s'en rendre compte, il va peu à peu modifier sa façon d'appréhender les situations qui le gênent. C'est donc bien lui l'acteur du changement.

Mais c'est grâce au talent du thérapeute, qui va patiemment l'observer et l'accompagner par ses suggestions, que ce changement va s'opérer. On raconte beaucoup d'histoires au cours de ces séances, des histoires auxquelles le patient peut s'identifier sans se sentir en cause, s'imaginer dans sa vie future, régler ses problèmes...

## Zoom sur l'autohypnose pour sortir de la déprime

Ce fut le cas pour cette dame dépressive qui retrouva sa sérénité en trois semaines. Grâce aux **séances d'hypnose** lui ayant permis de se venger virtuellement du supérieur hiérarchique qui l'avait harcelée quelques mois auparavant. Ces changements, bien sûr, ne se font pas en un jour.

Et il faut y "travailler". Les patients sont invités à reproduire chez eux certains moments des séances. Ce à quoi ils parviennent grâce à l'autohypnose, apprise avec le thérapeute. Les psychiatres font de plus en plus participer l'entourage du malade à sa thérapie. "Il m'arrive régulièrement de commencer par apprendre l'autohypnose à un proche du dépressif. Souvent au plus anxieux, qui va ainsi découvrir un moyen de s'apaiser et encouragera ensuite son parent à faire de même", raconte le Dr Luc Farcy, psychiatre et hypnothérapeute.

### Zoom sur l'autohypnose : en quoi ça consiste ?

Cela consiste à se mettre soi-même en état d'hypnose. Cette technique peut être d'un grand secours pour diminuer son anxiété, son stress, faciliter son sommeil quand on se sent tendu. Elle est aussi de plus en plus utilisée pour supporter des douleurs chroniques, y compris au cours d'un cancer. La technique nécessite, au départ, un apprentissage avec un professionnel.

[< Article précédent Hypnose: une alliance entre malade et soignant](#)

[Article suivant Pourquoi l'hypnose nous fait peur ? >](#)

<http://www.topsante.com/medecine/medecines-douces/hypnose/l-hypnose-pour-guerir-sans-s-en-rendre-compte-28918>