

L'autohypnose, la super technique pour se faire du bien

On n'est jamais mieux servie que par soi-même ! Et puisqu'on peut apprendre certaines méthodes pour se sentir mieux au quotidien, il ne faut pas s'en priver.

Ségolène Barbé

Déjà employée il y a plus de quatre mille ans dans les temples du sommeil – sortes d'hôpitaux dédiés à la guérison dans l'Égypte et la Grèce antiques –, l'hypnose est une pratique très ancienne. Objet de plus de 15 000 études scientifiques, elle a fait ses preuves dans le traitement de la douleur, du stress, des phobies ou des addictions. «Par la parole, le praticien en hypnose induit un état de conscience particulier chez le patient, caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une hyper suggestibilité. Cet état de conscience hypnotique peut être utilisé pour amplifier les ressources internes du patient de lutte contre l'anxiété et la douleur, et faire disparaître

des symptômes», conclut ainsi un rapport de l'Inserm**. Longtemps confondue avec l'hypnose de spectacle, elle séduit aujourd'hui le grand public grâce à une foule de livres, d'applis et de sites. Tout comme l'autohypnose, son dérivé appliqué à soi-même qui peut nous apporter de réels bienfaits.

Une pratique à la portée de toutes

«Ludique et peut-être plus proche de notre culture que la méditation, elle permet d'éviter les peurs rattachées à l'hypnose: en autohypnose, on ne perd pas le contrôle, on apprend à se laisser guider par son imagination», analyse l'hypnothérapeute Kevin Finel dans *Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose* (éd. Leduc). Celle-ci est accessible à tous: il s'agit, à l'aide d'exercices simples, de retrouver un état de conscience modifié que nous traversons plusieurs fois par jour, dans ces moments de rêverie où nous sommes là tout en étant ailleurs. En induisant délibérément cette «trance», nous accédons à nos ressources profondes

NOTRE EXPERT



KEVIN FINEL,
praticien
et formateur
en hypnose,
président
de l'Arche.*



©ISTOCK/GETTY-IMAGES, DR

«J'ai envie de m'exercer à manger plus lentement et je décide de tester l'autohypnose. Au lieu de me précipiter sur mon assiette, je ferme les yeux et je m'imagine dans une bulle. Je porte une bouchée à mes lèvres en me concentrant sur elles. J'explore la consistance, je suis attentive à l'odeur, au goût... J'essaie de savourer à chaque bouchée, être à l'écoute de ses sensations fait du bien.»

Ségolène,
notre journaliste
testeuse

et souvent insoupçonnées. «Certains, plus hyperactifs ou peu à l'aise avec le lâcher-prise, vont avoir besoin de plus de temps mais tout le monde peut expérimenter l'autohypnose et en retirer des bénéfices, assure Kevin Finel. Seul 1% de la population y serait réfractaire, en raison de troubles psychiatriques.»

Un chemin tout tracé vers le repos

Si vous avez du mal à vous endormir, tentez par exemple l'exercice «Sommeil en approche» de Kevin Finel, une

sorte de spirale sensorielle qui va vous aider à ressentir l'appel de la couette dans votre corps. Concentrez-vous d'abord sur vos sensations, au besoin, souvenez-vous pour cela d'un soir où vous étiez très fatiguée: qu'éprouvez-vous lorsque vous êtes sur le point de vous assoupir (sensation de lourdeur, d'engourdissement...)? À quel endroit du corps éprouvez-vous ces sensations? Passez aux images: lesquelles vous viennent à l'esprit lorsque vous commencez à somnoler? Quelles couleurs apparaissent? Place ensuite aux sonorités: quels sons percevez-vous au moment de rejoindre les bras de Morphée? Y a-t-il une musique, une voix, des bruits naturels? Vous pouvez recommencer cette spirale (sensations, images, sons) aussi souvent que nécessaire... «Il s'agit d'un chemin vers le sommeil, poursuit Kevin Finel. Plus vous pratiquerez ce petit rituel, plus il vous sera familier et vous fera basculer rapidement dans un monde onirique.»

Une parade à la rumination

L'autohypnose peut aider à transformer les jugements négatifs sur soi-même. Pour vous libérer de ces pensées automatiques, apprenez à les repérer puis à les reformuler en jugeant non pas ce que vous êtes mais ce que vous faites: «Je suis ridicule» devient «Je ne maîtrise pas encore cela». Autre astuce: «Tournez votre regard intérieur vers vous-même, laissez venir les pensées négatives et répondez-leur comme si vous vouliez initier un dialogue avec

C'est pour moi si...

- Je veux modifier certains de mes comportements.
- J'aimerais vaincre mes peurs et apprendre à lâcher prise.
 - J'ai parfois du mal à admettre que j'ai un inconscient. Reconnaître cette part en vous-même est le premier pas pour pouvoir en faire quelque chose et être vraiment libre.

J'évite si...

- Je ne suis pas motivée. Le changement n'interviendra que si vous choisissez un exercice sur une thématique qui vous tient vraiment à cœur.
- J'ai un traumatisme à régler. L'autohypnose permet parfois de mettre à jour des fragilités plus importantes, qu'il peut être utile de travailler chez un psy.

cette partie de vous-même», suggère le spécialiste. Si vous pensez «Je ne suis pas à la hauteur», vous pouvez répliquer «Pour m'améliorer, je vais m'entraîner à...» Vous allez affaiblir petit à petit vos automatismes et rééduquer votre façon de penser. «Votre cerveau est une machine à apprendre et à accepter de nouvelles habitudes, conclut Kevin Finel. Faites-lui confiance!» ●

*Académie de recherche et de connaissance en hypnose ericksonienne (arche-hypnose.com).
**Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose (2015).

INTIMITÉ ET RÉGULARITÉ, LES CLÉS DU SUCCÈS

Si vous débutez, dix à quinze minutes peuvent suffire, à répéter si possible plusieurs fois dans la semaine. Trouvez un lieu calme où vous ne serez pas dérangée, évitez la position allongée car vous risqueriez de vous endormir, fermez les yeux ou bien fixez un point devant vous.