

NATURE DE L'HYPNOSE

Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser à la nature de l'hypnose, afin de mieux comprendre les mécanismes qui entrent en jeu dans son utilisation.

LES DIFFERENTS ETATS DE CONSCIENCE

L'activité électrique du cerveau a pu être mesurée grâce à l'électro-encéphalogramme, qui donne une représentation de son activité en nombre de cycles par seconde (c/s).

Ainsi, il a été possible de déterminer les états suivants :

Ondes bêta	14 c/s et plus	Etat ordinaire de conscience.
Ondes alpha	7 à 14 c/s	Etat intermédiaire entre veille et sommeil, conscience tournée vers l'intérieur, phase de sommeil paradoxal, de rêve.
Ondes thêta	4 à 7 c/s	Le sommeil s'installe.
Ondes delta	< 4 c/s	Sommeil profond ; quand ces ondes sont proches de zéro c'est le coma ou la mort cérébrale.

L'état ordinaire de conscience est un état dans lequel la conscience de la personne se tourne vers l'extérieur, elle dispose ainsi de la capacité d'interagir avec l'univers qui l'entoure.

Il est intéressant d'observer que lorsque l'on utilise l'électro-encéphalogramme sur un sujet préalablement placé en état d'hypnose, celui-ci montre la production d'ondes alpha, ce qui montre bien que l'hypnose n'est pas un état d'inconscience ; c'est pourquoi il est plus juste de la qualifier d'**état modifié de conscience**, dans lequel notre conscience se tourne vers l'intérieur.



Aujourd'hui, les neurosciences et les IRM permettent des mesures plus poussées encore, qui montrent plus clairement l'activité de plusieurs zones cérébrales lors d'une mise en état hypnotique.

Le sujet hypnotisé demeure donc conscient : il sait où il est et ce qu'il fait. L'être humain traverse d'ailleurs plusieurs fois par jour l'état modifié de conscience, qui est une propriété de son esprit, chaque fois qu'il vit un phénomène d'absorption, comme par exemple lorsqu'il est absorbé par un livre ou un film.

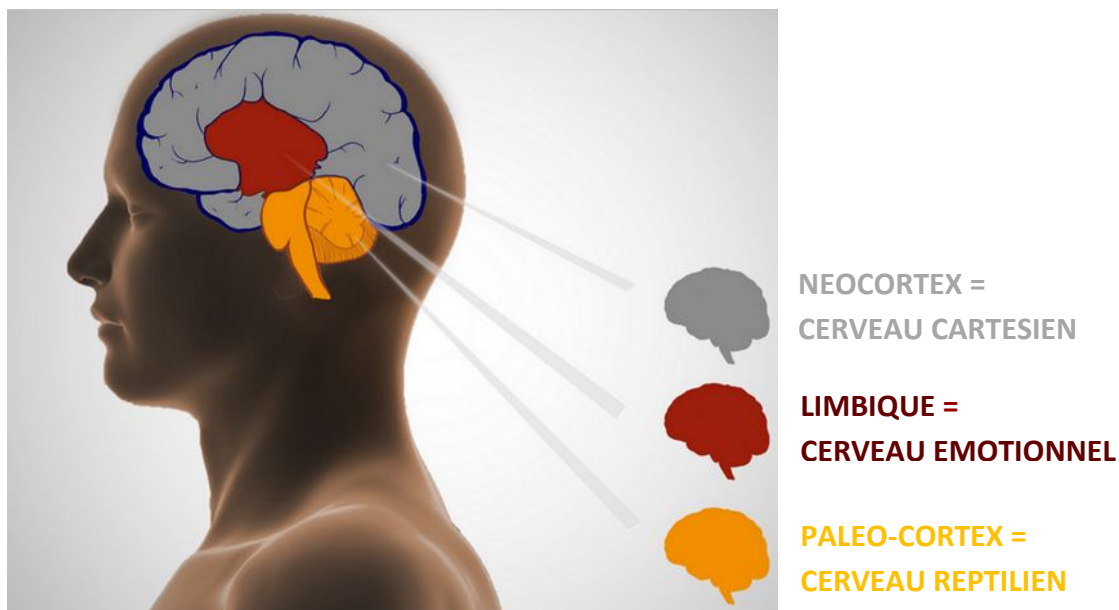
FONCTIONNEMENT DE L'HYPNOSE

L'hypnose constitue un portail permettant d'accéder à une part plus profonde de l'être humain, appelée communément Subconscient ou Inconscient.

A ce titre, nous avons choisi de privilégier le terme de Subconscient (sous la conscience), qui nous semble mieux adapté à la pratique de l'hypnose, puisque celle-ci entraîne le sujet à dynamiser et révéler ce qui existe déjà à l'intérieur de lui-même. On pourrait donc tout à fait considérer que rien n'est jamais complètement inconscient.

Notre cerveau est constitué de plusieurs parties :

- Le paléo cortex (partie ancestrale animale, réflexes, instinct, survie).
- Le néo cortex (faculté de raisonnement, siège de la pensée réfléchie et de la raison).
- Le cerveau intuitif où résident la pensée émotionnelle et les pulsions.



L'hypnose agit comme un anesthésique partiel sur le néo cortex et inhibe pour un temps les facultés de raisonnement du sujet, tout en créant un portail vers la part plus profonde de son psychisme, en favorisant ainsi l'expression.

Les suggestions employées par le praticien permettent de créer des réalités affectives pour conduire le sujet à ce qu'il puisse de lui-même modifier des comportements. Tout le monde y est plus ou moins sensible exception faite des sujets atteints de psychose, qui vivent dans une réalité alternative repliés sur eux-mêmes et sont ainsi coupés du monde extérieur.

L'HYPNOSE EN QUESTIONS/REPONSES...

Tout le monde peut-il être hypnotisé ?

Comme nous l'avons dit précédemment, l'état hypnotique est une propriété inhérente de l'esprit humain. Chacun est donc susceptible (exception faite des sujets souffrant de psychose) d'expérimenter l'hypnose, mais à différents degrés de profondeur. La réceptivité varie selon les personnes et leur état d'esprit du moment.

Quoi qu'il en soit, le praticien œuvre à faire le maximum pour lever les barrières, notamment la peur que peut éprouver le sujet de perdre le contrôle.

Le sujet sous hypnose conserve-t-il son libre arbitre ?

Le sujet gagne en contrôle sur lui-même à travers l'expérience hypnotique. Il existe un phénomène connu sous le nom d' "*observateur extérieur*" provenant de notre subconscient, qui assure en permanence la sécurité du sujet pendant l'expérience, en le préservant d'actions qui ne seraient pas en accord avec ses convictions profondes.

De plus, le rôle du praticien est de devenir l'outil conduisant la personne vers ses propres ressources. Ainsi, tant qu'il respecte l'écologie de celle-ci, la séance se déroule normalement. Si le praticien venait à émettre des suggestions en contradiction avec ce que la personne est à même d'accepter, celle-ci étant protégée par son subconscient, sortirait de l'état modifié de conscience et/ou dans tous les cas, n'intégrerait pas le travail proposé.

La profondeur de l'état modifié de conscience influe-t-elle sur les résultats ?

On peut observer différents degrés de profondeur lors de l'utilisation de l'état modifié de conscience. La qualité de la transe hypnotique peut être qualifiée de légère, moyenne ou profonde. On considère qu'obtenir une transe moyenne constitue la meilleure voie.

Si l'état est trop léger, le sujet risque de conscientiser (intellectualiser) les réalités affectives proposées, ce qui freinerait l'impact du travail thérapeutique. A l'inverse, s'il est trop profond, le praticien peut avoir des difficultés à s'assurer que le sujet se trouve bien dans les images mentales qui lui sont suggérées.

Combien de séances d'hypnose sont nécessaires pour obtenir des résultats ?

L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies brèves. Dans la plupart des cas on considère, toutes problématiques confondues que quatre ou cinq séances, espacées d'une à deux semaines, sont suffisantes à l'obtention de résultats.

Comme dans tout travail thérapeutique, il peut y avoir parfois des résultats rapides et à l'autre bout du spectre des personnes avec qui cela prendra davantage de temps. En règle générale, le travail excède rarement dix séances.

L'ESSENTIEL

- L'hypnose est un état modifié de conscience, dans lequel la conscience du sujet se tourne vers ce qui se passe à l'intérieur de lui-même.
- Tout le monde y est plus ou moins sensible, exception faite des sujets psychotiques.
- L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies brèves : la plupart du temps, 4 ou 5 séances permettent d'obtenir des résultats satisfaisants.