

HYPNOSE

<https://www.wemystic.fr/techniques-hypnose/>

L'hypnose, du grec ancien ὕπνος, húpnos (sommeil) est un état voisin du sommeil, provoqué par des actions de suggestions, des actions physiques ou mécaniques. Cet état modifié de conscience permet à une personne, aidée par un hypnothérapeute, de trouver les ressources inconscientes nécessaires pour résoudre une douleur, un stress ou des troubles psychosomatiques.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?



Actuellement, la définition qui fait l'unanimité dans le milieu médical est la définition de l'hypnose comme d'un « état modifié de conscience » (appelé aussi EMC).

Mais qu'est-ce qu'un état de conscience modifié ? Selon Arnold Ludwig, auteur d'un livre sur le sujet, c'est un état mental « représentant une déviation dans l'expérience subjective ou dans le fonctionnement psychologique par rapport à certaines normes générales de la conscience à l'état de veille ».

Autrement dit, cet état de conscience modifié est quotidien chez chacun de nous : rêves, rêveries, méditation...

Qui n'a jamais fait un trajet en voiture en ayant l'impression d'avoir eu des « absences », sans pouvoir reconstituer tout le chemin ?

Si dans la vie de tous les jours nous vivons en permanence cette modification de notre état de conscience sans même nous en rendre compte, la pratique de l'hypnose permet de reproduire cet état de manière intentionnelle, avec un objectif précis (soigner, apaiser, détendre...)

L'ESPRIT, MAÎTRE DU CORPS ?

L'hypnose est définie par la science comme un état de transe caractérisé par une relaxation profonde et une attention focalisée. Il existe différents degrés d'hypnose. Certaines actions simples menées dans la vie de tous les jours sont des exemples de grande attention portée sur quelque chose, comme regarder un film, lire un livre, penser à quelque chose de très sérieux et ignorer le monde.

Au fil du temps, plusieurs mythes ont été créés au sujet de cette technique, qui a déjà été largement utilisée comme procédure clinique dans les domaines de la médecine et de la psychologie. Il est intéressant de noter que différents domaines de la spiritualité utilisent également la procédure.

Freud, le père de la psychanalyse, fut l'un des premiers adeptes de la technique, et grâce à cela il ouvrit une gamme pour ses connaissances. L'utilisation de l'hypnose présente de nombreux avantages, notamment en aidant à améliorer

certaines habitudes telles que la toxicomanie, l'alcool et les cigarettes. Il contribue également à surmonter et à découvrir la cause des phobies et des traumatismes refoulés. Cela fonctionne grâce à l'accès à de vieux souvenirs qui, pour une raison quelconque, ont été censurés et réprimés par l'appareil psychique.

L'hypnose médicale ou clinique est réalisée en clinique par des médecins pour traiter des problèmes spécifiques et ciblés. L'hypnose spirituelle – Régression, quant à elle peut être utilisée comme un moyen de connaissance de soi et de régression. L'autohypnose, contrairement à l'hypnose commune, ne requiert pas l'induction par un spécialiste. Apprendre à utiliser cet outil dans les actions quotidiennes peut rendre votre vie moins stressante, travailler des problèmes émotionnels et physiques.

Si vous voulez avoir une expérience complète avec l'hypnose, trouver des professionnels spécialisés, et mieux profiter de cette méthode de relaxation profonde, nous vous proposons une série d'article que vous pourrez lire dans cette section dédiée à l'hypnose.

L'HYPNOSE, UNE TECHNIQUE FIABLE ?

Depuis une vingtaine d'année, la réussite de l'hypnose sur de nombreux maux, tant psychologiques que physiques, a permis de changer les idées reçues sur cette pratique.

Elle s'est particulièrement développée dans le milieu hospitalier, ce qui a entraîné une démocratisation de la pratique, reconnue désormais au même titre que la psychothérapie ou que la phytothérapie.

Aujourd'hui, de nombreux chercheurs travaillent sur les effets réels de l'hypnose sur le cerveau et ont montré, grâce aux techniques de neuro-imagerie, son effet avéré sur certains troubles psychologiques et physiques.

Scientifiquement, l'hypnose est une réalité, car l'état de conscience modifié qu'elle induit a été identifié et mis en valeur par les techniques modernes d'imagerie cérébrale.

Cette pratique n'a donc rien d'une croyance, qu'on y croit ou pas, l'état hypnotique existe, il est scientifiquement prouvé qu'il est réel.

APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES DE L'HYPNOSE

L'hypnose a un champ d'application très large. Elle permet de soigner l'insomnie et de retrouver un sommeil serein.

Elle traite également de nombreux troubles anxieux : angoisse, phobie, stress, peur inconsciente, crise de panique...

Elle est très efficace pour les problèmes d'addiction et de dépendance : on l'utilisera pour arrêter de fumer, mais aussi

lors de problèmes d'alimentation (anorexie, boulimie, obésité...).

L'hypnose permet également de régler des problèmes inconscients qui créent un mal-être permanent : il a été montré qu'elle permet d'aller mieux, de manière générale, voire pour certaines personnes de radicalement changer de vie, en se libérant des blocages inconscients qui les limitaient dans leur vie.