

L'hypnose à la portée de tous

C'est une méthode qui peut nous aider à vivre mieux, en famille et en couple. La psychothérapeute et hypnothérapeute Nicole Prieur expliquera comment jeudi soir.

Propos recueillis par
Hélène Pommier

L'hypnose peut être « une autre voie pour alléger sa vie de famille et de couple », selon Nicole Prieur, psychothérapeute et hypnothérapeute, qui animera jeudi 7 décembre, à 18 heures, à la BFM de Limoges, une conférence grand public organisée par le Centre d'études cliniques des communications familiales (Ceccof) sur le sujet. Entretien.

■ **En quoi l'hypnose peut-elle s'adresser à tout le monde ? N'y a-t-il pas des personnes plus réceptives ?**
« L'hypnose est un état naturel, que nous connaissons tous quand nous rêvassons, sommes "dans la lune" : on est là et ailleurs. Pour qu'elle devienne thérapeutique ou nous permette d'accéder à un mieux-être, il suffit d'approfondir cet état particulier de la conscience. Cer-



NICOLE PRIEUR. « Cela apaise très clairement les conflits. »

taines personnes peuvent avoir plus de mal que d'autres, mais en général l'effet de confort rapidement obtenu finit par convaincre les plus résistants. Ce qui peut être rassurant, c'est que dans l'hypnose pratiquée par les psychothérapeutes aujourd'hui, on préserve toujours une part de conscience, on ne peut pas faire à un patient ce qu'il n'est pas prêt à faire. »

■ **Par quels mécanismes agit-elle ?** « C'est un retour au corps, à notre sensoria-

lité. Les premiers apprentissages d'un bébé se font grâce à ses cinq sens, il "configure" son monde, ses relations, une intuition de ce qu'il est. Ensuite, la sensorialité est un peu "écrasée" par les apprentissages du langage, de la pensée, mais garde toute sa puissance créatrice. Avec l'hypnose thérapeutique, on réactive ce principe fondateur de notre humanité, et cela permet aux sujets de transformer leur image d'eux-mêmes, de

modifier leurs relations. De réels changements concrets, durables se mettent à jour, "sans prise de tête", dans un grand confort, et les neurosciences valident la réalité de ces changements, car le cerveau, quand le sujet est sous hypnose, devient de plus en plus créatif et va inventer des scénarii libérateurs, imaginer de nouvelles perspectives.

« Notre corps,
notre pensée
n'ont qu'une
envie profonde :
aller bien ! »

L'hypnose thérapeutique en fait prend appui sur notre aptitude d'auto-guérison. Notre corps, notre pensée n'ont qu'une envie profonde : aller bien et être heureux ! On réactive cette propension naturelle de l'être humain en le libérant des entraves que la vie de famille, de couple, le travail, les amis peuvent engendrer parfois, malgré leur meilleure volonté. »

■ **Comment peut-elle être**

une aide précieuse pour apaiser les relations familiales et améliorer la vie de couple ? « L'hypnose aide chacun à trouver sa place, la prendre en douceur, mais réellement, elle allège le poids de l'histoire familiale, libère des attentes sclérosantes qui assignent chacun à des rôles qui ne leur correspondent pas vraiment. Cela apaise très clairement les conflits, facilite la mise en parole de nos désirs. Les parents apprennent à mieux gérer les émotions de leurs enfants et adolescents.

Dans le couple, l'hypnose permet d'apprendre à tenir compte des besoins de l'autre tout en demandant le respect des siens, de parvenir à instituer une confiance mutuelle, une reconnaissance réciproque pour augmenter la capacité à partager des plaisirs tout en prenant en compte la différence de chacun. » ■

■ **Pratique.** Conférence sur « L'hypnose pour tous, une autre voie pour alléger sa vie de famille et de couple », par Nicole Prieur, jeudi 7 décembre, 18 heures, à la bibliothèque francophone multimédia de Limoges. Accès gratuit mais inscription recommandée sur formation@ceccof.com