

# Ma séance d'hypnose

Reconnue et pourtant méconnue, l'hypnose fonctionne en mobilisant les ressources intérieures de changement. Cette thérapie s'appuie sur la capacité de l'être humain à développer les solutions - intuitives, créatives et opérantes - dont il a besoin, en permettant une extraordinaire communication entre l'esprit et le corps, sans passer par l'intellect. Récit d'une séance qui m'a amenée là où je ne m'attendais pas...

PAR **CARINE ANSELME**



Le Docteur **Éric Mairlot** est formateur en hypnose et auto-hypnose, chargé de cours d'hypnose pour le D.U. (Diplôme universitaire) d'hypnose médicale à la Salpêtrière, chargé d'enseignement à l'Université de Mons-Hainaut (UMH) pour la thérapie brève en faculté de psychologie et des sciences de l'éducation.

**J**e n'ai plus mal... Voici dix jours que la douleur chronique qui me hantait depuis un an, avec plusieurs passages par la case hôpital, s'est évaporée à la sortie d'une séance d'hypnose, menée par le Docteur Éric Mairlot, Neuropsychiatre et Président de l'Institut de Nouvelle Hypnose<sup>1</sup>. Il faut le vivre pour le croire. C'est d'ailleurs en soignant ses migraines que le Dr Mairlot s'est lui-même passionné pour l'hypnose. « Plusieurs séances peuvent être nécessaires, mais il n'est pas rare de ressentir un vrai soulagement en une seule (séance). Les patients disent : ' Depuis des années, j'essaie de résoudre mon problème de phobie, de boulimie, de névralgie (etc.) et avec l'hypnose, ça marche ! ' Son efficacité, doublée d'une durée brève de traitement - toute proportion gardée selon l'ampleur du problème -, provient du fait qu'elle opère différemment des autres thérapies. Avec l'hypnose, axée sur les ressources d'auto-guérison, l'individu développe des solutions autres que par la volonté et

le rationnel. On est davantage dans le cerveau droit : on a plus d'intuition, de spontanéité, de créativité », souligne le Dr Éric Mairlot.

## **UNE CAPACITÉ NATURELLE**

Contrairement aux idées reçues, tout le monde est capable de rentrer dans un processus (auto-)hypnotique. « C'est l'une des capacités naturelles du cerveau », fait remarquer le Dr Mairlot. Il va même plus loin : « La plupart des gens qui souffrent d'un problème sont des experts en auto-hypnose qui s'ignorent ». Selon l'hypnose dite « phénoménologique », le patient construit ses problématiques psychiques ou physiologiques (crises de panique, boulimie, douleurs psychosomatiques, TOC...) par une auto-hypnose négative. « La thérapie par l'hypnose permet de reproduire le terrain dans lequel le problème a surgi. Il suffit alors de modifier les phénomènes hypnotiques négatifs dans un sens positif pour interrompre le problème ou guérir les symptômes. Le sujet utilise alors ses capacités



hypnotiques de façon positive, gagnant en autonomie par rapport au thérapeute. »

### **EN TOUTE CONSCIENCE**

Avant de tester l'hypnose, j'avais essayé d'autres approches, infructueuses dans ce cas précis. Je venais donc sans attente, un brin désenchantée, proposant de travailler sur la douleur comme simple cas d'école pour ce banc d'essai. « Vous êtes sceptique, ouverte à ce qui va se passer, il vous sera donc plus facile d'entrer en état d'hypnose et d'avoir accès à votre propre réalité que si vous étiez aveuglée par des croyances positives ou négatives à l'égard de cette thérapie. » Il faut avouer que malgré une reconnaissance aujourd'hui acquise, notamment en milieu hospitalier, l'hypnose baigne toujours dans un climat de mystère, où pointe l'image de l'hypnotiseur magicien et manipulateur ordonnant : « Dormez, je le veux ! » Les

amalgames liés à l'hypnose reposent entre autres sur l'origine étymologique du mot. Hypnose vient du grec *hupnoûn*, « endormir » (*Hypnos* est le dieu grec du sommeil). Pourtant, l'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil : « C'est un état de conscience modifié entre l'éveil et le sommeil. Un état de concentration éveillée, qui donne accès à des ressources et potentialités auxquelles vous n'avez pas accès à l'état habituel d'éveil. Sachez que vous resterez consciente pendant toute la séance et libre de sortir à tout moment de l'état hypnotique, en ouvrant les yeux », précise le Dr Mairlot.

### **DESCENDRE DANS LA DOULEUR**

La séance peut démarrer... Confortablement installée, prête pour le « voyage », je fixe des yeux une guirlande de fleurs lumineuses pour entrer dans cet état « parallèle », cette transe hypnotique. Au fil de la voix relaxante de >>>

>>> l'hypnothérapeute, tout ce qui entoure ces fleurs devient terne et flou. Mes yeux, lourds, finissent par se fermer. « Nous allons utiliser votre douleur comme fil conducteur, comme passerelle affective (affect bridge) pour vous permettre de glisser dans l'état émotionnel où vous avez ressenti pour la première fois une telle douleur. Sachez que la régression est facilitée par l'état hypnotique. » Je me branche sur ma douleur... une ambulance passe dans la rue (!). Étrange sensation d'être pleinement là, ultra réceptive et pourtant dans un état second. Je vis la douleur, mais de façon plus naturelle... moins douloureuse. « C'est normal, vous ne la subissez plus, vous avez le contrôle et elle n'est plus seulement perçue comme négative : elle va vous mettre en lien avec vos capacités correctives et d'évolution », éclaire le Dr Mairlot. Je revis la dernière crise d'hypéralgie, qui m'a conduite récemment à l'hôpital. En poursuivant l'exploration, j'ai la conviction qu'elle va s'arrêter un an plus tôt, lors de la première crise, consécutive à une fausse couche qui m'a laissée émotionnellement exsangue.

### RENOUER AVEC UNE ANECDOTE ESSENTIELLE

Curieusement, cela ne s'arrête pas là et surgit, comme une bulle, un événement familial que rationnellement j'aurais classé comme anecdotique. J'ai neuf ans, nous sommes au premier jour de vacances à Digne. Joyeuse et insouciant, j'insiste en fin de balade pour aller manger une glace, contre l'avis de mes parents. Un orage dantesque survient et nous détrempe. Mon père se met en colère. Incompréhension de ma part, doublée de culpabilité. Le soir, au restaurant, l'ambiance est estivale : les convives rient, tandis que nous restons dans un mutisme qui contraste violemment. Je me sens en trop ; sentiment qui dépasse cet événement et vient faire écho à ma blessure primaire. La nuit même, crise aigue de colites. Des semaines durant, je reste recroquevillée de douleur en fœtus, souhaitant secrètement disparaître. Or, je me rends compte que c'est la même position fœtale que j'adopte pour soulager mes crises actuelles... Cette mise en lien entre des événements que je n'aurais jamais reliés par l'intellect fait sens pour moi. Je ressens comme une libération. Le Dr Mairlot m'invite alors à

## Un exercice d'auto-hypnose sécurisant

À tester pour chasser un stress, une anxiété ou un sentiment d'insécurité. Vingt minutes par jour d'auto-hypnose favorisent l'équilibre psycho-coporel, l'immunité, le taux de DHEA, etc.

- Prenez un livre (imaginaire ou réel) dans les 2 mains. Regardez sa couleur, son épaisseur... La force de votre imaginaire va vous faire ressentir ce livre de plus en plus lourd et vous allez sentir vos bras descendre progressivement... jusqu'à ce qu'ils se (dé)posent.
- Ensuite, laissez-vous trouver un lieu de sécurité - réel (par ex. un abri de votre enfance) ou imaginaire - où vous vous sentez protégé et qui génère un sentiment de sérénité, à même d'envahir tout le corps.
- Ancrez ce sentiment de sécurité à l'aide d'une phrase « hypnotique » : le Calme entraîne la Conscience de ses Capacités et donc la Confiance en soi qui automatiquement apporte un sentiment de Courage ou de Capacités. Chaque mot est rythmé par une respiration abdominale profonde après l'avoir prononcé. Expirez comme à travers une paille.
- Ces mots ou cette image, vous pourrez les produire chaque fois que vous en aurez besoin pour remplacer une émotion pénible (stress, anxiété, angoisse) par une émotion plus sereine.
- Comptez de 10 à 1, puis ouvrez les yeux.

imaginer une image et/ou un geste ressource qui me permettrai(en)t un soulagement en cas de douleur. Un mot jaillit : déploiement. Et je visualise un arbre majestueux, qui s'étire entre ciel et terre, avec de solides racines. Des ressources, dit le thérapeute, que je pourrai utiliser en auto-hypnose, si nécessaire. Quand j'ouvre les yeux, la douleur m'a quittée, mes jambes fourmillent comme si l'énergie circulait à nouveau... « Il se peut que la douleur revienne par moment. Ne collez pas dessus l'étiquette de 'rechute', voyez ça plutôt comme des répliques névralgiques, encore en mémoire dans le corps », précise le Dr Mairlot. Pour l'instant, point de répliques...

*1. Institut de Nouvelle Hypnose et de psychosomatique : consultations individuelles, ateliers en groupe (auto-hypnose : gestion du stress, confiance en soi...), formations. Avenue Ducpétiaux 72, 1060 Bruxelles, 02 538 38 10, [www.nouvellehypnose.com](http://www.nouvellehypnose.com)*