

A propos de l'hypnose

L'hypnose est ce que l'on appelle actuellement un état modifié de conscience que l'on peut comparer par exemple à l'état dans lequel vous êtes lorsque vous êtes captivés par une lecture, un film, une création ou une longue conduite sur l'autoroute.

On a des traces d'utilisation de l'hypnose depuis l'Antiquité. Il existe aujourd'hui quatre formes d'hypnose :

Hypnose classique (ou suggestive)

C'est l'hypnose utilisée dans les spectacles. On y suggère des comportements par des injonctions verbales, sans se préoccuper réellement de ce qui convient au patient ni de sa personnalité.

Hypnose Ericksonienne

Cette forme d'hypnose demande la participation du patient. Bien que très conversationnelle, elle demeure très suggestive mais respecte totalement les valeurs du patient.

Nouvelle hypnose

C'est la forme d'hypnose actuellement utilisée par la plupart des thérapeutes. Elle est issue des travaux de Bandler et de Grinder et beaucoup plus adaptée à notre époque que l'hypnose ericksonienne, bien qu'elle en soit issue.

Hypnose humaniste

Cette forme d'hypnose est plus dirigée vers une réunification de la personne en elle-même - elle est beaucoup plus spirituelle et transcendante.

- [Comment agit l'hypnose ?](#)
- [Est-ce dangereux ?](#)
- [L'hypnose fonctionne-t-elle sur tout le monde ?](#)
- [Suis-je conscient de ce qui se passe lorsque je suis en état d'hypnose ?](#)

Comment agit l'hypnose ?

Personne ne le sait. Les neurosciences ont encore de l'avenir.

Est-ce dangereux ?

En aucun cas, car aucun hypnothérapeute (ni hypnotiseur de spectacle) ne pourra vous faire agir contrairement à votre volonté propre ou à vos convictions, ni provoquer des actions qui pourraient comporter un danger pour votre intégrité physique ou mentale.

L'hypnose fonctionne-t-elle sur tout le monde ?

Oui : chacun de nous, toutes les 90 à 120 minutes, est en état de transe légère naturelle. Par exemple, le temps peut sembler très court ou très long.

Seul un mauvais thérapeute ne réussit pas ce qu'il entreprend. Il y a des nuls dans les tous les métiers.

Suis-je conscient de ce qui se passe lorsque je suis en état d'hypnose ?

Oui : à tout moment, un sujet peut sortir de transe si les propos qu'il entend ne lui conviennent pas.
