

Questions sur l'hypnose ...



Est-ce que l'hypnose de spectacle est la même que l'hypnose thérapeutique ?

On a tous dans la tête les images de ces magiciens qui lance : « dormez, je le veux ». Ceci n'est que de l'hypnose de spectacle qui ne laisse aucune trace dans l'inconscient des spectateurs et qui, souvent ne sert qu'à se moquer des gens sur scène pour faire rire le public. Dans l'hypnose thérapeutique, le patient ne dort pas, il est en état de conscience modifié, entre l'état de veille et le sommeil et le thérapeute fait appel à toute la partie créatrice de son inconscient.

Que ressentons-nous lorsque nous sommes en hypnose ?

On se sent relâché, comme détaché du monde extérieur, avec une conscience accrue des sensations qui se passent à l'intérieur de soi, avec la possibilité de rester maître de la situation. La personne entend tout ce que le thérapeute lui dit et se souvient généralement de tout.

L'hypnose peut-elle faire émerger des souvenirs de l'enfance ?

Evidemment, l'inconscient renferme vos souvenirs et les émotions qui y sont associées. Toutefois, il faut savoir que notre esprit intérieur peut transformer le passé. De ce fait on ne peut pas être sûr que ces souvenirs sont réels et appartiennent à 100% au patient. C'est pourquoi nous aimons travailler avec le « comment » améliorer un mal-être en faisant confiance aux capacités de changement et aux ressources inconscientes du patient et il n'est pas toujours nécessaire de comprendre le pourquoi.

Est-ce que tout le monde peut être hypnotisé ?

Comme c'est un état naturel, tout le monde peut être hypnotisé, pour autant qu'il le veuille et qu'il soit d'accord de faire confiance à son inconscient.

Comment se déroule une séance ?

La première séance est une séance de prise de contact. Durée environ 1 ½h. Il faut installer une relation de confiance et de respect. Ecouter l'histoire consciente de la personne afin de pouvoir profiter des informations de son inconscient qui va la guider à trouver ce qui est bon pour elle, en étant le moins directif possible, car c'est elle qui est maître de ses sensations et de ses représentations, comme dans un rêve, sauf qu'elle ne dort pas.

Quelles personnes consultent ?

Des personnes de tous âges, toutes conditions, pour des problèmes de peurs, de stress, d'anxiété, de phobies, de sommeil, de déprime, de colères, de confiance et d'estime de soi, de sevrage du tabac, de problème de poids. Les enfants sont des patients idéaux, l'hypnose est magique, ils ont de grandes facilités à visualiser et s'évader. Avec les contes et les histoires métaphoriques, leur inconscient s'en empare et résout le problème.

Est-ce dangereux pour certaines personnes ?

En principe les cas de psychiatries lourdes sont à traiter par des psychiatres ou des psychologues.

Combien de séances sont nécessaires ? Quel est le prix d'une séance ?

L'hypnose est une thérapie brève et vous devez pouvoir constater une amélioration de votre état après 3-4 séances, faute de quoi il faut en discuter avec le thérapeute et prendre les mesures qui s'imposent. Les prix varient selon les thérapeutes, entre Fr. 80.- et Fr. 150.-.

Comment savoir si le thérapeute est compétent ?

Il n'y pas vraiment de règles établies. Certains psychologues et psychiatres peuvent être des thérapeutes moyens alors qu'un thérapeute qui n'est ni psychologue, ni psychiatre peut être un très bon praticien. Ou vice-versa..... Ce qui est important, c'est de ressentir par vous-même la personne qui vous convient et de tenir compte des avis des proches qui le fréquentent. Un vrai lien de confiance doit pouvoir s'installer afin de profiter au maximum des séances d'hypnose.

Est-ce difficile d'apprendre l'auto-hypnose ?

L'auto-hypnose peut s'apprendre facilement et aide énormément dans le processus d'amélioration de ses ressources. Il existe des cours soit d'une à deux journées ou alors des soirées. Une régularité dans la pratique de l'auto-hypnose peut mettre en place les automatismes et effectuer les changements souhaités.

