

# HYPNOSE ERICKSONIENNE

**« L'hypnose n'est pas un pouvoir, l'hypnose est un savoir ! » précise le professeur Raphaël CHERCHEVE à ceux qui émettent quelque réticence ou ressentent une certaine inquiétude.**

A la télévision, nous avons tous vu des séances au cours desquelles un soi-disant hypnotiseur, expert en mises en scène, subjuguait le public, avec certaines complicités, par son prétendu pouvoir. C'est comme le catch... uniquement du théâtre et non pas de l'hypnose, une thérapie qui va à l'essentiel.

En réalité, l'hypnose est un état de concentration et de relaxation qui permet à la partie automatique et émotionnelle du comportement, que l'on appelle l'inconscient, d'être plus réceptive qu'à l'état normal de veille. Il s'agit d'un état naturel que tout le monde vit sans forcément savoir qu'il s'agit de l'hypnose. Cet état s'apparente à celui dans lequel on se trouve lorsqu'on pratique la méditation, lorsque l'on va s'endormir.

Il est impossible de rester "bloqué" dans une séance d'hypnose.

**La personne en état hypnotique ne dort pas et reste consciente de ce qui se passe autour d'elle.**

**La partie consciente du raisonnement protège et conserve sa propre liberté.**

Comme disait le Professeur Raphaël CHERCHEVE, l'hypnose ne s'agit pas d'un pouvoir exercé sur un sujet mais d'un savoir élaboré en processus curatif.

Pendant la séance, on peut suggérer verbalement au sujet une prise de conscience du problème ou du mal qui l'habite et ensuite de l'aider à trouver par lui-même une solution à son avantage.

**Le Docteur Milton ERICKSON, psychiatre et psychologue américain (1901-1980), a joué un rôle très important dans le renouvellement de l'hypnose clinique. Il a aussi consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique. Et son approche innovante en psychothérapie repose sur la conviction que le patient possède en lui toutes les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre. Un bon thérapeute est celui qui sait utiliser les compétences et les possibilités d'adaptation personnelles que possède le patient afin de pouvoir l'aider.**

Les travaux du Dr Milton ERICKSON ont inspiré plusieurs approches thérapeutiques, dont l'hypnose Ericksonienne, les thérapies brèves, la PNL et diverses autres techniques de traitement.

L'hypnose est un amplificateur et un accélérateur de thérapie. Elle permet de lever les blocages et de former de nouveaux comportements plus positifs pour la vie du sujet. C'est vraiment une thérapie qui va en profondeur.

Les indications les plus courantes sont psychologiques et psychosomatiques : timidité, stress, angoisses, peurs, phobies, insomnie, traumatismes, deuils, perte de poids, arrêt de tabac...mais aussi résolution de conflits, apprentissage, préparation mentale à une compétition sportive, à un concours / ou examen.

**« L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne », disait le Dr Milton Erickson.**

J'ai commencé à me former en hypnose Ericksonienne avec Steven Golstone et Anné Lindon (élève directe du Dr Erickson) de l'école « The New York training institute U.S.A).

Ensuite j'ai fait un master en hypnose Ericksonienne avec Stephen Brooks qui est aussi élève d'Erickson.

Stephen Brooks, hypnothérapeute anglais est un des pionniers de l'introduction des techniques Ericksoniennes.