



DR ERIC MAIROT

NEURO-PSYCHIATRE

Directeur du Centre de Thérapie

Brève de Bruxelles

Chargé de cours pour le Diplôme

Universitaire d'Hypnose de la Pitié

Salpêtrière Paris, ainsi que pour le D.U.

de psychothérapie à l'ULB - UMH

L'AUTO-HYPNOSE ? VOUS LA CONNAISSEZ DÉJÀ !

UNE RESSOURCE PUISSANTE ET NATURELLE

Tout comme le Monsieur Jourdain de Molière ne savait pas qu'il "faisait de la prose", nous ne réalisons pas que nous utilisons tous les jours l'auto-hypnose depuis notre tendre enfance !

Et dans tous les domaines de notre vie. Regardons les enfants, ils la pratiquent plusieurs fois par jour lorsqu'ils sont « dans leur bulle », passifs en apparence, c'est à ces moments-là que leur cerveau droit est le plus actif, (grâce à une déconnexion partielle de la réalité extérieure). Ces rêveries diurnes seraient même plus positives que celles de la nuit car les ressources de l'inconscient s'activent vers un objectif précis. Ainsi un enfant réussira à intégrer les bouleversements familiaux suite à la séparation de ses parents, un autre pourra y accepter petit à petit ses complexes. Troisième, mémorisera des notions de mathématiques découvertes dans la matinée, un autre enfant anxieux l'utilisera



pour s'endormir le soir etc...

Malheureusement, nos parents ou nos professeurs toléraient mal que l'on soit ainsi « dans la lune », nous avons désappris cette faculté naturelle et nous avons perdu l'accès à nos capacités d'auto-guérison ou d'auto-gestion émotionnelle, et nos problèmes ne se résolvent plus comme avant...

Heureusement : on peut réapprendre l'auto-hypnose.

La puissance de la pensée

Qu'est-ce que l'état hypnotique ? Un fonctionnement privilégié d'une partie du cerveau. Une forme d'hyper-concentration sans effort qui s'opère grâce à une accalmie de la plupart des activités de l'attention et des perceptions au profit d'une hyperactivité d'un endroit choisi par nous. On peut décupler ainsi nos capacités d'adaptation et même nos capacités d'auto-guérison.

Nous pouvons ainsi choisir d'activer :

- une fonction corporelle, pour calmer une migraine, une douleur de "règles" ou encore une allergie ou une envie de manger...
La science a même prouvé que l'on peut augmenter la taille des seins par hypnose !
- un fonctionnement intellectuel, pour trouver une solution à un problème professionnel par exemple, ou pour assimiler plus facilement une nouvelle matière (PhotoReading, Mind Mapping)... on peut même améliorer les THADA (Troubles de l'Attention et Hyperactivité) ou pour augmenter sa créativité dans la pub, les arts etc...
- une fonction émotionnelle, pour gérer le stress professionnel ou familial, pour permettre le deuil d'une relation sentimentale ou pour gérer des angoisses même si leur origine est inconnue.
- changer de comportement : on active tellement plus facilement nos ressources de changement pour se libérer du tabac ou d'une autre habitude qui nous pèse comme les différentes sortes de boulimie en atelier d'auto-hypnose et en individuel.

Certains problèmes psychologiques ont plusieurs composantes, par exemple : les problèmes sexuels peuvent à la fois être émotionnels (suite par exemple à une expérience pénible) mais aussi physiques (l'hypnose permet par exemple de faciliter la lubrification ou de lever un blocage freinant l'orgasme) ou comportemental (les inhibitions qui freinent l'épanouissement sexuel). On traite alors chaque composante... l'une après l'autre en utilisant également l'hétéro-hypnose.

Les expériences d'auto-hypnose naturelles nous ont été aussi indispensables pour nous protéger des personnages toxiques que nous rencontrons dans notre vie, que ce soit un professeur sadique, un parent inadéquat, une amie jalouse ou pire... 60 à 80% des agressions physiques ou sexuelles ne laissent pas ou peu de séquelles ! et cela grâce à ces capacités d'auto-défenses hypnotiques ! Exemple : Marie, 17 ans m'a raconté qu'à 14 ans un homme l'a violé. Il l'avait forcé à se laisser faire en la menaçant de violer sa mère. Elle a réussi à s'anesthésier le corps pour ne

rien ressentir ... elle s'est même visualisée à 3 mètres d'elle en regardant froidement ce pervers. Elle était en train de penser fièrement qu'elle sauvait ainsi sa propre mère. Depuis un an, cette jeune fille était très amoureuse d'un jeune homme, et leurs relations sexuelles l'épanouissaient. Cette capacité de se dissocier d'une situation traumatisante est un phénomène hypnotique que l'on utilise aussi dans le traitement de la douleur, ou en anesthésie, la reine Fabiola en a d'ailleurs profité récemment.

Dans 20% des cas, cette auto-hypnose protectrice échoue et se transforme alors en auto-hypnose négative qui peut se répéter toute une vie. Et parfois pour des chocs émotionnels qui peuvent paraître moins graves, comme un car jacking, un harcèlement moral, un accident de voiture, une rupture sentimentale.

En effet, lorsqu'on rencontre certains détails qui font penser au trauma c'est comme si le souvenir faisait revivre sous hypnose l'événement avec sa souffrance !

Ces auto-hypnoses négatives sont facilement traitables par l'auto-hypnose positive.

L'HÉTÉRO-HYPNOSE

L'hétéro-hypnose est de l'auto-hypnose guidée par un professionnel de la santé (l'hypnose fait partie des techniques médicales reconnues par toutes les Facultés, contrairement aux médecines parallèles).

Cela permet de gagner du temps car le patient, expert de ses problèmes, peut être orienté dans sa recherche de solutions par l'expert hypnothérapeute. Cette collaboration est très active et utilise la créativité du patient et celle du thérapeute. On est loin des thérapies classiques, psychanalyses et autres qui demande au patient de parler de ses problèmes pendant des années pour essayer de comprendre pourquoi il souffre... Et puis après? ... Souvent rien ne change... Ce n'est pas parce que l'on connaît la cause de nos problèmes qu'ils se résolvent. L'hypnose est une merveilleuse boîte à outil qui permet d'aider concrètement le patient à changer. On est enfin dans le comment le patient souffre, il en découle l'étape

logique du comment se guérir.

Si la cause du problème est un traumatisme alors l'hypnose permet d'abord de le découvrir grâce à la régression en âge, et puis surtout de cicatrifier la blessure émotionnelle du traumatisme. Le vécu hypnotique d'un scénario réparateur est réparateur! et préparateur d'une nouvelle vie.

Dr Eric MAILOT

Neuro-psychiatre et Directeur du Centre de Thérapie Brève de Bruxelles

Chargé de cours pour le Diplôme Universitaire d'Hypnose de la Pitié Salpêtrière Paris, ainsi que pour le D.U. de psychothérapie à l'ULB - UMH

Institut de Nouvelle Hypnose :

centre de formation à l'hypnose et à l'auto-hypnose. Centre de Thérapie Brève avec service d'orientation vers l'un des 10 thérapeutes du centre.

72 avenue Ducpétiaux

1060 Saint-Gilles

Tel 02 / 538 38 10

(du lundi au vendredi de 9h à 12h)

Email info@nouvellehypnose.com

Web www.nouvellehypnose.com

