



Hypnose, Hypnothérapie, Thérapie brève

L'hypnose est vue aujourd'hui principalement comme un outil de thérapie brève : tabac, sommeil, poids... Effectivement, elle permet de travailler directement sur le symptôme et en quelques séances, le sujet est libéré. Cela économise dix années sur le divan ! Pour autant, est-il toujours possible ou souhaitable de faire partir le symptôme aussi rapidement ?

Si vous vous êtes blessé, vous allez marcher avec des béquilles. Elles sont encombrantes, fatigantes, peu pratiques... Et utiles. Que se passe-t-il si vous remarquez sur votre pied blessé avant sa totale guérison ? Le véritable symptôme, ce sont les béquilles ou la blessure au pied ?

Il est parfois nécessaire de creuser l'histoire du sujet pour découvrir ce qui est à l'origine du symptôme apparent. L'hypnose s'intègre parfaitement à une psychothérapie, que l'on appellera hypnothérapie. Elle donne la possibilité de revoir son histoire personnelle et d'en guérir, plus vite que par la simple thérapie par la parole, même si celle-ci aura toute sa place.

Alors, qui est le gagnant dans la bataille thérapie brève versus psychothérapie ? Qui a raison, qui a tort ? Comme souvent en psychologie, il n'y a pas une réponse, une vérité. Prenons l'arrêt du tabac : une personne fume parce qu'elle a voulu faire comme les autres dans sa jeunesse, aujourd'hui elle est heureuse en ménage, ses enfants vont bien, son travail lui plaît, il n'y a que la cigarette qui l'encombre. Est-il nécessaire qu'elle fasse de l'introspection, pour retrouver les sentiments de l'adolescent(e) mal dans sa peau qui a eu besoin de fumer comme les autres pour se sentir intégré(e) ? Cela semble superflu, voire contre-productif. La thérapie brève suffira amplement. Mais si c'est une personne qui fume à chaque fois qu'elle est en situation de stress, à chaque fois qu'il y a un conflit, pour combler un manque : alors la cigarette ne sera probablement pas la priorité. Peut-être un travail pour apprendre à gérer le stress, peut-être un travail plus profond sur la source de cette sensation de manque à combler.

Certaines problématiques sont rapidement traitées, car la personne n'a besoin que d'un coup de pouce pour avancer. L'hypnose lui permettra de contacter des ressources dont elle ne connaissait pas l'existence. Si l'inconscient est d'accord, quelques séances suffiront à se libérer.

D'autres problématiques vont nécessiter un travail plus profond, sur le moyen terme, parce qu'elles touchent au cœur de l'Être. Parce que non seulement la personne n'a pas accès à ses propres ressources, mais en plus elle les a soigneusement cachées, enfouies, pour telle ou telle raison. Alors il faudra, couche après couche, retrouver le chemin de ses ressources, en balayant les croyances limitantes, les peurs cachées, en réparant les blessures ouvertes...

En thérapie brève, le résultat sera durable à partir du moment où le symptôme ne cachait plus rien d'important, de sensible, ou que ce qu'il cachait a pu être intégré. Si le travail direct sur le symptôme ne fonctionne pas, alors il sera bon de passer à un

travail sur l'origine du mal-être. La psychothérapie prend plus de temps et en même temps, des changements apparaissent dès les premières séances : ils passent souvent inaperçus, tellement ils paraissent naturels.

L'hypnose est un outil puissant, permettant une libération durable et profonde. Elle n'est pas que thérapie brève.

16/01/2017

Article rédigé par Anaïs Kustler

Publié sur la page Facebook La Voie de l'Hypnose