



## « Conscient », « Inconscient », et hypnose

La majeure partie de nos processus de pensée sont inconscients. Une grande partie de nos souvenirs fait partie de la mémoire « non déclarative » : ce sont nos habitudes, nos ressources mentales (confiance en soi, etc...), mais aussi nos phobies, nos addictions... parfois même nos douleurs. En résumé, l'inconscient est un énorme réservoir de ressources mobilisables, mais aussi de problèmes enfouis.

L'hypnose est un état qui, contrairement à ce que laisse penser son nom, n'a rien à voir avec le sommeil dont il est bien distinct sur le plan neurologique : il se rapproche plus d'une sorte de « rêve éveillé ».

C'est un état de conscience particulier : on parle d'EMC (Etat de Conscience Modifié). Les définitions varient selon les écoles mais on peut définir l'état hypnotique comme un état dans lequel on se « débranche » des perceptions externes.

On peut alors se focaliser intensément sur soi-même et ses propres perceptions ou mémoires, ainsi que les transformer. Surtout, l'hypnose permet d'accéder à la partie inconsciente de l'esprit pour traiter certains problèmes en profondeur.

## Les mécanismes en jeu

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, descendre en état d'hypnose est plutôt simple. Certains sont plus doués que d'autres mais descendre en hypnose est à la portée de tous. En réalité, c'est un état tout à fait naturel que tout un chacun traverse plusieurs fois par jour.

Peut-être vous est-il déjà arrivé de :

- Lire un livre et d'être totalement absorbé par ce dernier au point de n'entendre que très vaguement, voire pas du tout, ce que vous dit la personne assise à côté de vous.
- D'être plongé dans un état contemplatif de votre environnement alentour et vous apercevoir au bout d'un certain temps que vous n'avez pas « vu le temps passer ».
- De rentrer à votre domicile en voiture, à vélo, à pied, ... en « mode automatique » sans vous rappeler clairement du trajet effectué.

Toutes ces situations sont des cas de transe hypnotique légère. Dans le cadre de l'hypnose thérapeutique, ces phénomènes vont simplement être amplifiés pour pouvoir « descendre » au niveau de conscience requis.

Généralement, lorsque l'on pense à l'hypnose, on a souvent en tête des images d'hypnose de spectacle, très autoritaire, avec des sujets presque en catatonie. Toutefois, en pratique thérapeutique, ce n'est pas la norme, loin s'en faut.

En pratique, la plupart du temps le patient a simplement l'air endormi. Pour autant, il reste conscient et capable de communiquer avec son thérapeute quand et comme il le souhaite : rien ne lui est imposé.

Cela signifie aussi que tous les changements que l'on effectuera viennent des ressources du patient et non de celles du thérapeute. Celui-ci vous accompagne et vous aide à trouver les bons outils pour solutionner le problème ; cependant vous seul êtes acteur et avez les outils en main.

En d'autres termes : l'hypnose n'a rien de magique, c'est juste une autre manière de vous aider à mobiliser vos ressources.

On peut ainsi mobiliser de la volonté, de la confiance en soi, de la vitalité... modifier les perceptions pour transformer une douleur importante en une simple sensation, mettre en place des « ancrages » permettant par la suite de retrouver cet état par vous-même, ...

## Indications/contre-indications

Les indications sont nombreuses, et la liste non-exhaustive. L'hypnose peut être employée pour :

- Se libérer d'une dépendance (tabac, alcool, cannabis...);
- Retrouver un sommeil réparateur (insomnies...);
- Soulager la douleur ;
- Gérer le stress et retrouver une certaine sérénité.

En revanche, comme toute technique de soins, l'hypnose a des contre-indications et est déconseillée sur les sujets souffrants :

- De psychoses ;
- D'épilepsie.

## Me contacter



**Guillaume Sengel**  
Masseur-kinésithérapeute DE  
Tuina - MTC - Hypnose thérapeutique  
23 rue Richan 69004 Lyon - Tél. : 06 26 50 74 30  
Site internet : [www.kinemtc-lyon4.fr](http://www.kinemtc-lyon4.fr)