

## 10 vérités sur l'hypnose

Cela fait maintenant 4 ans que j'ai découvert l'hypnose. Dans une démarche holistique, ma pratique médicale ne cesse d'évoluer.

En quête de sens et de compréhension, je vous propose d'aborder 10 vérités ou idées reçues sur l'hypnose.

1) hypnose: état de veille ou de sommeil, état modifié de conscience: L'hypnose est en fait un état modifié de conscience que certains appelleront état de relaxation. La mise en hypnose aboutit à ce que l'on appelle la transe hypnotique qui peut être plus ou moins profonde. De manière simplifiée, il s'agit de faire taire notre cerveau conscient pour pouvoir travailler au niveau de l'inconscient. L'enregistrement de l'activité cérébrale par électroencéphalogramme montre que l'état hypnotique est caractérisé par des ondes alpha alors que l'état de veille est faite d'ondes bêta.

2) l'hypnose est elle prouvée par la science?  
2 grandes études scientifiques ont été réalisées en 1999. Ces travaux ont utilisés l'IRM cérébrale fonctionnelle (cerveau soumis à des ondes électromagnétiques) et le Pet scan (enregistrement de l'activité cérébrale avec un traceur radio-actif). Pour la première fois, ces travaux ont montré les zones cérébrales actives lors de l'état hypnotique. En conclusion, il existe une forte activité cérébrale lors

de l'état hypnotique avec un fonctionnement différent de l'état de veille.

3) tout le monde est hypnotisable?

La réponse est oui même si certains sujets sont plus résistants que d'autres. Lorsque nous conduisons une voiture et qu'une fois arrivée à destination nous n'avons pas souvenir du trajet, nous étions dans un état hypnotique. Dans notre expérience, nous avons tous des cas résistants qui veulent garder un contrôle total. Ces échecs sont probablement liés à une induction (mise en hypnose) inadaptée.

4) faut-il avoir des dons pour être hypnotiseur?

Non, tout le monde est capable d'induire un état hypnotique. Bien entendu, certains ont plus de talent que d'autres. La mise en hypnose nécessite en fait un savoir faire d'une haute technicité. L'hypnotiseur doit utiliser une gestuelle, une communication verbale et non verbale et bien d'autres techniques qui ne peuvent être décrites en quelques lignes.

5) différence entre hypnose et hypnothérapie

L'hypnose est donc cet état modifié de conscience obtenu après une induction appropriée.

L'hypnothérapie s'adresse à la guérison de symptômes ou de maladies par l'hypnose. Cette approche médicale nécessite que l'hypnotiseur ait fait un travail sur lui et qu'il connaisse les bases de la psychologie.

6) l'hypnose peut elle être dangereuse?

En théorie non car notre inconscient fonctionne comme un protecteur. Cependant, la remémoration de souvenirs enfuis et inconscients peut avoir des conséquences dévastatrices pour le patient. D'où la nécessité d'être pris en charge par un hypnothérapeute « bienveillant ».

7) peut-on opérer sous hypnose?

Oui bien sûr et ce depuis longtemps. Les travaux scientifiques ont montré que l'état hypnotique occasionne une inhibition du cortex singulaire antérieur (centre cérébral de la douleur). En hypnose, il est possible d'obtenir une analgésie (baisse de la douleur) et au mieux une anesthésie (disparition de la douleur).

8) pourquoi la médecine s'intéresse tant à l'hypnose?

Depuis une dizaine d'année, la médecine quantique bat son plein. Le corps physique (la matière) est en rapport avec l'énergie du corps qui peut être étudiée sous forme de fréquence. La fréquence est de l'information qui peut agir sur le corps physique. La fréquence originelle est liée à notre intention (pensées positives). L'hypnose permet de travailler sur nos pensées inconscientes qui sabotent notre potentiel de guérison et contribue ainsi à rétablir une intention pure.

9) comment faire pour découvrir l'hypnose?

Pour découvrir l'hypnose, plusieurs choix s'offrent à vous. Vous pouvez faire une séance avec un hypnothérapeute que vous devrez choisir avec une

grande attention en raison de la multitude d'approches proposées. Vous pouvez également participer à une journée de formation en auto-hypnose qui vous permettra de découvrir ce qu'est l'hypnose et d'apprendre en quelques heures une technique vous permettant de pratiquer seul. Vous pouvez également vous inscrire à une formation en hypnose qui se fera idéalement en plusieurs mois.

10) particularités de l'hypnose holistique ou intégrative?

Pour tirer pleinement profit de cette méthode d'hypnose, il est préférable d'identifier au minimum son schéma émotionnel de fonctionnement et d'avoir l'ouverture d'esprit qui consiste à penser que le principe du vivant ne se résume pas qu'aux données de nos 5 sens. Des audios préparatoires à écouter avant la séance sont également préconisés de manière à faciliter l'ouverture de conscience.

Bien à vous, Dr Luc Escudié