



Wilfrid Nkodia

# Manuel de L'AUTOHYPNOSE

Surmonter anxiété, stress, douleur,  
insomnie, addiction... sans médicaments



● Éditions  
**EYROLLES**



L'hypnose est une approche thérapeutique de plus en plus utilisée dans les champs médical et thérapeutique. Tout le monde est sensibilisé à ses bienfaits sans pour autant savoir qu'il est possible d'y recourir sans l'aide d'un hypnothérapeute, ou bien pour prolonger et compléter des séances effectuées avec celui-ci.

L'autohypnose est en effet indiquée dans de nombreux troubles :

- le stress,
- l'insomnie,
- l'anxiété,
- la dépression,
- les douleurs aiguës ou chroniques,
- les difficultés relationnelles,
- les addictions (tabac, alcool, écrans, etc.),
- les problèmes alimentaires, etc.

Le *Manuel de l'autohypnose* permet à chacun de s'initier à cette technique, de comprendre son fonctionnement et de se l'approprier afin de conduire ses propres séances en toute autonomie. Grâce à des protocoles d'autohypnose guidés, vous serez en mesure de gérer les maux et les problématiques du quotidien et de reprendre le contrôle de votre vie.

**WILFRID NKODIA** est hypnothérapeute, psychothérapeute et psychologue clinicien. Formé à l'hypnose au sein même de la fondation Milton Erickson en Arizona, aux États-Unis, il pratique quotidiennement l'hypnose ericksonienne en cabinet où il reçoit des patients adultes et enfants. Il est directeur de l'institut Milton Erickson d'Orléans.



Wilfrid Nkodia

**Manuel**  
de  
l'autohypnose

Éditions Eyrolles  
61, Bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Ce livre propose des fichiers audio. Pour télécharger tous les fichiers d'un coup, flashez le code fourni à la fin de cet ouvrage. Sinon, flashez les codes QR au fur et à mesure qu'ils apparaissent dans le livre.

Avec la collaboration de Anne Jouve

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-57043-4

Wilfrid Nkodia

**Manuel  
de  
l'autohypnose**

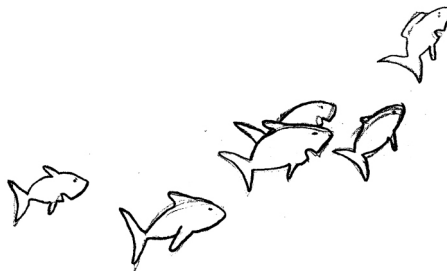
● Éditions  
**EYROLLES**



# Remerciements

À ma fille, à ma mère, et à mon regretté père.

Je remercie vivement Jeff Zeig, élève de Milton H. Erickson, directeur et fondateur de la fondation Milton H. Erickson de Phoenix depuis plus de 40 ans, d'avoir pris le temps de préfacer ce livre. Sa grande expérience de l'hypnose et de la psychothérapie, son enseignement et ses conseils guident ma pratique de l'hypnose et notamment lors de la prise en charge de situations très complexes. Je remercie chaleureusement Aurore Marcou, médecin anesthésiste et spécialiste de l'hypnose médicale, Alexandre Kuczera, médecin psychiatre, et Xavier Lemoine, médecin psychiatre, pour leurs conseils avisés. Enfin, je tiens à remercier tous les professionnels de l'hypnose auprès de qui j'ai appris à travers de nombreuses lectures et formations.





# Table des matières

|                     |    |
|---------------------|----|
| Remerciements ..... | 5  |
| Préface .....       | 9  |
| Avant-propos .....  | 11 |
| Introduction .....  | 13 |

## Chapitre 1

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| L'expérience de l'autohypnose .....                                        | 23 |
| Existe-t-il des personnes plus réceptives que d'autres à l'hypnose ? ..... | 24 |
| L'induction .....                                                          | 25 |
| Les suggestions .....                                                      | 29 |

## Chapitre 2

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Gérer votre stress .....                                           | 31 |
| Les stressseurs, ou la subjectivité du stress .....                | 34 |
| Le danger du stress chronique : un bouleversement biologique ..... | 40 |
| Le stress au travail .....                                         | 42 |

## Chapitre 3

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Les troubles du sommeil ..... | 49 |
| L'insomnie .....              | 51 |
| Bien dormir .....             | 59 |
| Comprendre le sommeil .....   | 61 |

## Chapitre 4

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| L'anxiété .....                                                  | 65 |
| Stress, panique, phobie... ou anxiété ? .....                    | 68 |
| Étiologie des troubles anxieux .....                             | 71 |
| Diminuer la réponse aux <i>stimuli</i> et renforcer le moi ..... | 76 |

## Chapitre 5

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| La dépression .....                                              | 83 |
| D'où vient la dépression ? .....                                 | 86 |
| Transformer sa perception et lutter contre les ruminations ..... | 88 |
| Sortir du schéma dépressif .....                                 | 93 |

## Chapitre 6

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Le burn-out</b> .....                                         | 101 |
| Le burn-out : qu'est-ce que c'est ? .....                        | 105 |
| Facteurs environnementaux, organisationnels et individuels ..... | 110 |
| Changer de perspective et mieux vivre ses émotions .....         | 113 |

## Chapitre 7

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>Agir contre les douleurs</b> .....               | 117 |
| Douleurs aiguës et douleurs chroniques .....        | 119 |
| Être acteur de son parcours de soins .....          | 123 |
| Facteurs de risques et facteurs de protection ..... | 125 |

## Chapitre 8

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>Les difficultés relationnelles</b> ..... | 137 |
| L'attachement .....                         | 139 |
| Dépasser notre modèle interne .....         | 143 |

## Chapitre 9

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Les troubles des conduites alimentaires</b> .....          | 155 |
| Surpoids, diktats... le contrôle alimentaire .....            | 157 |
| D'où viennent les troubles des conduites alimentaires ? ..... | 160 |
| Les troubles psychiatriques alimentaires .....                | 166 |

## Chapitre 10

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Les addictions</b> .....                  | 175 |
| Une nécessaire prise en charge globale ..... | 178 |
| La prévention des rechutes .....             | 183 |
| Les substances .....                         | 184 |
| Les comportements .....                      | 195 |
| <b>Conclusion</b> .....                      | 199 |
| <b>Bibliographie</b> .....                   | 201 |

# Préface

Depuis 2008, Wilfrid Nkodia, psychologue clinicien et psychothérapeute, étudie et a à cœur de faire connaître la pratique de l'hypnose clinique. Il se consacre à la promotion de l'hypnose ericksonienne en France, principalement par l'intermédiaire de l'institut Milton H. Erickson d'Orléans.

Dans cet ouvrage complet, Wilfrid Nkodia propose aux profanes des techniques fondamentales d'autohypnose faciles à suivre, pour aider à résoudre une myriade de problèmes comme les troubles des conduites alimentaires, les addictions, la dépression, l'anxiété, la douleur, les troubles du sommeil, le stress et l'épuisement professionnel.

Il présente également les recherches actuelles en neurobiologie sur le pouvoir de guérison de l'esprit et sur son influence positive sur notre physiologie.

Ce que nous apprend cet ouvrage, c'est que nous avons tous en nous des ressources qui échappent à notre connaissance consciente et que, grâce à l'hypnose, nous pouvons découvrir notre vrai potentiel. Il faut savoir que la psychothérapie moderne telle que nous la connaissons est née avec l'étude de l'hypnose. Freud a commencé ses recherches en étudiant l'hypnose, qui a été le précurseur de sa méthode psychanalytique. Il s'est rendu en France pour travailler avec Charcot et Liébeault.

Aujourd'hui, l'hypnose est utilisée dans le monde entier, cependant la France reste un leader dans l'étude et la pratique de l'hypnose. Le congrès de 2018 de la Société internationale d'hypnose, qui s'est tenu à Montréal et qui a attiré plus de 2 200 professionnels, est considéré comme le plus important rassemblement de l'histoire sur l'hypnose.

Je suis honoré de rédiger cette préface à l'ouvrage de Wilfrid Nkodia car ce livre offre des connaissances précieuses sur les principes fondamentaux et les applications de l'autohypnose. C'est à travers ce type de manuel que chacun pourra, au quotidien, en comprendre les bénéfices.

Jeffrey K. Zeig, Ph. D.

Fondateur/Directeur de la fondation Milton H. Erickson Phoenix, Arizona, États-Unis



# Avant-propos

Ce livre a été conçu pour apporter des connaissances et des réponses pratiques à ceux qui s'intéressent à l'autohypnose, et souhaitent trouver en eux-mêmes les ressources pour mieux vivre. Il couvre un éventail représentatif des demandes de consultation que je peux entendre en tant que psychologue clinicien et coach, et pour lesquelles je propose l'aide par l'hypnose. Cet ouvrage traite donc de problématiques très diverses, qui vont du stress à la douleur en passant par les difficultés relationnelles, les troubles des conduites alimentaires ou les addictions. Il propose de mieux connaître ces troubles qui peuvent concerner chacun au quotidien mais surtout de découvrir comment l'hypnose et l'autohypnose peuvent aider à améliorer des conditions de vie complexes, parfois insupportables.

Il est difficile d'aborder le sujet de l'autohypnose sans rendre compte du dynamisme de la recherche scientifique en matière d'hypnose. Cet ouvrage donne un aperçu de l'actualité et des avancées scientifiques concernant l'hypnose qui expliquent l'intérêt d'une telle pratique pour un très grand nombre de difficultés et de troubles.

L'autohypnose représente un ensemble de techniques très accessibles, qui peuvent être utilisées par tous. C'est dans cet objectif d'accompagnement qu'ont été conçus les protocoles que je vous présente dans cet ouvrage : ils sont ceux que je propose aux patients et qu'ils réutilisent à leur convenance chez eux en complément de l'accompagnement thérapeutique. S'ils sont spécifiques aux troubles, vous pouvez cependant les personnaliser à votre guise. Vous pourrez les réaliser à tout moment, lorsque vous en ressentez le besoin pour aller mieux, chez vous ou bien au travail si vous le souhaitez. Tous les protocoles sont disponibles dans des fichiers audio ce qui vous permettra de bénéficier d'un ensemble de séances d'autohypnose guidée. Mes patients utilisent tous ces enregistrements de façon différente, certains plusieurs fois dans la semaine, d'autres pour s'endormir paisiblement... À vous de découvrir l'usage qui vous conviendra le mieux.





# Introduction

*« Ce que tu ne vois pas, Sid, c'est  
que l'essentiel de ta vie est régi par  
des processus inconscients. »*

Milton H. Erickson



*Spectaculaire, magique, ésotérique, l'hypnose est encore aujourd'hui entourée d'une aura mystérieuse. Si, comme vous allez le découvrir, la réalité est fort éloignée de ces qualificatifs, il est vrai qu'il n'est pas aisé de définir l'hypnose ou l'autohypnose car la compréhension de ses mécanismes est encore incomplète. Ses définitions ont également varié au fil du temps et parfois provoqué nombre de controverses. Nous retiendrons ici la définition de l'American Psychological Association (APA), qui laisse la liberté d'apprécier que l'hypnose est soit un état altéré de la conscience – tout comme la méditation, le yoga ou le mindfulness –, soit un état spécifique : « Un état de conscience impliquant une attention focalisée et la réduction de la vigilance périphérique caractérisée par une capacité accrue pour répondre aux suggestions<sup>1</sup>. »*

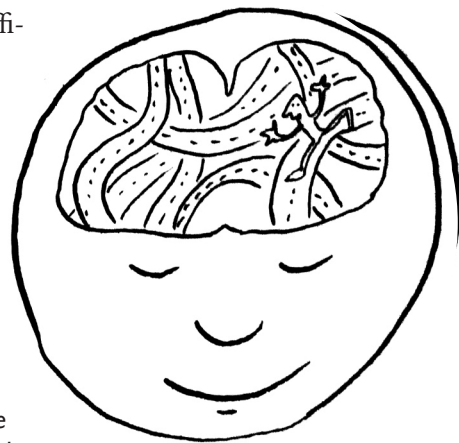
### **Milton H. Erickson : hypnose et autohypnose**

Erickson a été chercheur, praticien et enseignant en psychiatrie tout au long d'une carrière de près de cinquante ans. Sa pratique clinique de l'hypnose en psychiatrie et en psychologie, résolument humaine, non autoritaire, inventive et nouvelle, lui vaut d'être reconnu comme celui qui a le plus influencé la pratique de l'hypnose clinique et médicale actuelle et pour avoir fait prendre conscience que l'hypnose pouvait être située au cœur d'une pratique thérapeutique efficace. Il a surtout découvert la technique et l'efficacité de l'autohypnose, en se fondant sur sa propre expérience des difficultés et des souffrances.

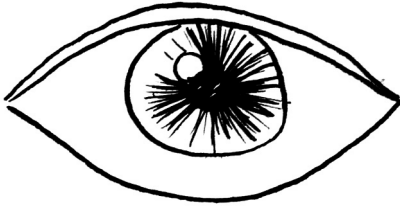
#### *Quand Erickson découvre l'hypnose spontanée*

À l'âge de 17 ans, Erickson contracte une forme grave de poliomyélite. Un soir, au plus mal, il entend un médecin dire à sa mère qu'il ne passera pas la nuit. Il décide alors de regarder le coucher de soleil pour la dernière fois. C'est ainsi qu'il va vivre une expérience d'autohypnose, d'hallucination négative. Car bien qu'un arbre, un rocher et une grosse barrière lui dissimulaient la vue, il parvint inconsciemment à les effacer pour profiter du coucher de soleil.

Il sombre ensuite dans un coma de trois jours, dont il se réveille totalement paralysé, ne pouvant que parler et bouger les yeux. C'est au cours de sa convalescence de près d'une année qu'Erickson va développer une analyse très fine du comportement verbal et non verbal en observant ses proches et qu'il va s'entraîner à utiliser l'autohypnose pour retrouver l'usage de ses membres.



1. Gary R. Elkins *et al.*, « Advancing Research and Practice : The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis », *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 63, n° 1, 2015.



Pour Erickson, l'hypnose est par essence de l'autohypnose :  
 « L'état hypnotique est une expérience qui appartient au sujet, provient des souvenirs et des apprentissages accumulés par le sujet lui-même, pas nécessairement reconnus consciemment, mais susceptibles de se manifester dans un état spécial, non éveillé, de conscience<sup>1</sup>. » Ainsi, selon lui, c'est bien le sujet lui-même qui réalise l'hypnose et non l'hypnothérapeute.

Ce dernier ne fait qu'offrir les conditions et le cadre permettant l'éveil de l'état hypnotique, comme le fait un incubateur pour l'éclosion d'un oisillon : l'incubateur crée les conditions de chaleur nécessaires à l'éclosion de la vie qui est déjà présente dans l'œuf. L'hypnothérapeute offre les conditions de focalisation et de dissociation nécessaires à la réalisation des suggestions proposées aux patients. L'hypnose permet de s'extraire d'un contexte dans lequel on éprouve des difficultés ou de la souffrance et qui agit sur la conscience en accédant à un autre niveau de conscience appelé communément l'inconscient. Ainsi, la modification des compréhensions, des perceptions, de son rapport au monde peut permettre des changements pertinents comme le soulagement d'une souffrance physique ou psychique à une nouvelle prise de conscience pour prendre une décision. Pour Erickson, nos capacités de changement sont donc immenses ; ce sont notre éducation et nos expériences de vie qui nous limitent.

## L'autohypnose au quotidien

*Erickson utilisait l'autohypnose pour faciliter son quotidien. Âgé de 20 ans, il travaillait pour un journal local, The Daily Cardinal, dont le rédacteur en chef avait accepté qu'avant de partir en cours Milton H. Erickson glisse dans sa boîte aux lettres chaque matin un éditorial pour publication. Se devant de beaucoup travailler pour ses études, Erickson n'avait de temps à consacrer à ces éditoriaux que la nuit. Il programmait son réveil à 1 heure du matin, pensant alors se réveiller et écrire. Bien qu'au petit matin il n'avait aucun souvenir de s'être levé ou d'avoir écrit, il retrouvait sous sa machine à écrire les éditoriaux rédigés. Il décida alors de les poster sans les lire, tout en en conservant un double. Lorsqu'il lisait les journaux publiés il lui fallait regarder les doubles pour reconnaître les éditoriaux écrits en état d'autohypnose, c'est-à-dire dans un état modifié de conscience.*

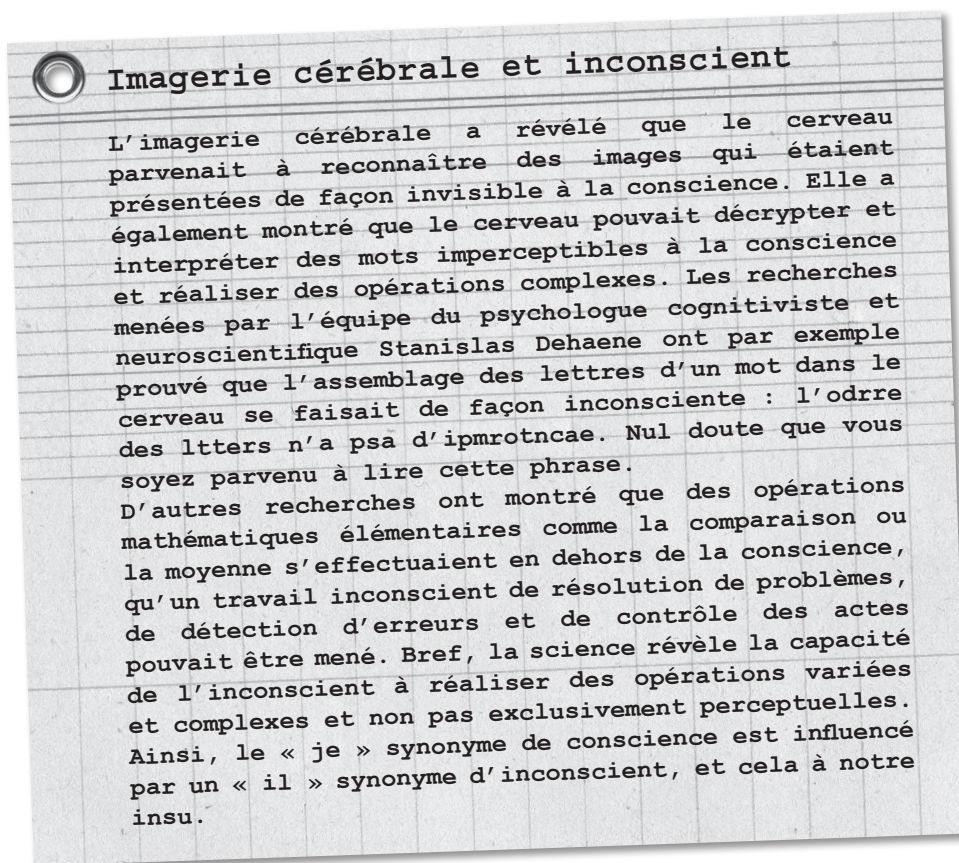
*L'autohypnose peut ainsi aider dans bien des situations, qu'elles soient médicales, psychothérapeutiques ou quotidiennes.*

## Le concept d'inconscient en hypnose

Dans l'Antiquité, Hippocrate est le premier à avoir compris que notre cerveau nous influence en permanence à notre insu. Tout au long de l'histoire, de nombreux grands noms des sciences médicales, philosophiques, scientifiques, psychiatriques, psychologiques ou neurologiques ont

1. Erickson Milton H. et Rossi Ernest Lawrence, *L'Intégrale des articles d'Erickson sur l'hypnose*, Bruxelles, Éditions Satas, 1999, p. 54.

élaboré un constat analogue, en fonction de leurs champs d'études. Mais aujourd'hui c'est souvent à la psychanalyse et à son fondateur que l'on pense lorsque l'on parle d'inconscient. Pour Freud, l'inconscient influence la plupart de nos actes et est le lieu des pensées libidinales, antisociales, amORAles et des désirs inavouables. Pour le psychanalyste, ces pensées et désirs ont été refoulés dans l'inconscient car ils représentent des tabous, des interdits et des transgressions. En hypnose ericksonienne, la conception de l'inconscient est très différente : l'inconscient est au contraire un réservoir d'apprentissages que l'on sollicite lorsque la conscience est limitée et ne peut résoudre des difficultés émotionnelles, psychologiques ou physiologiques.



Ce qui est également fascinant, c'est qu'une intention consciente peut influencer des processus inconscients sans que la conscience ne s'en aperçoive, comme une expérience en psychologie cognitive l'a montré. Une réflexion consciente peut amener une recherche inconsciente qui pourrait émerger, comme le fait une idée qui tombe de façon inattendue. C'est peut-être ce processus d'interaction entre les différents niveaux de conscience que l'hypnose permet de mettre en œuvre en développant les conditions nécessaires à son émergence. D'un point de vue struc-

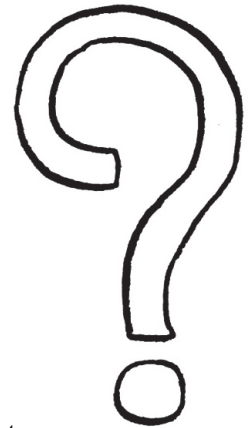
turel, les récentes découvertes scientifiques indiquent que pratiquement toutes les régions du cerveau participent aux opérations inconscientes et conscientes, ce qui contredit les réflexions antérieures qui théorisaient une spécificité cérébrale de l'inconscient ou de la conscience.

Pour comprendre davantage l'intérêt de l'autohypnose, nous devons présenter le concept de l'inconscient tel qu'il est généralement utilisé par les praticiens de l'hypnose. Pour Erickson, l'inconscient est un terme métaphorique qui désigne une entité distincte de la conscience ordinaire, un niveau de conscience différent qui influence les processus conscients. Il est le dépositaire de nombreux apprentissages – psychologiques, émotionnels, physiologiques – qu'il est utile de mobiliser en cas de difficultés. Pour Michael D. Yapko, célèbre psychologue clinicien et praticien en hypnose américain, l'inconscient est ainsi un réservoir d'apprentissage d'expériences multidimensionnelles acquises tout au long de notre vie : les apprentissages personnels et sociaux, les motivations, les besoins, les valeurs et bien des automatismes liés à la vie comme marcher, courir ou s'asseoir sans y réfléchir. Imaginez que vous ayez mal à la tête depuis des heures mais que, pour ne pas décevoir un ami, vous allez quand même au cinéma. Là, oh surprise, votre mal de tête se fait oublier durant la séance et ne se rappelle à vous qu'une fois le film terminé. Que s'est-il passé ? Ne serait-il pas intéressant de pouvoir refaire cela à volonté : apprendre à notre inconscient à faire abstraction d'une douleur ? Car il semblerait bien que vous ayez pu vous dissocier de ce mal de tête spontanément, ce qui constituerait une ressource très intéressante si elle était maîtrisée. À quelque chose près, l'hypnose a ainsi vocation à vous faire accéder à ce type de ressources de façon volontaire. Et cela concerne bien plus de champs que celui de la douleur, comme nous allons le voir à présent.

## Pourquoi l'hypnose ?

### Trouver un sens à sa vie

Pour Albert Camus, « Le sens de la vie est la plus pressante des questions<sup>1</sup> ». Il est vrai que lorsque nous nous retrouvons confrontés à des situations de vie difficiles, personnelles ou professionnelles, nous plongeons généralement dans les affres de cette question pour tenter d'y répondre. Quel sens donner au cancer d'un jeune de 20 ans ? Comment vivre le décès brutal d'un parent proche, d'un enfant ? Ces questions existentielles ne se posent pas uniquement à nous dans les situations dramatiques, elles viennent aussi nous bousculer au quotidien. Échecs sentimentaux à répétition, mésententes familiales permanentes, douleurs chroniques, etc., l'accumulation d'événements qui pris isolément pourraient être endurés peut conduire à une détresse qui interroge le sens de la vie. Vivre avec l'indicible, expliquer l'inexplicable, supporter l'insupportable, comprendre l'incompréhensible fragilise et crée une confusion psychologique : Quel sens donner aux événements négatifs ? Quelles ressources avons-nous en nous pour y faire face ?



1. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe*, Paris, Gallimard, 1942.

L'hypnose est une approche qui aide à donner du sens. En effet, notre réalité est définie par notre subjectivité. Par exemple certaines douleurs aiguës peuvent soudainement disparaître grâce à l'hypnose alors que la cause qui les provoque est toujours présente. La subjectivité définit complètement l'expérience vécue à travers les émotions, les pensées, les sentiments, les ressentis. L'hypnose est une expérience essentiellement subjective qui permet la modification d'une subjectivité douloureuse ou rigide. Elle ne guérit pas mais autorise la sollicitation de ressources insoupçonnées, l'introduction de nouvelles pensées, le vécu de nouvelles expériences subjectives et la conception de nouvelles perspectives, ce qui peut modifier les comportements, les ressentis et les pensées. Ainsi, l'hypnose peut amener un changement psychologique salvateur ou à améliorer le vécu de conditions psychologiques ou somatiques difficiles.

### Se connaître soi-même

La méconnaissance de nos mécanismes inconscients dépasse notre individualité car ils sont également en jeu dans nos relations avec les autres. Ces mécanismes s'activent dans toutes nos relations avec des proches et peuvent transformer une union intime idéale en théorie en véritable cauchemar. Être à même d'entrer en relation avec ses émotions, ses affects, ses désirs, ses besoins, permet de mieux se comprendre mais également de mieux comprendre les autres. L'autohypnose est une proposition d'accès à une plus grande compréhension de soi. Dans certaines traditions, le chamane joue le rôle de l'intercesseur entre le connu et

l'inconnu. Par une transe, il entre en communication avec l'inconnu, détenteur des solutions et des compréhensions. De même, l'hypnose active une transe personnelle pour entrer en contact avec une partie inconnue de soi mais très grandement influente.



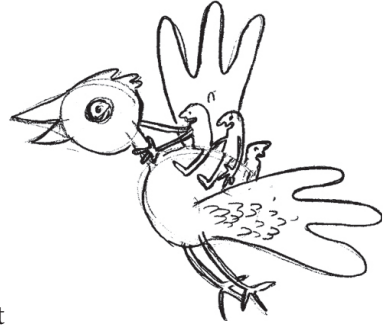
La longue expérience clinique d'Erickson l'a amené à considérer que bien souvent les problèmes chez les individus étaient causés par le fait de faire consciemment ce que l'inconscient pouvait mieux faire. L'autohypnose ou l'hypnose n'est cependant pas la panacée car elle ne vise ni la résolution de tous les problèmes ni le développement magique de compétences. Elle ambitionne l'atteinte d'une harmonie avec soi-même grâce à une

connaissance de soi et la possibilité de susciter des changements émotionnels, comportementaux et physiologiques. L'hypnose ou l'autohypnose est ainsi un moyen vers une plus grande autonomie. Agir selon notre propre nature, se libérer du stress, d'une angoisse, mieux gérer son comportement alimentaire, etc. peut être envisagé avec le concours de l'autohypnose. Il reste à comprendre cependant pourquoi l'hypnose fonctionne avec certains, un peu moins bien avec d'autres, et *a priori* donne peu de résultats avec d'autres personnes.

### Se reconstruire

Un élément qui nous semble fondamental dans l'accompagnement de personnes est la relation que nous entretenons avec nous-même. Ce rapport vécu avec soi-même est souvent mis à mal en cas de détresse. Il peut être la cause comme la conséquence d'une souffrance, et est en outre malmené par le manque de confiance en soi. La dévalorisation de soi par exemple, est présente

dans des troubles comme un épisode dépressif majeur, un burn-out ou un trouble des conduites alimentaires. Ce rapport avec soi-même est aussi au centre de la capacité à faire face à une situation difficile. Il en est de même des relations interpersonnelles : comment s'abandonner sans crainte dans une relation si on ne s'aime pas soi-même ? L'autohypnose peut aider à transformer cette inimitié vis-à-vis de soi-même en une relation plus apaisée. Attention : l'autohypnose est différente de l'introspection qui en psychologie est un procédé d'analyse de soi et d'observation portant donc sur un objet afin de le connaître davantage. Or, l'autohypnose va permettre d'entrer en relation avec une part de soi méconnue pour atteindre un autre niveau de conscience afin d'étendre la connaissance de soi et d'acquérir la flexibilité subjective propice au changement.



Le champ d'utilité de l'hypnose comme de l'autohypnose est toujours en investigation car les chercheurs ne savent pas exactement comment l'hypnose agit. Différentes hypothèses sont soumisees, toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Cependant il est avéré que l'hypnose agit sur le cerveau, siège des émotions, des cognitions, des pensées, en d'autres mots des peurs, des doutes, des croyances, des envies, des désirs, des plaisirs, des valeurs, etc. Il est également le lieu des blocages, des limites, des troubles psychopathologiques, mais aussi des possibilités d'évolution vers un mieux-être. Bref, c'est l'organe le plus complexe du corps. Bien que des habitudes émotionnelles ou comportementales soient installées depuis longtemps, les mécanismes en dehors de la conscience ne sont pas nécessairement permanents et peuvent faire l'objet d'une évolution. Des personnes peuvent par exemple arrêter de fumer du jour au lendemain sans avoir consulté qui que ce soit ou utilisé le moindre substitut. L'autohypnose peut contribuer à accompagner des situations cliniques ou médicales difficiles vers un mieux-être ou vers une guérison. Le cancer du sein par exemple entraîne des symptômes douloureux et incommodants. L'autohypnose peut ainsi réduire le nombre de bouffées de chaleur, la douleur, l'anxiété, et améliorer la qualité du sommeil qui se sont dégradés en raison de la maladie. Sur le plan médical ou psychothérapeutique, de nombreuses recherches ont montré l'utilité de l'hypnose en complément d'une autre approche thérapeutique. Ainsi, associées à une psychothérapie comme les techniques cognitivo-comportementales, l'hypnose ou l'autohypnose renforcent l'amélioration de situations cliniques telles que les phobies, l'hypertension, l'anxiété, l'obésité et l'insomnie. Dans d'autres domaines que ceux de la santé, l'hypnose a aussi montré son intérêt. Dans le sport, l'hypnose aide à la baisse de la conscience de la douleur liée aux efforts et dans l'amélioration du *self*. Dans le développement personnel, l'hypnose donne accès à une flexibilité mentale nécessaire pour un plus grand développement de soi. L'hypnose ne concerne pas que le client ou le patient, elle permet par exemple au soignant d'entrer en relation autrement avec son patient en développant un rapport où l'observation et la compréhension de la communication thérapeutique prennent une place plus grande.