

Hypnothérapie intégrative ®, y voir plus clair !

Tout d'abord il est important de **différencier Hypnose et Hypnothérapie**.

L'Hypnose :

L'hypnose constitue un **état modifié de conscience**, un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Il existe plusieurs moyens d'accéder à cet état. Toute technique de relaxation ou de méditation induit un état d'hypnose.

Certains exercices du yoga permettent également d'arriver à un état d'hypnose. De même, l'état hypnotique se produit au cours d'une séance d'acupuncture ou de massage. De plus, **nous passons tous par un état hypnotique au moment de l'endormissement et au moment du réveil**. C'est donc une expérience quotidienne. Ainsi, la capacité à être hypnotisé est une caractéristique inhérente aux êtres humains. L'état hypnotique constitue avant tout une **expérience agréable où le corps devient détendu et l'esprit, calme**. Ainsi, toute personne hypnotisée prend plaisir à ce bien-être physique et à cette paix intérieure.

Comme il s'agit d'un état intermédiaire entre la veille et le sommeil, **une personne hypnotisée n'est pas endormie. Elle ne perd pas conscience non plus**. En état léger d'hypnose, elle peut avoir l'impression d'être bien éveillée, alerte sauf que les yeux sont fermés. En état profond d'hypnose, elle est à la limite du sommeil. Souvent, au cours d'une séance d'hypnose, elle fait l'expérience de différentes profondeurs d'hypnose qui se situent entre ces deux extrêmes.

Cependant, une **personne hypnotisée maintient sa capacité de raisonner et son contact avec la réalité**, même en état profond d'hypnose. **On ne peut donc pas pousser une personne hypnotisée à commettre des actions contraires à ses convictions morales**. Or, comme elle est physiquement détendue et mentalement calme, il lui est facile de se concentrer sur ce que dit l'hypnothérapeute. Ainsi, l'hypnose peut être conçue comme un état de détente physique, mentale et émotionnelle et un **état de concentration de l'esprit** permettant une communication privilégiée entre l'hypnothérapeute et son sujet qui n'est plus gêné par les stimuli extérieurs. Pourtant, pendant la séance d'hypnose, le sujet hypnotisé est pleinement conscient de tout ce qui se passe. **Après la sortie de l'hypnose, il se rappelle ce qui s'est passé pendant la séance**. En état hypnotique, il est cependant capable de lâcher prise, ce qui permet un travail thérapeutique en profondeur où les résistances sont réduites.



L'Hypnothérapie :

L'hypnose, qui représente un état particulier de conscience, ne constitue pas une thérapie en soi. L'**hypnothérapie** est une **forme de traitement où l'état hypnotique est utilisé dans le cadre d'une psychothérapie de courte durée**.

Le **nombre de séances dépend de la personne qui consulte et du problème à traiter**. La psychothérapie hypnotique comprend généralement quelques dizaines de séances, à raison d'une à quatre séances par mois.

Le contenu de chaque séance est variable selon le travail thérapeutique à effectuer. L'hypnothérapie se révèle **efficace** quand le praticien **adopte une approche à la fois intégrative et éclectique**. L'hypnothérapie utilise des concepts provenant de la psychanalyse et est associée à des techniques comportementales et cognitives ainsi qu'à des approches éricksoniennes.

Du temps de Freud, la pratique de l'hypnose clinique se réduisait à la suppression des symptômes par l'emploi de suggestions directes. Le symptôme a une signification pour le patient. Si le praticien se contente d'enlever le symptôme par une suggestion hypnotique directe, ce symptôme peut réapparaître sous cette même forme ou peut se manifester d'une autre manière. C'est une des raisons pour lesquelles Freud s'est écarté de l'hypnose. Actuellement, une telle approche n'est plus utilisée par les praticiens soucieux du bien-être du patient.

Pour traiter la cause du symptôme, l'hypnothérapeute a recours à l'**hypno-analyse**. En état hypnotique, le patient a accès aux informations contenues dans l'inconscient. En s'exprimant dans cet état, le patient peut prendre conscience des motivations inconscientes de son symptôme. Par ailleurs, il existe des techniques hypnotiques variées d'exploration de l'inconscient : régression en âge, dessin hypnotique, écriture automatique, rêve hypnotique, réponses idéomotrices (mouvements des doigts), thérapie des états du moi... **L'hypno-analyse constitue ainsi une psychothérapie "en profondeur" beaucoup plus rapide qu'une psychanalyse classique**.

L'hypno-analyse permet de traiter la cause de la souffrance du patient. Les **techniques cognitives et comportementales** associées à l'hypnose **l'aide à changer**, d'une manière appropriée, dans **sa façon d'être, de ressentir les choses et de se comporter**.

Le praticien peut également utiliser les ressources du patient aussi bien que les résistances. Le conscient étant limité par ses croyances et par ses préjugés, **l'état hypnotique permet d'accéder aux ressources de l'inconscient** peu disponibles à l'état de veille ordinaire.



L'hypnothérapie Intégrative ®

C'est donc une approche de l'hypnothérapie qui **associe à l'hypnose d'autres outils thérapeutiques**.

Elle s'adresse à **tout public** (adulte, adolescent, enfant) en difficultés souffrants de :

- **Douleurs chroniques** : migraines, céphalées de tension, arthrites, zona, douleur fantôme, fibromyalgie...
- **Troubles du comportement alimentaire** : surpoids, obésité, boulimie, anorexie...
- **Contrôle des habitudes** : tabagisme, alcoolisme, procrastination...
- **Troubles anxieux** : stress, anxiété généralisée, attaques de panique et trouble panique, phobies spécifiques, phobies sociales et éreutrophobie, trouble obsessionnel compulsif, état de stress post-traumatique, timidité, manque de confiance en soi...
- **Insomnies**
- **Dépressions**
- **Problèmes pédiatriques** : énurésie, bégaiement, tics, onychophagie, trichotillomanie, succion du pouce, bruxisme, dyslexie, asthme, insomnie, problèmes de concentration et d'attention, angoisse d'examen, angoisse de séparation...
- **Problèmes gastro-intestinaux** : syndrome de l'intestin irritable, constipation, diarrhée émotionnelle, colite spasmodique, recto-colite hémorragique...
- **Problèmes gynécologiques et applications en obstétrique** : aménorrhée, dysménorrhée, malaises prémenstruels, stérilité psychogène, insuffisance mammaire, problèmes liés à la grossesse (nausées, vomissements, avortement involontaire émotionnel, brûlures d'estomac), accouchement sans douleur, augmentation de la lactation...
- **Problèmes sexuels** : frigidité, anorgasmie, vaginisme, dyspareunie, impuissance masculine, éjaculation précoce, éjaculation retardée, troubles du désir sexuel...
- **Problèmes dermatologiques** : acné vulgaris, psoriasis, eczéma, névrodermite, verrues, alopecie...
- **Amélioration des performances sportives** : gestion des émotions limitantes (stress) lors des compétitions ou meeting, amélioration de la performance ...

Pour **atteindre ces objectifs**, le praticien en Hypnothérapie Intégrative® va utiliser **différentes techniques thérapeutiques en complément de l'hypnose**. En fonction de la situation, il choisira parmi :

- **L'hypno analyse** (identification des causes du problème),
- **L'hypno modification des comportements** (issu de la thérapie comportementale),
- **L'Hypno restructuration cognitive** (issu de la thérapie comportementale et cognitive),
- La **thérapie des Etats du moi**,
- Les **stimulations alternatives hypnotiques**®
- La **psychologie de l'énergie** (EFT ou Thérapie du champ mental ou technique d'acupression TAPAS)...

Par ailleurs **en plus** de traiter durablement la problématique du client, il lui est appris des techniques comme la psychologie de l'énergie ou **l'autohypnose** afin qu'il puisse **gérer son quotidien entre deux séances** de travail.

