



Comment être un bon hypnothérapeute ?

Assister à des formations, lire des livres sur le sujet, s'entraîner... Cela enrichit le bagage du futur thérapeute, lui permet d'apprendre la technique. Mais au-delà de cet aspect, il y a la posture du thérapeute.

Quelle posture pour le praticien en hypnose ?

La **bienveillance**, qualité essentielle, que l'on retrouve dans tous les métiers liés à l'humain. Bienveillance n'est pas gentillesse : cette dernière est souvent utilisée pour taire certaines vérités, dans le but de ne pas blesser l'autre. Le thérapeute, quel que soit sa formation, n'est pas dans l'optique d'être « gentil » avec la personne qu'il reçoit. Il ne va pas aller dans son sens, lui dire des compliments pour lui faire plaisir. Ce ne serait pas approprié. Il va le faire parce que c'est juste, parce que c'est vrai. Être bienveillant, c'est être vrai. Mais c'est aussi identifier la fragilité du consultant et s'y adapter : il y a un moment pour dire certains éléments déstabilisants, il y a plusieurs façons de les dire.

L'**authenticité** couplée à la bienveillance permet d'accompagner le consultant au plus juste. Que le thérapeute soit dans l'authenticité dans sa posture, son cabinet, sa tenue pour l'être dans ses mots. Il lui faut accepter l'image qu'il renvoie, en être conscient et l'assumer. Alors l'alliance, composant vital d'une thérapie, pourra se faire dans la simplicité. Il y a des thérapeutes qui vont ranger leur cabinet au millimètre près, parce qu'ils pensent qu'un bureau désordonné fait mauvaise impression. Ces personnes seront en décalage entre ce qu'elles sont et ce qu'elles veulent dégager. Ce décalage va se ressentir à un niveau inconscient et sera difficile à pointer. Est-ce qu'il faut alors un cabinet en bazar ? Non ! L'important est d'avoir le cabinet qui vous correspond. Il y a ceux qui veulent un cabinet zen, épuré, ceux qui le veulent cocooning, ceux qui aiment l'ordre et ceux qui sont pieds nus. Soyez vous-même ! Votre consultant le sentira.

L'**intuition** permet au thérapeute de trouver les mots justes. Il sera plus facile de l'écouter si l'on est soi-même vrai, authentique. Dans le cas contraire, des pensées risquent de la freiner : *non c'est absurde de dire ça, je ne devrais pas, je crois que c'est pas une bonne idée...* L'intuition peut se confondre avec les croyances, les postulats ancrés en nous. Le travail sur soi permet de faire le tri.

La **congruence**, cette capacité à être en accord avec ce que l'on dit, ce que l'on fait, est obtenue grâce au travail sur soi. Cela peut prendre du temps, être difficile, mais il paraît nécessaire à tout bon thérapeute. Comment accompagner une personne si l'on a pas affronté ses propres démons ? Faire une thérapie permet d'avoir du recul, d'être moins impliqué dans la problématique de l'autre. Nos histoires résonnent avec celles des personnes qui viennent nous voir. Alors faut-il être parfait, avoir atteint l'illumination pour accompagner des personnes ? Non ! Un thérapeute reste un être humain, avec ses forces et ses fragilités. Un bon thérapeute sera conscient de ses limites et n'hésitera pas à consulter pour obtenir de l'aide. Beaucoup disent qu'un thérapeute sera en thérapie toute sa vie. De plus, faire un travail sur soi est ce qui permet d'être soi-même, de ne plus se cacher derrière des masques.

Accompagner n'est pas sauver. Le thérapeute n'est pas un sauveur. Il ne peut pas aller plus loin que ce que le consultant veut. Il ne peut pas faire les choix à sa place. C'est le consultant qui sait. Le thérapeute est ce guide de montagne, à qui vous avez demandé de vous accompagner au sommet. Il va vous montrer les pièges du chemin, vous indiquer la route la plus sûre. Ce n'est pas à lui de décider de la destination, par contre il peut vous dire que vous manquez de préparation pour commencer votre découverte des montagnes par l'Everest.

L'**adaptation** est une qualité particulièrement développée en hypnose, de pair avec l'**observation**. En formation, un futur praticien va apprendre des protocoles, mais s'il les lit à son consultant tels quels, ils auront peu d'efficacité. S'adapter à l'autre, ça demande de l'observation, de l'intuition, du recul... Créer des métaphores juste pour cette personne demande de la connaître, de savoir ce qu'elle aime, d'entendre ce dont elle a besoin... Vous apprenez en hypnose à vous adapter à ses croyances, à sa vision du monde, à sa façon d'entrer en hypnose. Vous apprenez à créer une séance entière juste pour elle. Encore une fois, repérer la fragilité de la personne va permettre cette adaptation, pour savoir quel sujet à aborder, de quelle manière, à quel moment.

En y réfléchissant bien, toutes ces qualités sont indispensables à n'importe quel thérapeute, pratiquant l'hypnose ou pas.

Comment être un bon hypnothérapeute ? Commencez par être vous-même !

23/10/2017

Article rédigé par Anaïs Kustler

Publié sur la page Facebook La Voie de l'Hypnose