

# Je m'apprête à suivre une hypnothérapie : que devrais-je savoir ?

## Le site du Docteur Michel SIGAUD

Adresse du site : [www.docvadis.fr/michel-sigaud](http://www.docvadis.fr/michel-sigaud)



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie

**Entourée d'une aura de mystère et d'idées fausses, l'hypnose a de tous temps soulevé de nombreuses questions. Y répondre permet de démystifier cette technique pour se préparer au mieux à une première séance d'hypnothérapie, qu'il s'agisse de traiter une addiction, des douleurs ou un problème de sommeil.**

## Existe-t-il des contre-indications ?

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à l'hypnose : on parle de différents degrés de suggestibilité. Pour autant, il n'y a pas de personnes « réfractaires » à l'hypnose : ce sera à l'hypnothérapeute d'adapter ses techniques en fonction du profil de son patient. Si vous êtes atteint de surdité, l'hypnose risque cependant d'être très difficile, voire impossible. En effet, les techniques d'inductions hypnotiques (qui permettent d'entrer en état d'hypnose) sont essentiellement basées sur la voix. Pour les personnes souffrant de troubles psychiatriques importants (troubles délirants, schizophrénie, parano ia, etc.), l'hypnothérapie doit être approuvée par un psychiatre, qui jugera si ces troubles sont compatibles avec une séance d'hypnose. Enfin, certains hypnothérapeutes proposent à leurs patients de pratiquer l'auto-hypnose pour accélérer leur thérapie entre chaque séance. Si vous avez des troubles sévères de la mémoire (maladie d'Alzheimer par exemple), il vous sera difficile de pratiquer les exercices proposés par votre thérapeute, demandant d'être mémorisés après la séance. L'hypnose est difficilement réalisable chez le nourrisson de moins d'un an, sa capacité à mobiliser son attention étant insuffisante.

## Est-ce que je cours des risques ?

La crainte la plus commune à propos de l'hypnose est de ne pas se réveiller, ou plutôt de ne pas sortir de l'état d'hypnose – puisqu'il ne s'agit pas véritablement de sommeil. Cette peur est infondée : vous aurez

conscience en permanence de ce qui vous entoure et de votre état, vous pourrez ainsi décider à n'importe quel moment de sortir de l'état d'hypnose. Après la séance, il se peut que vous vous sentiez un peu désorienté ou ralenti dans vos pensées. Cet état peut durer quelques dizaines de minutes et être dangereux si vous devez conduire. Si vous ou votre hypnothérapeute le juge nécessaire, marchez une petite demi-heure avant de reprendre la route ou faites vous accompagner à vos séances. Si votre hypnothérapeute vous a enseigné des techniques d'auto-hypnose à réaliser chez vous, suivez scrupuleusement ses conseils et installez-vous confortablement dans un fauteuil ou sur un lit : le relâchement qui accompagne parfois l'hypnose pourrait vous faire chuter au sol.

## **Comment la séance va-t-elle se dérouler ?**

Une séance d'hypnothérapie dure généralement d'une demi-heure à une heure. S'il s'agit d'une première séance, l'hypnothérapeute échangera avec vous sur la raison de votre venue, les façons dont l'hypnothérapie pourra vous aider et répondra à vos éventuelles questions sur l'hypnose. L'hypnothérapeute vous amènera ensuite peu à peu dans un état d'hypnose (via des exercices de relaxation qui peuvent durer plusieurs minutes) avant de vous accompagner vers un retour à un état normal. Des allers et retours entre ces deux états pourront se succéder. En fin de séance, l'hypnothérapeute prendra le temps de discuter avec vous de vos ressentis pour dresser un bilan de cette séance. Certains hypnothérapeutes vous proposeront des exercices d'auto-hypnose à pratiquer chez vous avant la prochaine séance.

## **Vais-je rester conscient ?**

L'image d'une personne hypnotisée inconsciente, à la merci de son hypnotiseur, est une idée préconçue que traîne depuis longtemps cette pratique. Certains comparent l'état hypnotique au relâchement produit lorsque nous conduisons un véhicule et que notre esprit se détache de la route... sans pour autant perdre conscience qu'on est dans sa voiture. A tout moment durant la séance, vous resterez donc pleinement conscient de ce qui se passe autour de vous, entendrez les bruits ambiants et la voix de votre thérapeute. Votre hypnothérapeute vous permettra d'interrompre la séance et sortir en un instant de cet état d'hypnose si vous le souhaitez. Certains hypnothérapeutes provoquent volontairement une brève amnésie chez leurs patients, qui ne se rappelleront pas de ce qui s'est passé durant la séance. Si votre hypnothérapeute utilise cette technique, il vous en tiendra bien entendu informé en début de séance et vous pourrez refuser si vous le souhaitez.

## **Les résultats seront-ils immédiats ?**

L'hypnothérapie est considérée comme une thérapie brève, ce qui ne signifie pas que les résultats sont instantanés. Si certains patients peuvent voir leur problème de tabagisme ou de phobie disparaître en une seule séance, la thérapie s'étale souvent sur plusieurs séances, jusqu'à quelques dizaines. Le temps nécessaire à la thérapie dépend évidemment du type de problème à traiter, de sa sévérité et de la façon dont vous réagissez à l'hypnose. Comme pour toute autre thérapie, l'hypnose peut également ne pas fonctionner

pour vous. La confiance et la qualité du lien qui s'est établi entre vous et votre thérapeute jouent beaucoup sur sa réussite. Si une hypnothérapie n'a pas donné de résultats satisfaisant, n'hésitez pas à essayer avec un autre thérapeute.

Si votre hypnothérapeute est avant tout un professionnel de santé (psychiatre, kinésithérapeute, etc.), les séances sont normalement remboursées par la Sécurité Sociale et votre mutuelle. S'il s'agit d'un psychologue (non pris en charge par la Sécurité Sociale), contactez votre mutuelle pour savoir si elle rembourse une partie des consultations. Avant un premier rendez-vous, vous pouvez bien entendu demander à l'hypnothérapeute si ses séances sont habituellement remboursées.