Société

Addictions, douleurs: l'autohypnose est une technique en vogue

adine rentre en autohypnose - © RTBF

Rédaction RTBF

Mis à jour le dimanche 30 novembre 2014 à 16h16

L'hypnose est un état de conscience particulier qui n'est ni le rêve, ni le sommeil. On connaît bien, aujourd'hui, l'utilisation de cette technique en chirurgie comme alternative à l'anesthésie. Mais depuis quelques temps, les spécialistes développent des ateliers d'autohypnose pour permettre à leurs patients de se prendre en charge, de se débarrasser d'une addiction, d'une compulsion; de gérer aussi des douleurs chroniques. A travers quelques portraits, nous découvrons les bienfaits de cet outil qui aide à guérir.

Nadine est potomane depuis 20 ans, ce qui veut dire qu'elle buvait jusqu'il y a peu entre huit et dix litres d'eau par jour plus des sodas: "En fait, je bois toute la journée. C'est du non-stop, je n'arrête pas... quand je suis en manque, je suis angoissée, j'ai peur, je panique...". A cette souffrance s'ajoutent des problèmes aux reins. Nadine décide donc de suivre des ateliers pour apprendre l'autohypnose.

Après sa première séance et en pratiquant tous les jours, sa consommation s'est réduite à trois litres. Au vu de ces résultats, Nadine continue les séances de groupe. Lors de la dernière, le Dr Eric Maiblat a demandé à ses patients d'apporter un aliment obsessionnel

participants: "En fait, on a des capacités autohypnotiques positives qui vont stopper les capacités autohypnotiques négatives. Pas exemple, la crise de boulimie, c'est typiquement une sorte d'état modifié de conscience, quand on est hypnotisé par la nourriture et qu'on fonce dessus, qu'on n'arrive plus à s'arrêter, qu'on perd le contrôle, c'est de l'autohypnose négative. Et le moyen de sortir de ces états hypnotiques négatifs, ser en nous des re ou fumer."

Avec la box .évasion de VOO,
vous allez vivre une incroyable expérience

Sortir de sa boulimie

Barbara a suivi aussi les ateliers d'autohypnose du Dr Mairlot. Elle était boulimique et souffrait d'achats compulsifs. D'une part, elle trouvait qu'elle avait d'énormes genoux et n'osait pas porter de robe et d'autre part, ses achats répétitifs avaient vidé son portefeuille. Elle avait déjà essayé d'autres types de thérapie mais n'étant pas très volontaire; elle s'arrêtait pendant quelques jours pour retomber de plus belle dans ses travers. Aujourd'hui, quand elle se retrouve face à une pulsion, elle se répète une petite phrase travaillée en l'autohypnose "ça va aller" qu'elle associe à un geste, elle se fait un petit bisou sur l'épaule; elle se calme, s'apaise et l'anxiété passe, la compulsion est évitée.

Autohypnose et cancer

Dans le service d'algologie du Professeur Faymonville au CHU de Liège, on organise des séances d'autohypnose pour les patients atteints de cancer du sein ou de la prostate. Les séances commencent toujours par une série de petits exercices, comme faire la liste de ses besoins : "qu'est-ce que j'ai besoin pour me sentir bien?" Puis s'ensuit la séance d'autohypnose proprement dite, le but étant de replonger le patient dans des expériences sensorielles positives. Le professeur nous explique qu'"en oncologie, très souvent on a l'impression de devoir subir ses traitements (chimiothérapie, radiothérapie...), de rester un peu passif et donc, donner un outil qui leur permet de mieux gérer les douleurs, d' apporter du confort, c'est intéressant car le patient devient acteur de son traitement".

Pour certaines personnes, apprendre à prendre soin de soi, cela n'est pas évident et c'est un peu l'histoire de Christiane. A la sortie de son traitement pour le cancer du sein, on lui a proposé d'apprendre l'autohypnose. Christiane a accueilli cette proposition avec enthousiasme: "Je voulais avancer, récupérer... je voulais reprendre mes activités dans la ferme, m'occuper de mes bêtes... Le traitement est très dur et donc le fait de pouvoir dire j'oublie tout, de pouvoir prendre conscience qu'il y a moyen de relativiser... c'était important".

régulièrement et chez elle, l'autohypnose a changé sa vie: "Je pense que ça m'a vraiment apporté cette faculté de dire halte, je suis là, j'existe, je fais des choses pour moi, je pense à moi de temps en temps".

Dominique Burge

Santé: l'hypnose comme remède

En savoir +

Cancer (http://www.rtbf.be/info/mot-cle_cancer?keyword=85223)

douleur (http://www.rtbf.be/info/mot-cle_douleur?keyword=485633)

Sur le même sujet

28/04/2015

La médecine vous hypnotise de plus en plus

11/09/2014

L'hypnose comme outil thérapeutique: un phénomène de mode?

2085

Addictions, douleurs: l'autohypnose est une technique en vogue

Rédaction RTBF

Mis à jour le dimanche 30 novembre 2014 à 16h16

832

L'hypnose est un état de conscience particulier qui n'est ni le rêve, ni le sommeil. On connaît bien, aujourd'hui, l'utilisation de cette technique en chirurgie comme alternative à l'anesthésie. Mais depuis quelques temps, les spécialistes développent des ateliers d'autohypnose pour permettre à leurs patients de se prendre en charge, de se débarrasser d'une addiction, d'une compulsion; de gérer aussi

des douleurs chroniques. A travers quelques portraits, nous découvrons les bienfaits de cet outil qui aide à guérir.

Nadine est potomane depuis 20 ans, ce qui veut dire qu'elle buvait jusqu'il y a peu entre huit et dix litres d'eau par jour plus des sodas: *"En fait, je bois toute la journée. C'est du non-stop, je n'arrête pas... quand je suis en manque, je suis angoissée, j'ai peur, je panique..."*. A cette souffrance s'ajoutent des problèmes aux reins. Nadine décide donc de suivre des ateliers pour apprendre l'autohypnose.

Après sa première séance et en pratiquant tous les jours, sa consommation s'est réduite à trois litres. Au vu de ces résultats, Nadine continue les séances de groupe. Lors de la dernière, le Dr Eric Mairlot a demandé à ses patients d'apporter un aliment obsessionnel. A partir de là, le

thérapeute va s'appuyer sur les capacités autohypnotiques des participants: *"En fait, on a des capacités autohypnotiques positives qui vont stopper les capacités autohypnotiques négatives. Pas exemple, la crise de boulimie, c'est typiquement une sorte d'état modifié de conscience, quand on est hypnotisé par la nourriture et qu'on fonce dessus, qu'on n'arrive plus à s'arrêter, qu'on perd le contrôle, c'est de l'autohypnose négative. Et le moyen de sortir de ces états hypnotiques négatifs, c'est d'avoir à sa disposition une autohypnose positive; donc, on va puiser en nous des capacités de nous sentir bien tout simplement sans avoir à bouffer, boire ou fumer."*

Sortir de sa boulimie

Barbara a suivi aussi les ateliers d'autohypnose du Dr Mairlot. Elle était

boulimique et souffrait d'achats compulsifs. D'une part, elle trouvait qu'elle avait d'énormes genoux et n'osait pas porter de robe et d'autre part, ses achats répétitifs avaient vidé son portefeuille. Elle avait déjà essayé d'autres types de thérapie mais n'étant pas très volontaire; elle s'arrêtait pendant quelques jours pour retomber de plus belle dans ses travers. Aujourd'hui, quand elle se retrouve face à une pulsion, elle se répète une petite phrase travaillée en l'autohypnose "*ça va aller*" qu'elle associe à un geste, elle se fait un petit bisou sur l'épaule; elle se calme, s'apaise et l'anxiété passe, la compulsion est évitée.

Autohypnose et cancer

Dans le service d'algologie du Professeur Faymonville au CHU de Liège, on organise des séances d'autohypnose pour les patients atteints de cancer du sein ou de la prostate.

Les séances commencent toujours par une série de petits exercices, comme faire la liste de ses besoins : *"qu'est-ce que j'ai besoin pour me sentir bien?"* Puis s'ensuit la séance d'autohypnose proprement dite, le but étant de replonger le patient dans des expériences sensorielles positives. Le professeur nous explique qu'*"en oncologie, très souvent on a l'impression de devoir subir ses traitements (chimiothérapie, radiothérapie...), de rester un peu passif et donc, donner un outil qui leur permet de mieux gérer les douleurs, d' apporter du confort, c'est intéressant car le patient devient acteur de son traitement".*

Pour certaines personnes, apprendre à prendre soin de soi, cela n'est pas évident et c'est un peu l'histoire de Christiane. A la sortie de son traitement pour le cancer du sein, on lui a proposé d'apprendre

l'autohypnose. Christiane a accueilli cette proposition avec enthousiasme: *"Je voulais avancer, récupérer... je voulais reprendre mes activités dans la ferme, m'occuper de mes bêtes... Le traitement est très dur et donc le fait de pouvoir dire j'oublie tout, de pouvoir prendre conscience qu'il y a moyen de relativiser... c'était important".*

Comme les deux autres témoins -Nadine et Barbara- Christiane fait ses exercices régulièrement et chez elle, l'autohypnose a changé sa vie: *"Je pense que ça m'a vraiment apporté cette faculté de dire halte, je suis là, j'existe, je fais des choses pour moi, je pense à moi de temps en temps".*

Dominique Burge

Comme l'hypnose, l'autohypnose nous aide à aller mieux en parlant à notre inconscient. A une différence majeure : nous sommes notre propre hypnothérapeute. Pas de panique ! Cette méthode clé en main est à la portée de n'importe qui. La preuve par 5.

© istock

Si on a envie de changer

Pour vaincre une peur paralysante, l'**autohypnose** peut être d'un bon secours. La seule condition est d'avoir envie et d'être prêt à assumer le changement. Car cela peut être le signal d'un nouveau départ.Sans chercher à comprendre les raisons du problème qui nous bloque, l'autohypnose susurre des messages positifs à notre inconscient au cours de transes hypnotiques (rêves éveillés en quelque sorte). Ces suggestions vont permettre à notre inconscient de surmonter l'obstacle. Pour que les épreuves d'aujourd'hui deviennent agréables demain.Mais le changement ne s'opère pas en coup de baguette magique. "L'autohypnose nécessite davantage de constance et de persévérance que l'hypnose pratiqué dans un cabinet", reconnaît Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute à Genève.

L'auto-hypnose

Qu'est-ce que l'auto hypnose ?

C'est une technique très simple qui consiste à se mettre soi-même dans un état hypnotique. il est d'ailleurs fréquent que spontanément, chacun invente des méthodes personnelles pour se reposer la tête sans que cela soit nommé. Certaines font du tricot (*"ça me détend et je ne vois pas le temps passer !"*), d'autres se triturent une mèche de cheveux***pensivement*** ou se mettent une certaine musique, etc. autant de pratiques qui détendent, ouvrent sur l'imaginaire et un univers de sensations agréables... ou désagréables (auto hypnose négative). Il existe évidemment des méthodes d'y accéder plus sûrement.

Cet état particulier permet de travailler sur soi, de se programmer pour le présent et le futur, de gérer son état (sa douleur, ses émotions ou son stress...), de développer ses qualités et ses savoir faire, etc. Il existe des manuels qui enseignent les exercices à pratiquer sous auto-hypnose.

Mode d'emploi

Il est conseillé de choisir les moments de baisse de vigilance, les creux ultradiens (toutes les 90 minutes), quand la température corporelle baisse spontanément et que l'on a tendance à bailler.

On peut décider à l'avance du temps que l'on peut et veut consacrer à la séance, il suffit de se le dire.

On peut également en profiter pour demander à l'inconscient (à soi-même) de résoudre un problème pour soi. Tout est possible, il n'y a pas de limites (ça ne rendra pas les dieux jaloux...). Il faut seulement :

- formuler sa demande en **positif** –

l'inconscient ne comprend pas la négation.

- parler en **termes simples**, comme si on s'adressait à un enfant.
- **cibler** sa demande : mieux vaut dire « j'aimerais me sentir demain entre 3 h et 6h, comme quand j'étais dans les bras de mon amoureux, ce jour-là... », que « je voudrais être heureux ».

Formuler sa demande **avant** de commencer l'induction ou au tout début.

Il est conseillé, du moins au début, (avec l'habitude, l'induction peut se faire très vite) d'utiliser toujours les mêmes phrases, dans le même ordre, pour que l'inconscient reconnaisse rapidement le signal et de s'adresser à lui avec politesse (puisque lui, c'est vous et que vous n'aimeriez pas que l'on vous donne des ordres).

penser à mettre des **fusibles** au début : « et si quelque chose de désagréable survenait, je pourrais revenir ici et maintenant immédiatement », par exemple.

Il est souvent difficile de savoir que l'on est en transe. Mieux vaut donc apprendre à guetter **certains signes** comme :

- une larme au coin de l'œil
- une main qui monte toute seule
- une sensation de lourdeur ou de légèreté
- une impossibilité de bouger
- des fourmillements ou un engourdissement
- les paupières qui sautent
- des tics
- des bâillements intempestifs, etc.
- tout changement involontaire dans

l'attitude habituelle doit être noté, cela amplifie la transe.

Asseyez vous tranquillement, à un moment que vous savez propice (pas de dérangement, ni de trucs urgent à faire...). Il est conseillé d'inventer un rituel (baisser la lumière, débrancher le téléphone, vous mettre dans "votre " fauteuil, faire brûler de l'encens, passer une musique particulière, n'importe quoi qui vous fasse sentir bien), ou utiliser une métaphore personnelle.

Il existe un tas de méthodes d'auto-hypnose, je vous en propose quelques unes, à vous de choisir celle qui vous convient. Il est recommandé de commencer chacune d'elle par trois bonnes respirations conscientes et profondes en se disant par ex. (tout haut ou tout bas) « et maintenant, je prends quelques bonnes respirations, je me détends tranquillement et je commence ma séance d'hypnose... », puis on enchaîne sur la méthode qu'on a choisie en se la commentant à soi-même.

La spirale sensorielle

1. laissez le regard se fixer sur un point de la pièce et respirez profondément plutôt avec le ventre.
2. prenez conscience de :
    - **3 éléments VISUELS** (que vous voyez avec votre vision périphérique mais sans quitter la cible des yeux). Vous pouvez vous les décrire intérieurement et terminer par une partie de votre corps. Ex : « et pendant que mes yeux fixent ce point, je peux voir les livres sur

l'étagère et l'écran de l'ordinateur et même le bout de mon pied... »

- **puis de 3 éléments KINESTESIQUES**, (« et sentir la fermeté du coussin sous ma nuque et le tissu du pantalon sous mes doigts et les battements de mon cœur, réguliers... »)
- **puis de 3 éléments AUDITIFS**, et finissez par un bruit interne, (« et percevoir les bruits de la rues par la fenêtre et le tic tac de l'horloge ainsi que le bruit de ma respiration... »

Et ainsi de suite en diminuant le nombre d'éléments pris en compte ("spirale concentrique")

3. Vous pouvez alors partir dans un **souvenir agréable**, comme vos meilleures vacances par exemple, à condition qu'il n'y ait personne de gênant dans le tableau (genre, la fille qui draguait votre mari sur la plage...). Vous devez vraiment vous associer à toutes les sensations, les plus minimes soient-elles, la couleur du ciel, le vent dans les cheveux, la voix ou l'odeur de la peau de votre chéri, etc. pour revivre vraiment l'événement. Ce peut-être aussi un endroit où vous vous sentez parfaitement en sécurité, genre sous la

couette dans votre chambre à vous, laissez votre intuition choisir le meilleur souvenir pour vous et gardez-le pour y revenir chaque fois que vous voulez partir en auto-hypnose.

Ensuite, vous n'avez rien à faire ni à penser, juste vous laisser aller à ce qui vient et ne vous étonnez pas si vous avez l'impression que rien ne se passe puisque c'est **INCONSCIENT** !

Et ...

FAITES CONFIANCE A VOTRE INCONSCIENT !

(En attendant le résultat)

Autres versions

1- commencez comme dans la technique précédente, mais visualisez-vous de 1'extérieur, donc dissocié, comme si une partie de vous est collée au plafond et regarde son double en-dessous. Vous passez en détail chaque partie du corps de votre "**clone**", tout ce qu'il entend et tout ce qu'il doit ressentir.

- vous pouvez alors identifiez quelle main commence à **se soulever**légèrement (si c'est votre signe). Voyez-la ! Décrivez vous mentalement la scène, et donnez à votre "vous-même" la suggestion d'entrer en transe profonde au contact de sa main sur son visage.

Il arrivera très fréquemment que votre main, celle qui correspond à celle qui se soulève chez votre "clone" imaginaire, se soulève également et vienne toucher votre visage...

2. « Je cherche en moi l'endroit où je me sens le plus à l'aise... et au fur et à mesure que je m'installe intérieurement, je perçois comme une certaine sensation de bien être qui s'étend et s'approfondit... et alors que je me demande comment mon inconscient va utiliser, naturellement et spontanément, d'une façon positive, mes expériences passées, mes connaissances conscientes et

inconscientes, il va découvrir les solutions à mes questions actuelles, sans que j'aie rien à faire de particulier »

Quand, au bout d'un moment, je me rends compte que je redeviens conscient de moi même et des choses du dehors, je peux regarder l'heure et m'apercevoir que **10 à 20 minutes** se sont écoulées, dont je ne peux rendre compte. Je vais être curieux des changements agréables, surprenants et bénéfiques qui vont commencer à se mettre en place dans ma vie et décider de recommencer cette expérience agréable, chaque jour, à chaque fois que cela me paraîtra nécessaire ou lorsque j'en aurai envie.

3. Vous pouvez entrer en transe hypnotique grâce n'importe quel "voyage en esprit" : une métaphore qui vous permettra de vous évader de l'instant présent.

On raconte que certains **moines grecs** utilisaient la visualisation de bulles de lumières s'échappant de leur nombril, qu'ils contemplaient un moment avant de les suivre dans leur ascension. C'est une métaphore, et si elle vous plaît, utilisez 1a. Et si elle vous plaît "presque", modifiez la à votre guise pour qu'elle soit efficace avec vous.

Amusez-vous bien !

Haut de page