



Sommaire

I. COMPRENDRE L'HYPNOSE

Qu'est-ce que l'hypnose ?	7
Les idées reçues sur l'hypnose	9
Le fonctionnement de l'hypnose	11
L'autohypnose : principes et pratique	15

2. EN PRATIQUE : LES EXERCICES

Point méthodologique	18
Quelques conseils pour réaliser les exercices	19
Les acouphènes	22
Addictions (tabac, alcool, drogues)	26
Anxiété	31
♦ <i>L'anxiété généralisée</i>	32
♦ <i>Les attaques de panique</i>	36
Deuil et séparations	41
♦ <i>Le deuil d'un être cher</i>	42
♦ <i>Divorce et rupture amoureuse</i>	48
Douleurs chroniques	53
Gestion du poids	58
♦ <i>Surpoids et obésité</i>	59
♦ <i>Comportements alimentaires compulsifs</i>	67

Insomnies et troubles du sommeil	76
♦ <i>Insomnies</i>	76
♦ <i>Cauchemars</i>	82
Les phobies	85
♦ <i>Phobies spécifiques</i>	86
♦ <i>Phobies sociales</i>	91
Préparation à l'accouchement	97
Stress (bruxisme, psoriasis, eczéma, troubles digestifs)	103
Stress post-traumatique	109
Troubles alimentaires	117
♦ <i>Anorexie</i>	118
♦ <i>Boulimie</i>	127
♦ <i>Hyperphagie</i>	135
Troubles de l'attention et hyperactivité (TDAH)	142
Troubles de l'estime de soi	149
♦ <i>Image corporelle</i>	149
♦ <i>Confiance en soi</i>	156
♦ <i>Affirmation de soi</i>	164
Troubles du comportement (tics, bégaiement)	170
♦ <i>Tics</i>	171
♦ <i>Bégaiement</i>	174
Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)	178
Troubles sexuels	184
♦ <i>Dysfonction érectile</i>	184
♦ <i>Problèmes de libido</i>	191
Conclusion	197
À propos de l'auteur	199

1

COMPRENDRE l'hypnose

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose fascine et intrigue depuis des siècles. Cette pratique, qui tire son nom du grec *hypnos* signifiant sommeil, recouvre des aspects qui dépassent le simple état de conscience modifié. C'est aujourd'hui une approche thérapeutique reconnue et validée, utilisée dans de nombreux domaines de la santé.

L'hypnose se définit comme un état de conscience modifié naturel et physiologique, durant lequel des phénomènes de conscience sont temporairement contournés. Pendant cet état, la personne maintient sa capacité de jugement tout en accédant plus facilement à ses ressources inconscientes.

Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas d'un état de sommeil, mais plutôt d'un état de concentration intense associé à une grande réceptivité.

L'autohypnose, comme son nom l'indique, permet de pratiquer seul après avoir appris les techniques appropriées. Cette autonomie représente un atout majeur pour maintenir les bénéfices thérapeutiques dans le temps et gérer certaines situations du quotidien.

♦ LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAT HYPNOTIQUE

L'état hypnotique se caractérise par plusieurs éléments distinctifs. La personne expérimente une focalisation intense de son attention, accompagnée d'une diminution de la conscience périphérique. Sa perception du temps et de l'espace peut se modifier, tandis que son corps atteint un état de relaxation profonde.

La réceptivité aux suggestions augmente considérablement durant cette expérience. Les suggestions, formulées de manière positive et adaptée, permettent d'accéder à des ressources intérieures souvent inexploitées en état de conscience ordinaire.

LES ACOUPHÈNES

Les acouphènes sont des sensations auditives perçues en l'absence de stimulus sonore externe, souvent décrites comme des bourdonnements, sifflements ou tintements dans les oreilles. Ces sons fantômes peuvent varier en intensité et en fréquence, affectant significativement la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

L'hypnose permet de :

- Réduire la perception et la gêne liées aux acouphènes.
- Diminuer le stress et l'anxiété souvent associés à cette condition.
- Améliorer la qualité du sommeil, souvent perturbé par les acouphènes.
- Développer des stratégies de coping et de détournement de l'attention.
- Modifier la réponse émotionnelle aux acouphènes.

Ce chapitre propose des exercices d'autohypnose spécifiquement conçus pour aider les personnes souffrant d'acouphènes à mieux gérer leur condition et à améliorer leur bien-être général.

L'HISTOIRE DE MARIE

Marie, 52 ans, souffrait d'acouphènes depuis 3 ans à la suite d'un concert trop bruyant. Le sifflement constant dans ses oreilles affectait sa concentration au travail et perturbait son sommeil. Après plusieurs consultations médicales infructueuses, elle a décidé d'essayer l'hypnose. Lors de notre première séance, nous avons exploré son vécu des acouphènes et identifié les situations où ils étaient les plus gênants. Au fil des séances, Marie a appris à rediriger son attention loin des acouphènes et à créer un « bruit blanc » mental apaisant. Nous avons également travaillé sur la gestion du stress, souvent lié à l'intensité perçue des acouphènes. Après 6 séances, Marie a rapporté une diminution significative de la gêne causée par ses acouphènes. Elle va mieux à présent et sa concentration au travail s'est nettement améliorée.

♦ LA RIVIÈRE APAISANTE

Cet exercice consiste à apprendre à rediriger l'attention loin des acouphènes en utilisant la visualisation d'une rivière paisible, réduisant ainsi leur impact sur le bien-être.

À vous de jouer !

Pratiquez cet exercice quotidiennement pendant 10-15 minutes. Avec le temps, votre cerveau apprendra à rediriger son attention loin des acouphènes, réduisant ainsi leur impact sur votre bien-être.

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Fermez les yeux et prenez trois respirations profondes.
2. Imaginez-vous au bord d'une rivière paisible. Observez l'eau qui coule doucement, écoutez son murmure apaisant.
3. Concentrez-vous sur vos acouphènes. Imaginez qu'ils sont comme des feuilles flottant sur l'eau de la rivière.
4. À chaque expiration, visualisez une feuille (représentant vos acouphènes) se détachant de vous et tombant délicatement sur l'eau.
5. Regardez chaque feuille s'éloigner lentement, emportée par le courant. Le son des acouphènes diminue à mesure que les feuilles s'éloignent.
6. Continuez ce processus jusqu'à ce que vous vous sentiez calme et détendu. Le bruit de la rivière devient plus fort que celui des acouphènes.
7. Prenez un moment pour apprécier cette sensation de paix.
8. Dites-vous : « Mes acouphènes s'éloignent, je suis calme et serein. »
9. Quand vous êtes prêt, comptez lentement de 1 à 5 et ouvrez les yeux.

PHOBIES SPÉCIFIQUES

Les phobies spécifiques touchent près de 10 % de la population. Ces peurs irrationnelles déclenchent des réactions disproportionnées face à des objets ou situations pourtant inoffensifs. L'hypnose agit en profondeur pour désamorcer ces associations anxiogènes et restaurer la liberté intérieure.

L'HISTOIRE DE CAMILLE

Camille vivait dans l'angoisse permanente de croiser une araignée. Cette peur invalidante l'empêchait de pratiquer le jardinage qu'elle adorait. Ses réactions incluaient des crises de panique, des évitements compulsifs et des vérifications obsessionnelles de son environnement. Lors de notre première séance, nous avons identifié l'origine traumatique (une araignée tombant sur son visage à 7 ans) et travaillé sur la dissociation sensorielle. Progressivement, Camille a appris à modifier sa perception des araignées grâce à des visualisations transformatrices. Après 5 séances, elle pouvait observer une araignée dans une vitrine sans angoisse. Six mois plus tard, elle a replanté son jardin en utilisant régulièrement ses techniques d'autohypnose.

◆ LE PHOBIE-TRANSFORMER : CHANGEZ VOTRE PERCEPTION DE L'OBJET PHOBIQUE

Cet exercice vise à désensibiliser progressivement l'individu à l'objet de sa phobie en modifiant la perception qu'il en a. En utilisant des techniques de visualisation, de transformation sensorielle et d'ancrage, il réduit l'anxiété associée et remplace la peur par une réaction plus neutre, voire positive.

À vous de jouer !

1. Imaginez l'objet de votre phobie (par exemple, une araignée, un avion, ou un espace confiné).
2. Visualisez-le à une distance sécurisante, disons à 10 mètres.
3. Pour renforcer ce sentiment de sécurité, enfermez cet objet dans une cage de verre solide et transparente.
4. Prenez un moment pour observer cette image tout en respirant lentement.
5. Maintenant que l'objet est à distance et sécurisé, commencez à jouer avec son apparence. Imaginez que vous avez le pouvoir de changer ses caractéristiques.
 - **Sa couleur** : si l'objet est sombre ou effrayant (par exemple, une araignée noire), transformez-le en une teinte douce et apaisante comme le bleu pastel ou le rose clair.
 - **Sa texture** : si sa texture vous dérange (comme des poils hérissés), imaginez qu'elle devient lisse et douce, comme la surface d'une pierre polie.
 - **Ses mouvements** : si l'objet bouge de manière saccadée ou imprévisible, transformez ces mouvements en quelque chose d'harmonieux, comme un ballet fluide ou une danse lente.
6. Prenez quelques instants pour observer ces changements et remarquez comment votre perception évolue.
7. Pour diminuer encore plus la charge émotionnelle associée à cet objet, ajoutez un son amusant à ses déplacements. Par exemple, imaginez qu'il émet un bruit de kazoo ou des sons ridicules chaque fois qu'il bouge. Laissez ce détail vous faire sourire ou même rire légèrement.
8. Imaginez maintenant que cet objet devient de plus en plus petit. Réduisez-le progressivement jusqu'à ce qu'il soit minuscule, comme un point sur une feuille de papier. Vous pouvez même le visualiser disparaissant complètement dans la cage.