

Comment l'hypnose peut nous aider à être plus heureux ?

Roselyne Kattar – Juillet 2012

Nos pensées et nos croyances dirigent nos vies. Nous sommes malheureux quand elles sont en contradiction avec nos besoins ou avec la réalité. Nous pouvons difficilement accéder à notre inconscient et les modifier. Quand nous ne contrôlons pas nos pensées, nous nous disons: “Pourquoi est-ce que je pense ainsi? Cela ruine mes relations, me conduit à l'échec et me rend malheureux ”. Cependant cela ne suffit pas à nous aider à changer. Certaines personnes tendent à se résigner et se disent: “C'est bien moi. Que puis-je y faire ?” D'autres veulent sortir de ce cercle vicieux et vont voir un thérapeute.

L'hypnose est une manière d'accéder à notre inconscient, de mobiliser nos ressources afin de changer les pensées et les croyances qui nous font souffrir, de manière à nous permettre d'être en accord avec nous-mêmes et cohérents dans nos comportements.

1. Comment l'hypnose nous permet-elle d'accéder à notre inconscient?

Notre cerveau fonctionne à différents niveaux: le niveau conscient, qui génère surtout nos pensées analytiques et objectives, est situé dans notre cortex et l'hémisphère gauche et le niveau inconscient qui est situé dans l'hémisphère droit et notre cerveau limbique.

Sur le mode conscient, nous ne contrôlons pas cette dernière partie de notre cerveau. Toutefois, au quotidien, nous avons l'expérience de situations où nous agissons de manière automatique: nous conduisons sans avoir conscience de tous nos gestes, Nous marchons et utilisons divers outils tels que l'ordinateur, le portable, nous cuisinons sans avoir besoin d'être conscient de ce que nous faisons. Et quelquefois, nous ne nous souvenons plus de ce que nous avons fait automatiquement : Où ai-je mis mes clés ? Oh, j'ai souri quand...? J'ai élevé le ton de ma voix? Ai-je été provocante et impolie? Etais-je extraordinaire et intéressante? ***Je ne m'en suis pas rendue compte.***

L'état hypnotique n'est pas différent de cet état semi-conscient, sauf que pendant l'hypnose il est plus intense et provoqué délibérément afin d'atteindre un objectif.

Ce qui nous permet d'entrer en transe est la voix et l'attitude de l'hypnothérapeute, l'environnement calme et confortable et notre motivation à atteindre notre objectif. Nous restons en transe tant que nous adhérons à ce qui se passe. Quand nous ne sommes plus en accord avec les suggestions, nous quittons spontanément l'état de transe.

Les *suggestions* sont basées sur notre fonctionnement, nos ressources et nos buts. C'est pourquoi elles sont puissantes et efficaces. Quelqu'un nous dit de manière agréable des choses que nous nous disons souvent à nous-mêmes et que personne d'autre ne nous a jamais dites: cela nous aide à modifier nos perceptions et nos croyances. **Et celles-ci dirigent nos vies.**

2. Comment l'hypnose peut nous aider à mobiliser nos ressources?

La plupart des gens ont tendance à ignorer ou sous-estimer leurs capacités. Les situations difficiles ou nouvelles nous révèlent notre potentiel. Nous pensons parfois : je ne pourrai jamais faire ça. Et quand nous sommes dans la situation, nous découvrons à quel point nous sommes forts, intelligents ou généreux, etc. Et nous disons: je ne me rendais pas compte que j'étais si fort, si intelligent ou si généreux, etc. Et nous découvrons que tel emploi, tel voyage ou telle relation nous a révélé notre potentiel. Nous avons souvent conscience de nos limites et rarement de nos capacités.

Dans l'état de transe, l'hypnothérapeute nous aide à retrouver des ressources que nous avons utilisées dans une expérience antérieure et les mobilise pour les transférer dans la situation nouvelle. L'hypnothérapeute est de préférence un psychologue et connaît le fonctionnement du cerveau et de notre personnalité. Il apporte son soutien au client en l'écoutant et l'aide à dépasser ses difficultés pour croître et atteindre ses objectifs. Il peut aussi le guider pour développer ses ressources en lui évitant des pièges qu'il n'aurait pas anticipé tout seul.

3. Pourquoi l'hypnose ne nous rend pas dépendant?

Pourquoi la plupart du temps, les gens disent: personne ne peut m'hypnotiser? C'est qu'elles supposent que l'état d'hypnose est un état où elles seraient dominées par la volonté d'un autre et qu'elles pensent être trop fortes pour être soumises.

Elles ignorent que l'état d'hypnose est une *relation entre elles-mêmes et elles-mêmes* parce qu'être en transe, c'est " entrer en soi et se focaliser sur son état intérieur" afin de mieux se connaître et pouvoir effectuer les changements

souhaités pour avoir une vie consciente plus agréable. Le rôle de l'hypnothérapeute est de créer les conditions pour le faire.

L'hypnose est un moyen d'être plus libre.

L'hypnose nous aide à nous débarrasser d'*habitudes qui nous pèsent et peuvent détruire nos vies* telles que fumer, boire, se droguer ou avoir peur dans des circonstances où les gens normaux se sentent bien, telles que prendre l'avion, être dans une foule ou dans des espaces ouverts, devant des animaux (des araignées par exemple), un ensemble de comportements connus sous le nom de phobies.

Selon les statistiques ,92% des gens sont hypnotisables. En effet, 92% des gens sont assez intelligents pour coopérer avec la personne qu'ils ont choisie pour atteindre leurs objectifs et avoir un meilleur contrôle de leur vie.

4. Peut-on apprendre l'auto-hypnose?

La plupart des hypnothérapeutes **apprennent à leurs clients** à utiliser l'hypnose dans leur vie au quotidien. Grâce à des techniques de respiration, de relaxation ou à l'écoute de musique ou de scripts hypnotiques, ils peuvent entrer en transe. C'est souvent le cas des clients qui ont des douleurs physiques, un surpoids ou souhaitent se débarrasser d'une habitude nocive ou réductrice.

L'autohypnose a ses limites mais peut être utile en accroissant l'autonomie du client durant la phase de développement de la nouvelle ressource.

5. Pouvons-nous aider nos proches à être plus heureux?

La meilleure manière de rendre nos proches heureux est de l'être nous-mêmes. Quand notre état d'esprit est positif, nous communiquons aux autres notre énergie. Nous créons un climat détendu et confiant qui rend la vie plus agréable à notre environnement.

La seconde étape est de voir chez les autres leurs aspects positifs et le leur dire. Leur renvoyer un feed-back sur ce qu'ils nous apportent renforce leur confiance en eux et l'image positive d'eux-mêmes. Pour les problèmes plus sérieux, le mieux c'est de les orienter sur un professionnel.

En conclusion, l'hypnose est un moyen de mieux nous connaître, de mobiliser nos ressources de manière à améliorer nos capacités à nous développer, enrichir nos vies et rayonner dans notre environnement.