

L'hypnose :

L'hypnose est une pratique millénaire qui a été utilisée dans de nombreuses cultures sous diverses formes. Auparavant, elle était liée à des pratiques magico-religieuses. Chez nous, ce n'est que vers la fin du 18ème siècle qu'elle a commencé à se dégager du religieux pour devenir une pratique thérapeutique.

Aujourd'hui, elle conserve encore une aura un peu magique...

Cependant, selon Milton Erickson (psychiatre renommé pour ses qualités thérapeutiques exceptionnelles), l'état hypnotique n'est que l'amplification d'un phénomène naturel. Nous vivons tous de "petites transes de la vie de tous les jours". La transe est un état mental particulier. Cet état particulier, que l'on appelle aussi : « état modifié de conscience », « transe », « état sophronique »...est très utile en thérapie et dans la vie de tous les jours.

A quoi sert l'hypnose?

- En état hypnotique, on apprend à relâcher la pression et à faire confiance à nos ressources (souvent insoupçonnées). Ce « lâcher prise » est bénéfique à la résolution de bon nombre de difficultés (et il est spécialement indiqué pour les personnes souffrant de boulimie ou "d'hypercontrôle")
- L'hypnose permet de ne pas fonctionner uniquement avec la volonté consciente rationnelle et d'utiliser aussi les ressources de notre inconscient. Bon nombre de problèmes psychologiques (ex : les angoisses, les compulsions, les obsessions, les troubles du comportement alimentaire...) ne se résolvent pas par un effort logique de la volonté.
- L'hypnose nous permet de développer un imaginaire qui aide à vivre et à nous libérer de carcans de pensées habituels, de conceptions rigides (telles par exemple que la minceur résoudra tous les problèmes).
- L'hypnose permet de rester en contact avec soi, ses valeurs, ses besoins...et de cultiver un meilleur rapport à soi-même (Dans la boulimie, il y a une grande violence vis à vis de soi).

Muriel Vandergucht