

# 4. L'HYPNOSE (LA VRAIE) CONTRE LE BURN-OUT



## ENTRETIEN AVEC LE Dr ERIC MAILOT

**En s'aidant des techniques d'hypnose, on peut vraiment prévenir et éviter le burn-out. Une thérapie brève, efficace et sans effet secondaire, qui permet d'échapper aux antidépresseurs et autres médocs toxiques. Avec à la clef, des outils d'auto-hypnose qui diminuent stress et insomnies. Pour un bien-être retrouvé.**

**ERIC MAILOT** est Docteur en Médecine, Neuro-psychiatre, Président Honoraire de la Société belge d'hypnose et Expert en hypnose auprès des tribunaux. Il enseigne l'hypnose aux Facultés de Médecines de l'ULB, de Mons et de Paris VI.

Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel n'est toujours pas reconnu comme pathologie et n'existe pas dans les classifications psychiatriques officielles », nous précise d'emblée le Dr Mairlot, fondateur de l'Institut de Nouvelle Hypnose. On peut donc refuser un diagnostic de burn-out. Les dernières études à ce sujet indiquent que la tendance est de le classer dans la catégorie « dépression », une dépression liée principalement à des déclencheurs professionnels.

### L'HYPNOSE, POUR QUI ?

L'état hypnotique est un état complètement naturel, que tout le monde peut atteindre, et cela n'a rien à voir avec le sommeil. Au contraire, c'est une concentration éveillée. La plupart du temps, on se souvient de tout ce qu'on a pensé ou ce qu'a dit le thérapeute. L'idée est de faire travailler l'inconscient le plus possible, pendant que le conscient peut aller se reposer ! Lorsqu'un thérapeute induit un état hypnotique, il ne fait qu'aider son patient à rentrer dans un état d'auto-hypnose. Cela explique déjà pourquoi on ne peut rien imposer au patient (ou alors il faudrait utiliser la manipulation, l'autorité la fascination, comme le fait Messmer sur scène pour dominer

son client, ou plutôt son cobaye). Nous, en thérapie, on refuse de rentrer dans ces options de domination ou de fascination. On ne demande pas à nos patients d'obéir pour guérir, ce serait absurde ! On utilise des suggestions indirectes qui peuvent être très subtiles, et qui vont jusqu'à la métaphore thérapeutique, une histoire que l'on raconte au patient et qui contient des messages subliminaux thérapeutiques. Et l'inconscient du patient intègre ces messages. Celui-ci est parfois tout surpris de guérir sans savoir vraiment pourquoi.

### C'EST DONC L'INCONSCIENT QUI TRAVAILLE ?

La volonté ne peut pas résoudre le burn-out, ni la dépression. C'est là où il faut trouver une énergie inconsciente que l'hypnose et l'auto-hypnose peuvent apporter. En hypnose, on travaille beaucoup avec l'inconscient, c'est la grande différence avec la plupart des thérapies (à part la psychanalyse). L'inconscient est un immense réservoir de ressources de changements et d'auto-guérison physique et psychique. Et plus on fait confiance à cet inconscient, plus on lui donne un espace-temps pour qu'il travaille (l'espace temps auto-hypnotique), et plus on a accès à ses capacités. Les personnes qui viennent chez nous se rendent compte qu'elles ont perdu le contrôle d'un domaine de leur fonctionnement de vie. Elles ont compris que leur volonté ne suffisait pas et elles sont à la recherche d'autres fonctionnements que cette volonté. L'hypnose permet de retrouver le contrôle

de manière indirecte, avec toute une série de procédés qui vont réinstaller de nouveaux automatismes et d'autres attitudes.

### RECONNAISSANCE, STRESS & ÉMOTIONS

Un des facteurs majeurs de basculement dans le burn-out est le fait de ne pas obtenir la reconnaissance des autres pour le travail effectué. Nous essayons d'inverser ce besoin de reconnaissance. Avec des techniques de suggestion, nous réapprenons aux personnes à reconstruire leur confiance en elles, mais aussi à gérer leur stress et leurs émotions. A la base, le stress est positif, il génère de l'adrénaline, et augmente la concentration et l'afflux sanguin dans le cerveau. Mais s'il devient chronique, petit à petit, le corps et l'esprit vont en souffrir. Une des grandes clés dans la prévention du burn-out, c'est d'être attentif à ces signes de souffrance. Il est alors possible, relativement facilement, de redresser la barre grâce à l'hypnose et à l'auto-hypnose. Car lorsque le burn-out est vraiment enclenché, le travail à réaliser est énorme.

**SI L'HYPNOSE EST DEVENUE TRÈS À LA MODE AUJOURD'HUI, ERIC MAILOT EST UN PRÉCURSEUR EN LA MATIÈRE CHEZ NOUS, EN BELGIQUE**, puisqu'il a fondé l'Institut de Nouvelle Hypnose à Bruxelles il y a plus de 20 ans. Le Dr Mairlot déplore le fait que la loi en matière de protection de la profession d'hypnothérapeute ne soit pas d'application. **L'engouement actuel pour l'hypnose** provient du fait qu'il existe des techniques très simples, et qui donnent des résultats très rapidement. *J'avoue que lorsque je vois que certaines personnes suivent un cours pendant deux-week-ends, et s'installent comme hypnothérapeutes, je trouve cela ahurissant ! L'hypnose est un outil merveilleux, mais c'est un outil puissant. Elle donne des résultats dans des problématiques simples, mais dès qu'on touche à des problématiques plus complexes, il faut s'y connaître plus profondément. Aujourd'hui, il y a toute une série d'Instituts privés qui n'ont aucune condition d'éligibilité. Cela fait 26 ans que je forme des thérapeutes à l'hypnose, et la plupart du temps, il s'agit de psychologues, de médecins et de psychiatres. L'hypnothérapie fait partie des techniques médicales reconnues, au contraire de l'homéopathie. Elle a été créée par des médecins au 19ème siècle, elle a été validée par des tas d'études scientifiques. Elle est utilisée dans tous les domaines de la médecine : chirurgie, biologie, psychiatrie, etc. En principe, les personnes qui ne sont pas médecins font de l'exercice illégal de la médecine en pratiquant l'hypnothérapie !*

*\*Une loi belge de 1892 interdit les non médecins de pratiquer l'hypnose avec des patients.*

**POUR L'APPRENTISSAGE**, le bon plan c'est de faire un atelier de groupe, avant de passer à l'hypnose individuelle, pour se familiariser avec la technique, et donc la rendre plus efficace en séance personnalisée. Notons encore que l'hypnose a des résultats spectaculaires pour traiter les dépendances (tabac, alcool, boulimie, etc.)

**Ateliers d'auto-hypnose** : 70 € (avec carte de 10 séances, prix dégressifs). — **Individuel** : entre 65 et 75 € la séance.

### INFOS : Institut de Nouvelle Hypnose

72, Avenue Ducpétiaux - 1060 Bruxelles

Tél : +32 (0) 2 538 38 10 - [www.nouvellehypnose.com](http://www.nouvellehypnose.com)