

INTRODUCTION A L'HYPNOSE INDIVIDUELLE OU AUX ATELIERS D'AUTO-HYPNOSE

À faire lire aux patients avant une séance d'hypnose ou d'auto-hypnose.

L'attitude idéale pour profiter dès que possible des premières expériences d'hypnose et d'auto-hypnose est la suivante : tout en sachant que le processus hypnotique n'est pas du sommeil et que vous resterez conscient pendant tout l'exercice, faites comme si c'était du sommeil (!). En effet, lorsque vous voulez vous endormir rapidement, que vous êtes impatient de dormir et que vous faites des efforts pour cela, ... vous vous endormez beaucoup plus difficilement ! Il en va de même pour l'hypnose : soyez « patient », laissez s'installer l'auto-hypnose toute seule.

Laissez venir ce fonctionnement naturel

Si vous avez peur de ne pas vous endormir, cela entrave le sommeil, idem pour l'hypnose. Si, alors que vous vous endormez, vous vous posez des questions comme « alors, ça y est ? Est-ce que je dors ? », vous vous réveillez, n'est-ce pas... ? C'est pareil pour l'hypnose : pour sortir de l'état hypnotique, il suffit que vous réfléchissiez de manière critique « suis-je en état hypnotique ? Est-ce que je fais bien ce qu'il faut faire ? Devrais-je voir ceci, ou comprendre cela ? ». Donc, pour rentrer en hypnose, oubliez tous les « il faut », « je dois », « il faudrait », « je devrais » ... et laissez venir ce fonctionnement naturel.

Ce ne sera pas du vrai sommeil

Si vous vous sentez fatigué et que vous vous sentez vous endormir, laissez votre état de conscience se modifier tout seul. Ce ne sera pas du vrai sommeil. En fait, la plupart d'entre vous n'ont comme référence que deux états de conscience : l'éveil et le sommeil ; ainsi, si le processus hypnotique se rapproche de l'un ou de l'autre, on a tendance à croire que c'est simplement de l'éveil ou du sommeil. En réalité, il existe toute une gamme d'états de conscience. Lorsque l'état de conscience se modifie profondément, il peut ressembler à du sommeil alors que ce n'en est pas ; dans ce cas, si on lutte contre ce que l'on pense être du sommeil, on sort de l'hypnose car notre effort contrecarre la modification de l'état de conscience.

L'hypnose est un mode de fonctionnement mental

Il n'est pas du tout nécessaire de se relaxer, on peut au contraire avoir l'impression de se concentrer, ou d'être tendu, ou distract. L'hypnose n'est pas de la relaxation, elle est avant tout un mode de fonctionnement mental, même si elle permet ensuite une extraordinaire communication entre l'esprit et le corps. S'il est vrai que certaines expériences hypnotiques peuvent entraîner de profonds états de relaxation mentale et physique difficiles à obtenir autrement, elles peuvent aussi conduire à des états d'hyperéveil ou à d'autres états émotionnels comme la joie intense, le bien-être somatique et/ou psychique, etc. Donc, vous pouvez très bien arriver, à une séance, fatigué ou tendu et en ressortir en pleine forme, ressourcé, prêt à passer une journée ou une soirée intense.

Pas d'apprehension à avoir

Le processus hypnotique étant communicationnel pendant la séance, dès que l'hypnothérapeute suggère de revenir à un état d'éveil habituel, tout le monde y revient avec facilité (il n'y a donc pas de crainte à avoir sur le fait « de ne pas se réveiller »). Vous restez toujours libre de sortir à tout moment de l'état hypnotique ou auto-hypnotique, il suffit de le vouloir, par exemple en ouvrant les yeux.

Dans un processus hypnotique individuel avec un hypnothérapeute, il n'est pas possible :

- 1) de faire faire à quelqu'un quelque chose qu'il ne veut pas faire ou que ses principes moraux ou religieux lui interdisent lorsqu'il veut les respecter.
- 2) de faire parler quelqu'un contre sa volonté ou de lui faire revivre quelque chose qu'il ne souhaite pas ressentir.

Ceci ne survient donc pas non plus en auto-hypnose et en hypnose de groupe.

Vos préférences

Si certains mots ou certaines images suggérés par l'hypnothérapeute ne vous conviennent pas, vous prendrez l'habitude de les TRADUIRE automatiquement dans votre langage, par exemple si le mot « calme » ne vous convient pas, remplacez-le directement par un mot analogue que vous préférez, par exemple « confort, confortable, cool, relax... »

L'hypnose efficace

La pensée hypnotique fonctionne plutôt par ASSOCIATIONS d'idées, d'images, de sensations et d'impressions, alors que la pensée d'éveil procède plus par la réflexion analytique, la

manipulation de concepts abstraits ou intellectuels, et fait appel à une logique grammaticale (fonctionnement de type cerveau gauche). La pensée hypnotique est donc de type « global » (cerveau droit) et permet de fonctionner par intuition, avec beaucoup plus de spontanéité et d'authenticité, ce qui peut produire des expériences psychiques, voire somato-psychiques, qui ont valeur de réalité, c'est-à-dire d'expériences de vie !

C'est l'une des caractéristiques qui rend l'hypnose si efficace.

Tout le monde est capable

Tout le monde est capable de rentrer dans un processus hypnotique et auto-hypnotique, c'est l'une des capacités NATURELLES du cerveau que de modifier son état de conscience (cf. TRANSITION).

Les hommes sont tout aussi capables de produire ce fonctionnement hypnotique que les femmes. Les enfants et certains sujets plus doués y arrivent plus rapidement et plus facilement que la moyenne, mais nous avons tous la capacité d'y arriver; cela peut prendre quelques séances pour se familiariser à cet apprentissage et pour profiter pleinement des suggestions et des stratégies hypnotiques; l'un des paradoxes du travail hypnotique est qu'il faut pouvoir être très "patient" pour obtenir des résultats très "rapides", car l'impatience et les attentes urgentes bloquent les processus inconscients à la base des véritables changements durables.

Nous savons d'ailleurs que la volonté consciente peut obtenir des résultats rapides, mais dans de nombreux domaines (émotionnels, sentimentaux ou en rapport avec le corps, le sexe, le fonctionnement psychosomatique et le comportement alimentaire, etc.) les efforts de volonté s'épuisent plus ou moins rapidement et les changements disparaissent. Les changements positifs non volontaires sont souvent plus lents à survenir et plus imprévisibles ; par contre, lorsqu'ils surviennent, c'est sans grands efforts, et ils demeurent quasi toujours. Certains changements surviennent parfois rapidement, principalement lorsqu'on ne s'y attend pas, c'est ce qui a donné cet aspect « magique » à l'hypnose.

Contre-indication : l'hypnose en groupe est déconseillée aux personnes qui ont vécu des crises avérées de paranoïa ou de schizophrénie ; alors que certains schizophrènes (non-paranoïaques) peuvent avoir accès à l'hypnose individuelle avec un psychiatre en hypnothérapie, spécialisé dans le travail avec les psychotiques.

État hypnotique

La profondeur de l'état hypnotique n'est pas importante pour ce type de travail-ci, la bonne profondeur s'installera automatiquement pour s'adapter à la stratégie hypnotique au fur et à mesure des exercices d'auto-hypnose ; on « descend » à la profondeur à laquelle on est prêt à descendre. De plus, le vécu de l'hypnose est lui-même fluctuant ; à certains moments, il est plus léger au point que l'on peut croire qu'on sort de l'hypnose, puis il s'approfondit à nouveau, et ainsi de suite. Laissez venir cette attitude propice à l'hypnose en laissant se produire ce qui survient, tant au niveau de la pensée que des sensations. Avec la répétition des expériences, cela vous semblera de plus en plus facile.

1. LES BIENFAITS DE L'AUTO-HYPNOSE

Ce résumé motive la pratique quotidienne de l'auto-hypnose dans de très nombreuses indications.

a. Des preuves scientifiques

De nombreuses études existent sur les bienfaits de l'auto-hypnose. Il apparaît que ce phénomène naturel que l'on appelle auto-hypnose, nouvelle hypnose (ou hypnose ericksonienne) ou encore « cohérence cardiaque » (cf. David SERVAN-SCHREIBER), offre des perspectives formidables d'amélioration de la santé et de développement personnel.

A Londres, près de 6000 cadres de grandes entreprises internationales (SHELL, BRITISH, PETROLEUM, HEWLETT PACKARD, etc.) ont suivi une formation de cette auto-hypnose visant à la cohérence du rythme cardiaque. Aux USA, plusieurs milliers d'autres grandes entreprises ont permis de faire suivre des formations similaires. Leurs cadres ont fait l'objet d'observations régulières qui indiquent qu'une telle pratique permet de gérer et de régulariser le stress sur trois différents niveaux où son influence agit d'une façon significative (se fait ressentir) : les niveaux physiques, émotionnels et sociaux.

L'étude du Dr F. LUSKIN (2002), effectuée sur des patients souffrant d'insuffisance cardiaque sévère, démontre qu'une pratique régulière de l'auto-hypnose (notamment par une visualisation de la respiration en cohérence avec les battements du cœur) contribue considérablement à :

- diminuer le niveau de stress ;

- baisser le niveau de dépression ;
- améliorer la condition physique.

Voici les résultats de ces diverses études.

Sur le plan physique on peut observer :

1. Une diminution des symptômes habituels du stress : palpitations, signes de tension, insomnies, douleurs diverses, fatigue intellectuelle et ses conséquences physiques. Lorsqu'on pratique l'auto-hypnose plusieurs fois par jour, on peut même venir à bout du syndrome de fatigue chronique.
2. Une diminution significative de la tension artérielle.
3. Une nette amélioration de l'équilibre hormonal. Le taux de DHEA (hormone dite « de jouvence ») voit son niveau augmenter de 100%. Le taux de cortisol (hormone du stress associée aux poussées de tension artérielle, au vieillissement de la peau, à l'acné, aux pertes de mémoire et de concentration) connaît une réduction de 23 %.
4. Une nette amélioration nette des symptômes prémenstruels chez les femmes, avec moins d'irritabilité, moins de dépression et moins de fatigue. De tels changements hormonaux reflètent un rééquilibrage en profondeur de la physiologie du corps.
5. Une stimulation du système immunitaire : on note une augmentation de la production d'immunoglobulines A (IgA) pendant les 6 heures suivant la simple évocation d'un souvenir positif (technique typique de l'hypnose ericksonienne). Les IgA sont la première ligne de protection de l'organisme contre les agents infectieux (virus, bactéries et champignons). Il est en outre désormais prouvé que le niveau de stress augmente la probabilité d'attraper un rhume et donc d'autres maladies virales et bactériennes...
6. Les études menées en entreprise montrent que l'effet de l'auto-hypnose quotidienne sur la physiologie est directement reflété par la diminution des symptômes habituels du stress :
 - le nombre de cadres qui disent avoir des palpitations « souvent ou presque tout le temps » passe de 47% à 25% en trois mois ;
 - pour les symptômes de tension dans le corps, les chiffrent passent de 41% à 6% ;
 - pour l'insomnie de 34% à 6%, pour le sentiment d'épuisement de 50% à 12%, pour les douleurs diverses - y compris le mal de dos - de 30% à 6%.

En ce qui concerne la fatigue physique : ils ont appris à gérer leurs réponses physiologiques aux demandes constantes de leur travail, ces cadres formés à l'auto-hypnose disent maintenant qu'ils savent arrêter leur perte constante d'énergie.

Sur le plan psychologique on peut observer :

Une amélioration de l'humeur grâce notamment à :

- une diminution de l'anxiété de 33 à 5% ;
- des passages de mécontentement de 30 à 9% ;
- de colère de 20 à 8% et de négativité ;
- une nouvelle habileté à mieux gérer les émotions.

Sur le plan social on peut observer :

- une augmentation de satisfaction du travail. - une amélioration de l'ambiance au travail (relations sociales plus harmonieuses, meilleure écoute, meilleure disposition).
- une augmentation de la productivité et/ou de la performance.

b. Explications de l'utilité de l'auto-hypnose et de l'hypnose éricksonienne (par E. MAIRLOT)

- Le cerveau fonctionne selon de multiples rythmes, le plus connu est le cycle circadien, c'est le cycle veille-sommeil calqué sur l'alternance jour-nuit (on en a tiré notamment des applications thérapeutiques dans les états dépressifs, de jet-lags, etc., cf. luminothérapie).
- La **nuit**, le cerveau passe par des cycles de plus ou moins 90 minutes comprenant chacun une phase de sommeil léger, moyen, profond... et de R.E.M. (Rapid Eyes Movements) qui est le soleil paradoxal et dure environ 20 minutes.
- On a découvert que le **jour**, le niveau de conscience fluctue également selon des cycles naturels de plus ou moins 90 minutes, surtout s'il n'y a pas trop de pressions socio-professionnelles qui les perturbent. On les a appelés les **cycles ultradiens**. (C.U.D.) (Ernest ROSSI, P.H.D., « Psychobiologie de la guérison », E.L. ROSSI, Hommes & Perspectives / Desclée de Brouwer, Epi, Paris, 1994)

On les a découverts en essayant de comprendre pourquoi les aiguilleurs du ciel, G.I. américains, faisaient des erreurs parfois fatales à certains moments de la journée. En fait, ils avaient de beaucoup plus longues périodes de travail que dans le privé et dès lors au bout de quelques heures, ils subissaient des chutes de concentration (avec distraction, signes de fatigue, ou de stress inadéquats). Cette sorte de coup de pompe durait 15 à 20 minutes toutes les 90 minutes. Le Dr Milton H.ERICKSON, psychiatre américain, avait déjà observé cela chez des patients en demande d'hypnose médicale et avec qui il faisait des longues séances de thérapie ; il

remarquait qu'après un certain temps, l'état de conscience des patients se modifiait spontanément, c'est à dire qu'ils montraient des signes de fatigue et ne parvenaient plus à bien se concentrer et qu'au contraire, ils rentraient en eux-mêmes en se coupant de l'extérieur et des fonctions conscientes habituelles (cerveau gauche) pour fonctionner plutôt avec le cerveau droit : c'est-à-dire avec la pensée analogique (imagerie mentale), la vie émotionnelle, etc. M.H. ERICKSON a appelé cela la « transe commune quotidienne » (T.C.Q.) que l'on appelle aujourd'hui **auto-hypnose physiologique** (A.H.P.), puisqu'elle est un état de **transition** naturel. On réalise mieux actuellement dans les entreprises aux USA et au Japon à quel point plusieurs pauses quotidiennes améliorent **le rendement** du travail. A noter que c'est pour cette raison que statistiquement les travailleurs fumeurs sont plus efficaces que les non-fumeurs, car eux font des pauses régulières ayant un alibi pour les faire. Ainsi, leur rendement est meilleur entre les pauses. (Cela compense la moins bonne mémoire et la moins bonne gestion du stress entraînée par le tabagisme). De plus, ceux qui respectent le besoin de pauses de leur organisme restent en bien meilleure santé émotionnelle, physique, et psychosomatique, cela veut dire moins d'absentéisme (excepté bien sûr pour les fumeurs dépendants).

- Donc nous passons régulièrement par des formes d'auto-hypnose plus ou moins légère au cours de la journée. François ROUSTANG propose d'appeler cet état **l'éveil paradoxal**, un terme en miroir du « sommeil paradoxal ». La durée de ces états est d'environ 20 minutes toutes les 90 minutes. Certains ont l'intelligence intuitive d'utiliser cette modification de leur état de conscience en faisant une courte sieste (qui ne doit pas dépasser 20 à 25 minutes sinon le cerveau consomme du sommeil de la nuit suivante qui sera alors moins bonne, ce qui risque d'entraîner un cercle vicieux).

En réalité, ils ne dorment pas (même s'ils le croient) mais expérimentent une auto-hypnose naturelle plus ou moins profonde, très déstressante et réparatrice. Avec de l'entraînement, une auto-hypnose vaudrait 3 à 6 fois le temps de sommeil, ainsi 20 minutes d'état hypnotique valent une à deux heures de sommeil ! Cf. « L'apprentissage de l'auto-hypnose » de Loïc PERRON, le champion de la navigation à la voile en solitaire, qui dormait 1h30 par 24h et effectuait des auto-hypnoses au moment des cycles ultradiens.

- L'hypothèse d'Ernest ROSSI, élève de Milton ERICKSON, et d'autres neurophysiologistes avec lui, est que dans ces états auto-hypnotiques, le cerveau droit et le cerveau gauche sont en bien meilleure connexion et que dès lors l'équilibre entre l'émotionnel et le rationnel et donc l'unité corps-esprit (cf. les travaux du Dr Thierry JANSSEN) se rééquilibre spontanément ou avec l'aide de l'auto-suggestion. Cela explique les auto-guérison que l'on observe grâce à cette pratique.

- Dans notre monde moderne, le **rythme** de vie peut être trop rapide pour notre organisme, les moyens de communication peuvent être très intrusifs, les transports rapides et stressants l'accélèrent encore, les activités se succèdent ; les pressions professionnelles et sociales peuvent être lourdes. On peut réussir à gérer son rythme trop soutenu voire même effréné si on a des moyens pratiques pour le ponctuer au moment des transitions naturelles ou contextuelles. En effet, on observe la survenue de nombreux troubles souvent sous forme de crises ou d'abus de toxique, au moment des **transitions quotidiennes** trop rapides. Je parle de transition quotidienne entre deux situations (exemple le plus typique : le passage de la vie professionnelle à la vie privée) ou entre deux évènements (ex : on passe d'un travail sur ordinateur à une réunion importante, ou bien lorsqu'on est tranquillement chez soi et qu'un parent débarque à l'improviste, etc.)

c. Quelques troubles de la transition

Crises boulimiques, tics et TOC, manies, moments de forte fatigue ou de mal-être (syndrome de fatigue chronique), de manque voire d'angoisse, abus de toxique (alcool ou drogues), certains troubles psychosomatiques, conflits relationnels par irritabilité, etc. ; ces troubles donc peuvent survenir sous la forme d'un besoin irrésistible à ce moment-là pour « décompresser ». Il s'agit d'un lâcher-prise souvent efficace : le problème est une tentative de solution auto-hypnotique mais les conséquences sont négatives, on parle alors d'auto-hypnose négative. On a découvert qu'ils peuvent avantageusement être remplacés par l'auto-hypnose, puisque celle-ci permet alors de réussir sa « transe-ition » par un lâcher-prise réparateur.