

# Une connexion en direct avec son inconscient

Loin de l'**hypnose spectacle** qui fascine et effraie, l'**hypnothérapie** se déroule dans le calme et à notre **propre demande**. Cette thérapie douce fait appel de façon naturelle à **notre inconscient** pour renâître à la vie avec **nos meilleurs atouts**.

*Citation bien-être*  
« Quand je ferme les yeux, c'est pour mieux ouvrir les cieux »  
(Grand Corps Malade)

**L**orsqu'à certains moments de la journée, vous êtes ailleurs, « dans la lune » ou lorsqu'après avoir lu quelques pages d'un bouquin, vous vous dites « Ah zut, mais qu'est-ce que j'ai lu ? », vous êtes tombés, l'espace de quelques instants ou de quelques minutes, dans ce que les hypnothérapeutes appellent un « état modifié de conscience » (EMC). Dans cette sorte de déconnexion du réel, la conscience continue à veiller mais n'intervient pas. « En revanche, l'inconscient qui fonctionne de façon autonome s'exprime à fond les manettes ! », explique Françoise Ba-Berret, psychomotricienne et hypnothérapeute. Cet « état de transe » (au sens de transport) est un état

intermédiaire entre la veille et le sommeil. C'est une mine de ressources personnelles que les hypnothérapeutes ont appris à provoquer et à apprivoiser.

« On ne peut changer ni soigner le passé, mais on peut se servir de ses souvenirs et apprentissages pour changer le présent ».

Ainsi, le cerveau, tel un ordinateur constamment en veille, ne cesse d'engranger des informations qui vont nourrir notre interprétation du monde. La partie inconsciente, guidée par le thérapeute, peut écarter ce qui encombre la personne pour avancer et mettre en place l'utile et le plus confortable pour lui apporter le meilleur afin de la conduire aux changements souhaités. « L'inconscient est hyper créatif. Il peut traiter une foule d'informations en



Françoise Ba-Berret

même temps, refouler ou mettre à distance des événements traumatisants ou des informations obsolètes pour le conscient ».

## ► Sous le pouvoir de son propre inconscient

« Dans le cadre de mon travail de psychomotricienne dans un Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), j'utilise, entre autres techniques, l'hypnose éricksonienne auprès des personnes déficientes avec une souffrance physique et psychique pour lesquelles l'indication est souhaitable ». L'hypnose éricksonienne s'avère un outil thérapeutique précieux pour le traitement du phénomène de la douleur. Il est possible également de redynamiser un potentiel défaillant, voire relancer l'immunité, atténuer ou faire disparaître certaines maladies psychosomatiques, comme l'asthme, l'eczéma ou le psoriasis. » En dehors de l'Ehpad, Françoise utilise aussi l'hypnose pour d'autres indications : traitement du stress, dépression nerveuse, phobies, allergies, addictions... « Le plus important est l'empathie que l'hypnothérapeute parvient à développer. Il faut arriver à comprendre exactement ce qui lui arrive. Un accord s'instaure alors entre ce qui est pensé par la personne et ce qui est dit par le thérapeute. » Pour que cet accord « magique », cette relation de compréhension et de confiance se crée, il faut avant tout retracer l'histoire de la personne et ce qui l'a amenée à consulter. À partir de là, on met en place l'accompagnement qui lui conviendra le mieux, ce qui nécessite beaucoup d'intuition. L'objectif de la séance étant que l'inconscient sème les graines du changement utiles ».

## ► Trouver l'histoire qui parle

« Aucune séance d'hypnothérapie n'est semblable à une autre : elles varient selon les cas et les motivations... ». Pas besoin d'injonction du type : « Dormez, je le veux... ! », pour amener progressivement à cet état de détente qu'est la transe, l'hypnothérapeute accompagne tranquillement la personne, confortablement installée.

« Pour cela, il existe plusieurs types d'induction hypnotique. On peut, par exemple, sur fond de musique douce, demander de se concentrer progressivement sur les différentes parties du corps pour glisser doucement dans un état de transe. » L'hypnothérapeute observe alors les premiers signes de l'inconscient



(respiration ralentie, relâchement musculaire ou coloration du teint, certaines petites secousses...) avant d'accentuer cet état. Sa voix accompagne constamment. « Il faut trouver l'histoire qui parle à l'inconscient. On peut faire revivre un souvenir agréable, en accentuant le positif, pour ensuite orienter vers un changement. Les techniques sont variées. Personnellement, j'utilise beaucoup les métaphores, des histoires construites spécialement pour le cas de chaque personne... Trouver les mots pour changer les maux. »

## ► Un message d'espoir

« Avec l'hypnose, j'ai vu s'éteindre, en une ou trois séances, des dépressions récurrentes, des allergies, des phobies ou des addictions. » Ce que Françoise ne dit pas toujours, c'est qu'elle a eu elle-même affaire avec la déficience. Lorsqu'un jour, un accident grave la cloue sur un fauteuil roulant, cette grande sportive n'accepte pas son état. Contre tous les avis médicaux, elle parvient, 7 ans et trois interventions chirurgicales plus tard, à remarcher. « Rester en connexion avec les ressources profondes du psychique m'a aidé, entre autres techniques, à récupérer physiquement. De professeur d'éducation physique, je me suis dirigée vers la psychomotricité. Ce n'est que fin 1990 que je me suis intéressée à l'hypnose : l'autohypnose m'a permis de redynamiser mon potentiel. » Aujourd'hui, lorsque cette femme coquette et débordante de vie vous dit qu'elle a été handicapée, vous tombez des nues. « La notion de handicap est relative ! L'échec en soi n'existe pas si on le considère comme une étape vers la réussite ». ■

## L'Hypnose éricksonienne de A à Z

### Douleur

L'état hypnotique permet de modifier des sensations comme la douleur ou le ressenti. Il permet également à l'inconscient de contrôler la coagulation du sang, la cicatrisation de la peau, etc. « Dans le cas de grands brûlés, l'hypnose permet de diminuer la douleur de plus de 80% pour 20% avec des antalgiques puissants ».

### Erickson

Milton Erickson, psychiatre et psychologue américain (1901-1980) a été le principal innovateur en matière d'hypnose thérapeutique. Il a commencé par en faire l'expérience sur lui-même, en parvenant à se remettre de la poliomyélite dont il était atteint. Il était persuadé que nous possédons en nous-mêmes les ressources qui peuvent nous permettre de répondre de manière appropriée aux situations que nous rencontrons.

### Opération chirurgicale

On peut également pratiquer des opérations chirurgicales sous hypnose (enlever des thyroïdes, hernies, prise en charge de

brûlures, chirurgie esthétique, etc.). L'hypnose médicale utilise des techniques qui permettent de focaliser l'attention du patient sur autre chose que l'opération elle-même et transforme ainsi une réalité qui pourrait être mal vécue en un moment agréable. De plus en plus de médecins anesthésistes, en Belgique et en France, utilisent cette pratique qui, en alliant l'hypnose à des calmants, permet d'éviter l'anesthésie générale. Particulièrement intéressante en cas d'intolérance à certains produits anesthésiques. Selon le CHU de Nantes qui pratique l'hypnosédation depuis novembre 2001, elle permet d'éviter les complications liées à une anesthésie générale et assure une récupération plus rapide.

### Santé

Qu'il s'agisse d'améliorer sa santé physique, mentale, sa qualité de vie, ses possibilités de développement personnel, ses capacités d'apprentissage, sa créativité... L'hypnose éricksonienne serait également très efficace en cas de phobies, allergies, addictions, dépressions nerveuses, et aussi des problèmes de stomatologie et de dermatologie.

Citation bien-être  
du mois  
« Les plus belles victoires sont celles que l'on remporte sur soi-même ».  
(Bobby Jones)

À LIRE



Hypnose, évolution humaine, qualité de vie, santé

Olivier Lockert - IFHE éditions



Hypnose humaniste

Olivier Lockert - IFHE éditions

Contact :

Françoise Ba-Berret,  
0696 82 59 40

Pour bien choisir  
votre hypnothérapeute  
cliquez sur

le site de l'Institut français  
d'hypnose éricksonienne  
(IFHE) : [www.ifhe.net/](http://www.ifhe.net/)