

Description de la méthode

Chacun a pu faire l'expérience d'un roman dont la lecture consciencieuse permet de nous évader, ou celle d'une suspension hors du temps à force de contempler le mouvement des vagues, etc. En bref, chacun a pu faire l'expérience d'un état de conscience modifiée (différent donc de l'état de veille habituelle). L'état hypnotique est précisément ce moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Depuis la seconde moitié des années 90, cet état a été identifié et caractérisé en imagerie cérébrale (IRM fonctionnelle et PET-Scan), attestant ainsi de son existence réelle. Scientifiquement, on peut maintenant affirmer que l'état hypnotique est une réalité.

Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un praticien, c'est reproduire intentionnellement cet état de conscience avec un objectif qui varie selon le cadre dont il est question (détente, soin, évolution personnelle...).

L'état hypnotique étant la reproduction d'un état naturel et spontané, tout le monde peut y avoir accès, mais pas forcément de la même façon. Si la plupart des individus répondent bien à des suggestions verbales directes, d'autres auront besoin d'une approche indirecte pour provoquer l'état de conscience modifiée recherchée.

Par contre, l'apprentissage de la méthode et sa répétition régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en hypnose : comme pour un sport, plus on s'exerce et plus on progresse !

La pratique de l'hypnose vient en complément des méthodes développées par le praticien dans sa culture professionnelle d'origine (médecin, infirmier, psychologue...). (Antoine Bioy, Docteur en psychologie, Responsable scientifique de l'IFH)

Effets

La façon dont l'hypnose agit est maintenant connue : elle permet, par un jeu attentionnel impliquant l'imaginaire des patients, de revisiter la réalité et la façon dont le patient la perçoit. Ceci a pour effet de diminuer l'importance des symptômes d'un certain nombre de pathologies, et de développer chez l'individu des comportements inédits, lui permettant de mettre à distance le motif d'une souffrance, voire dans certains cas, de la résoudre. L'hypnose permet à une personne de prendre soin de soi et de développer pour se faire des dispositions internes et comportementales nouvelles. (Antoine Bioy, Docteur en psychologie, Responsable scientifique de l'IFH)



Indications

- Troubles du sommeil
- Stress
- Troubles anxieux ou phobiques
- Les douleurs aiguës et chroniques
- Tabagisme et autres symptômes de dépendances
- Troubles de l'alimentation
- Préparation à l'accouchement
- Préparation à l'intervention chirurgicale
- Troubles de l'affirmation de soi
- Verrue
- Troubles psychosomatiques
- Migraines ...

Contre-indications

- Patient psychotique en phase aiguë
- La paranoïa
- Les arriérations mentales
- Les enfants de moins de 3 ans