

L'Hypnose

Qu'est-ce que l'Hypnose ?

Avant d'entrer dans les détails, on va donner quelques définitions. Dans le fonctionnement de ton cerveau, tu as une partie consciente et une partie inconsciente.

L'inconscient, c'est cette partie de toi qui gère tout ce à quoi tu n'as pas à penser pour que ça se produise (battements de ton cœur, respiration, douleur, etc ...)

Le conscient, c'est le reste (ce dont tu es consciente) par exemple avoir une discussion, regarder la télé, etc ...

L'inconscient est capable de gérer des milliers de choses en même temps, alors que le conscient sature très vite (on ne peut pas consciemment faire beaucoup de choses en même temps) .

La conscience n'est pas quelque chose de fixe, elle fluctue au cours de la journée (on n'est pas toujours " conscient " de la même manière) .

Elle est plus ou moins " présente " . Le but de l'hypnotiseur est d'amener son sujet (la personne hypnotisée) dans un état de conscience particulier grâce à différentes techniques, où la conscience serait moins présente, moins critique.

Pourquoi fait-il cela ? Pour pouvoir mieux entrer en contact avec l'inconscient, cette partie de toi qui gère tant de choses et qui est souvent la source du problème.

J'ai pour habitude de comparer le conscient et l'inconscient à deux jeunes enfants : le conscient serait un enfant très turbulent, très expressif, alors que l'inconscient serait un enfant timide qui parle à voix basse.

Pour communiquer avec l'enfant calme, il faut occuper celui qui fait du bruit pour pouvoir tranquillement entendre ce que le timide a à nous dire.

Voilà pourquoi l'hypnotiseur nous emmène dans un " état modifié de conscience " (EMC) : il occupe notre conscience pour pouvoir communiquer avec notre inconscient.

Lorsqu'on est hypnotisé, on est donc en EMC, donc toujours conscient (on ne dort pas, contrairement à une idée répandue) . Cela signifie que tu as encore le contrôle de toi même : l'hypnotiseur ne peut pas te faire faire ce qui n'est pas en accord avec tes valeurs, ton éthique (obliger un hypnotisé à commettre un meurtre, ce n'est que dans les films) .

Comme je te disais tout à l'heure, la conscience varie au cours de la journée : l'état de transe hypnotique dans lequel nous sommes lors d'une séance d'hypnose est tout à fait naturel . Tu rencontres des trances légères plusieurs fois par jour, sans même le savoir. Par exemple, le moment entre l'état de veille et celui de sommeil qu'on appelle état hypnagogique, est un état de transe. Il existe bien d'autres exemples d'états modifiés de conscience rencontrés régulièrement.

Pour répondre à une question souvent posée et qui en inquiète plus d'un : non, on ne peut pas rester " coincé " en état d'hypnose. Tout simplement parce que c'est un état naturel et que la nature fait bien les choses. Même si une mauvaise expérience en hypnose peut être désagréable, elle n'est pas dangereuse en soi.

Différentes formes d'hypnose

L'hypnose existe depuis que la communication existe. Au cours des millénaires, elle a pris différentes formes et a beaucoup évolué.

Aujourd'hui il existe trois grandes familles (les techniques restent fondamentalement les mêmes, mais les buts sont différents) .

1. L'hypnose de spectacle

La plus connue, c'est celle qu'on voit à la télévision. Les vieux hypnotiseurs de spectacles mystifient leur art pour remplir les salles. Aujourd'hui néanmoins, une nouvelle vague de pratiquants voit le jour : des hypnotiseurs qui démystifient et vulgarisent la pratique.

Voilà quelques vidéos (faites en majorité par mes " hypnocopains " que j'ai rencontrés sur le net) qui montrent cette forme d'hypnose, dont le but reste le divertissement :

- chaîne youtube de mon amie Diane Vibert, devenue hypnothérapeute l'été

dernier : <http://www.youtube.com/user/Kikumi91/videos>

- chaîne youtube de mon ami Maxx, hypnotiseur de spectacle : <http://www.youtube.com/user/MaxxHypnosis/videos>

- vidéo de Franck Syx (un vieil hypnotiseur) qui montre une catalepsie totale du corps : <http://www.youtube.com/watch?v=pEODhQfWtm8>

2. L'hypnothérapie

Non reconnue en France, l'hypnothérapie est victime de charlatans qui s'improvisent hypnotiseurs après une formation de quelques heures et n'hésitent pas à jouer avec la santé de leurs sujets, tout en les délestant de quelques dizaines d'euros.

Lorsque correctement pratiquée, elle permet d'aider les patients à résoudre de nombreux problèmes :

- stress
- insomnie
- phobies
- addictions
- allergies
- etc ...

L'hypnothérapeute est un guide et la réussite requiert généralement une bonne dose de motivation de la part du patient.

3. Anesthésie hypnotique clinique

Découverte par James Esdaile au XIX^e siècle, elle a très vite été remplacée par l'arrivée du chloroforme (à l'époque il fallait beaucoup de temps pour anesthésier hypnotiquement une personne, alors qu'avec le chloroforme c'était beaucoup plus rapide)

Aujourd'hui, on y revient peu à peu car elle est beaucoup plus avantageuse qu'une anesthésie médicamenteuse qui laisse des traces et comporte des dangers non négligeables.

De plus en plus de chirurgiens se forment à l'hypnose pour opérer leurs patients (les opérations restent légères mais on peut sans souci ouvrir l'œil d'une personne sous anesthésie hypnotique) .