

L'hypnose pour être au plus près de soi

À mi-chemin entre veille et sommeil, cette pratique thérapeutique peut notamment soulager douleurs et anxiété. Après cinq à six séances, en général, chacun est alors capable de pratiquer tout seul.

Vous ne dormez pas vraiment mais vous n'êtes plus tout à fait éveillé. Vos perceptions se modifient. Un lâcher-prise s'installe. Près de vous, un thérapeute. Sa voix vous accompagne dans cet état de conscience modifié, qui vous permet d'approcher votre inconscient. Voilà les sensations éprouvées lors d'une séance d'hypnose.

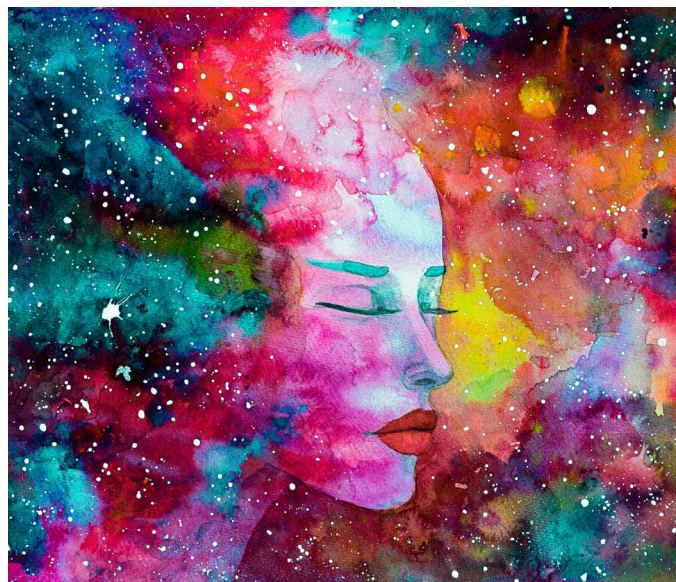
Psychologue et hypnothérapeute, Christelle Lecellier intervient auprès d'adultes et d'enfants au sein du service d'éducation spéciale et de soins à domicile (Sessad) d'APF France handicap de Laval, en Mayenne, et en cabinet libéral. Elle préconise ce type de soin, particulièrement pour lutter contre les douleurs, l'anxiété et le stress, retrouver confort et équilibre ou encore le sommeil. Une pratique également efficace en amont d'interventions chirurgicales*.

À chacun son univers mental

Lors de la première séance, le thérapeute questionne le patient pour mieux le connaître. Quel est son sens le plus développé ? Qu'est-ce qui lui est agréable... ? Ensemble, ils définissent précisément l'objectif recherché : ce que signifie, par exemple, "être apaisé" pour le patient, chacun ayant sa définition de la sérénité.

Traditionnellement, l'hypnose consistait à employer des suggestions directes, comme : « *Vous ne ressentez plus de douleur.* » Désormais, l'hypnose dite Ericksonienne s'attache beaucoup plus à favoriser la participation du patient. Le thérapeute s'adapte ainsi à l'univers mental de chacun. « *On ne peut pas dire l'hypnose pour arrêter de fumer, c'est ça. Nous devons nous ajuster à la personne et à son monde intérieur* », souligne Christelle Lecellier. Elle illustre, avec l'exemple d'un lieu agréable où emmener la personne en pensée. Les uns sont sensibles à un paysage maritime paisible, d'autres lui préfèrent une tempête. Autant d'informations qu'elle doit connaître pour délivrer une séance adaptée.

À l'issue de l'état hypnotique, vient la phase de reconnexion. « *En cas de situation de handicap, on s'adapte. On ne va pas forcément inviter à poser les pieds à plat au sol, mais à regagner les points d'appui, une main sur une table, les fesses dans le fauteuil roulant.* »



Contrairement à certaines idées reçues, l'hypnose ne donne pas au praticien du pouvoir sur la personne qui consulte. C'est cette dernière qui effectue un travail sur elle-même. © AdobeStock

À tous, une possible autonomie

Aucune obligation de se rendre en cabinet. L'hypnose peut se pratiquer n'importe où, l'essentiel étant de ne pas être interrompu. Aucune durée imposée non plus, mais adaptée à chaque personne : de trente minutes à une heure. Quel que soit le symptôme traité, l'hypnose ne donne pas de pouvoir au praticien sur son patient. C'est ce dernier qui effectue le travail. Au point d'être capable, ensuite, de pratiquer tout seul. Pour y parvenir, Christelle Lecellier explique, par exemple, comment retrouver le lieu agréable dans lequel le patient s'était mentalement projeté pour trouver confort et apaisement. D'abord en écoutant la voix enregistrée lors d'une séance précédente, puis sans béquille, autonome. ▀

Sophie Massieu

* Avis Inserm, juillet 2015.

LE CHIFFRE

9 millions

C'est le nombre de Français qui déclarent avoir déjà consulté pour une séance d'hypnose.

Source : Campus.

Bien choisir son praticien

La pratique de l'hypnose n'étant pas réglementée en France, il faut être vigilant. Pour trouver un praticien formé, consultez l'annuaire national Hypnosanté : www.campus-hypnoses.com. S'il s'agit d'un professionnel de santé (généraliste, psychologue...), la séance peut être prise en charge par l'Assurance maladie.