

# Qu'est-ce que l'hypnopraxie ?

**Le site de Sabine Mathieu**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/sabine-mathieu](http://www.docvadis.fr/sabine-mathieu)

**Bien éloignée de "l'hypnose spectacle" à laquelle beaucoup sont tentés de l'assimiler, l'hypnose est avant tout une pratique thérapeutique médicale. Le Dr Guy CHEDEAU, qui dirige l'Institut Milton Erickson suisse, propose de définir l'hypnose comme un état privilégié de fonctionnement dans lequel le patient aura la possibilité de se re-structurer lui-même.**

Aujourd'hui, la plupart des thérapeutes qui utilise l'hypnose se sont formés à l'école éricksonienne, du nom du psychiatre américain Milton Erickson. Pour Erickson, **l'inconscient est «un réservoir actif de ressources qui travaille pour nous en permanence».**

Après 20 ans de pratique, le Dr Guy CHEDEAU a fait évoluer la pratique de l'hypnose thérapeutique vers ce qu'il a appelé **l'Hypnopraxie** : non directive, cette pratique va permettre, avec le soutien du thérapeute, de réaménager la manière dont on vit les choses, nos "praxies". Le thérapeute va amener le patient non pas dans un état de sommeil, mais d'intériorisation : c'est une sorte de conscience modifiée, qui nous permet de nous mettre en contact avec notre intimité : c'est un retour sur soi-même, une thérapie de la maturation de l'être humain.