

On en parle. L'hypnose thérapeutique peut aider le patient à reprendre le contrôle de ses émotions, et ainsi à mieux gérer ses relations familiales.

L'hypnose pour apaiser les relations familiales

Hypnose. Le mot revêt un caractère mystérieux et inquiétant. Il évoque l'album de Tintin *Les Sept Boules de cristal* ou, plus récemment, les spectacles du Québécois Messmer. Sur scène, cet artiste hypnotiseur soumet des personnes volontaires à toutes sortes d'expériences pour impressionner ou faire rire le public. Au détriment, parfois, du respect de la dignité de ses « cobayes ».

Cette image de « l'hypnose de cirque » a porté préjudice à l'hypnose médicale utilisée depuis la nuit des temps en cas de douleurs ou dans le cadre d'opérations chirurgicales permettant de limiter la prise d'antalgiques. Préjudice porté aussi à l'hypnose clinique ou thérapeutique qui peut soulager les souffrances psychiques et les blessures de l'âme.

Au début du XX^e siècle, le psychiatre et psychologue américain Milton Erickson a posé les bases de l'hypnose libératrice, bienveillante. « *L'hypnose ericksonienne veille à respecter la liberté du patient. Le thérapeute préserve toujours chez lui une part de conscience, une part de contrôle. Il peut ouvrir les yeux à tout moment* », précise Nicole Prieur, philosophe, thérapeute, spécialiste de la famille et des relations familiales. Dans le cadre d'un suivi psychologique, « *l'hypnose est un outil qui fait gagner du temps : il permet d'inscrire et de mettre en œuvre le changement, que ce soit pour retrouver confiance, s'émanciper des jugements parentaux ou trouver sa place dans la famille* », poursuit la praticienne.

L'hypnose est un état naturel physiologique et spontané. À côté de la veille, du sommeil ou du rêve, elle est un état où l'on est à la fois ici et ailleurs. Par exemple, au volant d'une voiture arrêtée à un feu rouge, nous sommes plongés dans nos pensées et, en même temps, nous démarrons lorsque le feu passe au vert. On parle alors d'« *état dissocié de conscience* ». « *L'hypnose prend appui sur cette dissociation*

entre corps et esprit, pour amener le patient à changer de point de vue sur sa souffrance physique et psychique », précise Nicole Prieur.

Lors d'une séance d'hypnose, la thérapeute va accentuer cette dissociation de la conscience du patient afin que celui-ci puisse la réassocier lui-même, autrement, à son « réveil ». Assis dans un confortable fauteuil, yeux ouverts ou fermés, le patient est d'abord plongé dans un « *bain de sensorialité* » par la voix du thérapeute qui lui suggère de s'imaginer dans un lieu agréable (un jardin, une forêt, un bord de mer...) et d'en ressentir tous les bienfaits. Puis le thérapeute lui propose d'incorporer ses sensations afin de modifier lui-même

« La première expérience peut être dérangement, parce qu'il faut apprendre à lâcher-prise. »

sa perception d'un sentiment douloureux lié à son histoire familiale. Dans le cas d'un homme souffrant de ne pas s'entendre avec son père qu'il trouve trop autoritaire, l'hypnothérapeute va l'aider à se libérer de ses représentations sclérosantes et à s'approprier une autre image de son père plus positive, afin d'apaiser ses relations avec lui.

Pour autant, l'hypnose thérapeutique n'est pas un remède miracle. « *La première expérience peut être dérangement, parce qu'il faut apprendre à lâcher-prise* », reconnaît Nicole Prieur. Dans un petit livre très pratique (1), la thérapeute propose trois exercices audio à télécharger pour s'initier chez soi à l'hypnose.

France Lebreton

(1) *L'hypnose pour simplifier les relations familiales*, de Nicole Prieur. Pocket, 6,70 €. Avec trois exercices audio de 20 minutes environ à télécharger.