

L'hypnose, un puissant outil

Quiconque cherchant des renseignements sur l'hypnose, dans la littérature, les médias ou bien internet, trouvera inévitablement une foule d'explications et descriptions diverses parfois judicieuses, parfois farfelues sur cet état mental particulier. Pour ne rien rajouter à ce foisonnement, je ne tenterais pas d'expliquer l'hypnose et je ne dresserais pas de liste des bienfaits que l'on peut en obtenir. Simplement je vais décrire ma vision de cette thérapie.

Il serait d'ailleurs plus juste d'écrire outil de thérapie, outil dont la puissance réside dans l'usage que l'on en fait. Imaginons que l'on place une personne en hypnose et que, une fois cet état atteint, on cesse de lui parler. A son retour au plein éveil, la personne sera détendue, et c'est tout ! Rien d'autre n'apparaîtra !

Ceci pour dire que ce qui est actif n'est pas d'être en hypnose, mais ce qui se passe lorsque l'on est en hypnose. Il appartient au thérapeute, en plus de savoir bien induire la transe, d'utiliser intelligemment les ressources de cet état mental, afin d'obtenir une action thérapeutique efficace sur le ou les problèmes de la personne hypnotisée.

C'est donc l'expérience du thérapeute, la relation de confiance établie entre lui et son patient, la qualité du dialogue analytique préalable, qui fait l'intérêt d'une thérapie utilisant l'hypnose. Il convient de préciser qu'en état d'hypnose, les barrières psychiques sont légèrement abaissées et certaines structures mentales plus disponibles.

Il est faux de croire que l'hypnose va guérir votre problème en quelques séances. S'il arrive parfois qu'un résultat heureux surgisse dès le premier rendez-vous, ceci reste rare. Comme l'hypnose est un outil de thérapie, c'est dans la régularité qu'elle donne les meilleurs effets. C'est sous forme de thérapies méthodiques, c'est à dire de séances alternant, parole, analyse, hypnose et évaluation que je construis les cures que je mène. Cette façon de faire permet deux choses importantes ; aborder facilement par la parole des zones délicates sans sensation d'inconfort et de danger et obtenir rapidement l'apaisement recherché car lorsque quelqu'un souffre il faut agir vite. Les améliorations apportées sont solides et permanentes. Toutes les questions que vous vous posez, sont abordées et trouvent réponse lors des premiers entretiens.

En inscrivant l'hypnose dans une solution intelligente et individualisée, j'observe qu'en quelques mois, six à huit, les patients retrouvent une qualité de vie, des certitudes, la sérénité et que cela est durable.

L'hypnose est donc un précieux outil qui autorise une thérapie, brève, complète, profonde en gardant une sécurité et un confort de haut niveau.

Pascal Zentz

Psychanalyste Hypno-thérapeute