

L'hypnose : la clé du bonheur ?

Emeric Lebreton

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Collection J'ose l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



• EDITIONS IN PRESS •

L'hypnose : la clé du bonheur ?

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

Collection *J'ose l'hypnose*, dirigée par le Dr Jean-Marc Benhaiem.

- Pour en finir avec les préjugés sur l'hypnose et opter pour une solution naturelle aux petits et grands problèmes du quotidien ;
- Pour découvrir les réponses de spécialistes à toutes les questions que vous vous posez ;
- Parce qu'avec les nombreux témoignages de patients et encadrés pratiques, se lancer n'a jamais été aussi simple ;
- Parce qu'on vous offre en bonus des séances audio à la fin de chaque ouvrage, pour aller encore plus loin dans la pratique !

L'HYPNOSE : LA CLÉ DU BONHEUR ?

ISBN 978-2-84835-438-5

© 2017 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure : Élise Ducamp

Couverture : Élise Ducamp

Mise en pages : Louison Vaudin

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

En quoi l'hypnose peut-elle nous aider à être plus heureux ?

1. D'abord, qu'est-ce que le bonheur ?

Rien de plus difficile à définir avec des mots et pourtant lorsqu'on le rencontre, on sait exactement de quoi il s'agit. But, objectif, crédo, philosophie, le bonheur revêt de multiples facettes. J'ai pour ma part une définition relativement simple du bonheur. Pour moi, le bonheur est un état de bien-être. On se sent bien, serein, en paix avec soi et avec les autres. On ressent dans son corps des sensations agréables. On éprouve des émotions positives. On est parcouru par des pensées et des sensations qui nous émerveillent et nous emplissent de joie.

Si le bonheur est parfois difficile à appréhender, on repère plus facilement ses états contraires. Une personne qui ressent la peur, la colère, l'angoisse ou la douleur s'éloigne tout autant du bonheur. Ces états sont désignés par différents noms : dépression, anxiété, stress, douleur, désordres émotionnels, etc. Ce sont ces maux que l'hypnose entend apaiser pour ensuite, dans une démarche de développement personnel, faire venir en soi la capacité à être heureux. Il y a souvent deux étapes à suivre pour accéder au bonheur : s'apaiser, puis s'élever.

Nous allons voir maintenant, à travers une série de questions, en quoi l'hypnose peut aider à apaiser ces états négatifs (dépression, anxiété, stress, douleur et désordres émotionnels) et retrouver le chemin du bonheur. Ces états de souffrance sont comme des chemins qui mènent à des impasses. L'hypnose est, vous le verrez, une manière de retrouver une issue, une manière de sortir du labyrinthe du mal. L'hypnose est, à celui qui est tombé dans le puit sans fond de la souffrance, la corde qui lui permet de se hisser progressivement jusqu'au ciel.

2. Je suis dépressif, l'hypnose peut-elle m'aider ?

8 % de la population française serait touchée par un épisode dépressif chaque année, estime le ministère de la santé. Si vous faites partie des personnes touchées par cette pathologie de façon ponctuelle ou chronique, vous êtes sans doute à la recherche d'une solution pour obtenir un soulagement. Vous cherchez une solution pour éviter la survenue de cet état qui vous emplit de tristesse et de désespoir, et vous prive de toutes forces pour surmonter les obstacles que la vie ne manque pas de placer sur votre route.

Au-delà de la recherche d'une solution thérapeutique pour sortir de la dépression, de nombreux patients évoquent également leur désir de réduire les traitements médicamenteux. Ces traitements les fatiguent et les rendent dépendants, disent-ils. Si un traitement médicamenteux peut s'avérer nécessaire pour restaurer l'équilibre chimique du corps et du cerveau, l'hypnose peut permettre, à l'instar de ce que l'on

observe dans le cadre des opérations chirurgicales, de réduire la quantité de produits utilisés dans le cadre du traitement.

Dans ce cas, l'hypnose apparaît comme une thérapie complémentaire qui ne vient pas contre les solutions prônées par la médecine classique, mais en complément. L'intérêt pour l'hypnothérapeute est alors de pouvoir travailler en relation avec le médecin traitant. Cela réduira les effets secondaires des médicaments (sommolence, vertiges, etc.) et libérera donc des ressources supplémentaires pour aider la personne à sortir de son mal. La dépression demande un effort important au corps et à l'esprit. Toute ressource est alors bonne à prendre.

⇒ **Comment l'hypnose peut-elle m'aider à sortir de la dépression ?**

La dépression peut être causée par différents facteurs de nature biologique, psychologique ou environnementale. Elle se traduit par un déséquilibre des substances chimiques qui régulent l'activité du corps et du cerveau. Ce déséquilibre peut avoir des causes multiples comme des causes biologiques (une maladie, le manque de sommeil, etc.), des causes psychologiques (traumatisme, *burn-out*, deuil, etc.) ou des causes environnementales (comme dans le cas de la dépression saisonnière liée au manque de luminosité).

La dépression se caractérise par des symptômes spécifiques tels que le pessimisme sur son présent, son passé et son futur, une incapacité à éprouver du plaisir (anhédonie), un ennui, un sentiment de monotonie, mais aussi une douleur morale et une tristesse. Elle peut être associée à des idées suicidaires.

Ces symptômes s'accompagnent d'une réduction du potentiel d'action. Les personnes dépressives sont très souvent apathiques. La moindre action leur demande un effort considérable. Elles sont comme vidées de toute énergie.

Pour comprendre comment l'hypnose peut aider à sortir de la dépression, il faut d'abord comprendre que les équilibres chimiques du corps et du cerveau ne sont pas déterminés de l'extérieur¹. Chaque individu a le pouvoir de modifier les équilibres chimiques de son corps et de son cerveau. Chacun possède en soi la capacité à communiquer avec lui-même à travers un langage particulier pour provoquer un état, la survenue de certaines émotions etc. Chaque personne possède en elle la capacité à changer sa façon de percevoir et d'agir.

⇒ Comment cela est-il possible ?

Eh bien, c'est assez simple, en fait. Vous êtes assis, en train de lire ce livre. Vous pourriez si vous le souhaitiez fermer les yeux et commencer à penser à un souvenir agréable comme par exemple à un très vieux souvenir dans lequel vous avez ri. Ce jour-là, vous aviez tellement ri que vous en aviez les larmes aux yeux et une barre dans le ventre. Vous pourriez, si

1. Habituellement, c'est la culture qui définit le lien entre les événements et les états intérieurs. Les états intérieurs liés aux échecs sont par exemple très différents aux États-Unis et en France. Aux États-Unis, l'échec crée un état positif. L'échec est perçu comme un événement normal et nécessaire pour progresser. En France, l'échec crée un état négatif de détresse et de honte car il est perçu comme le résultat d'une incapacité. Ce que nous apprend l'hypnose, c'est que l'individu peut défaire ces liens culturellement construits pour en créer de nouveaux. Chaque individu a en fait le pouvoir de définir lui-même ses états intérieurs quels que soient les événements auxquels il se trouve confronté.

vous le souhaitez, laisser monter cette sensation en vous, la répéter, la repasser en boucle comme votre musique préférée. Et en faisant cela, vous commenceriez à vous sentir réellement bien, très bien même.

Par le simple fait de l'évocation de certaines images, sensations, souvenirs, impressions, vous modifiez l'équilibre chimique de votre corps et de votre cerveau. En d'autres termes, vous pouvez faire la même chose que le médicament prescrit par votre médecin. La différence est que dans le premier cas, vous êtes actif alors que dans le second cas, vous êtes passif. Mais cela fait toute la différence. Car en étant actif, vous apprenez en quelque sorte à jouer avec vos états intérieurs. Cela est non seulement bénéfique, mais en plus c'est très amusant.

N'est-ce pas d'ailleurs ce que font les personnes dépressives ? En ressassant sans cesse des idées noires, elle provoque la libération dans leur organisme des neurotransmetteurs de la tristesse, du désespoir et de la mélancolie. Certes au départ, il peut y avoir un événement traumatique (perte d'emploi, décès, maladie etc.) mais c'est ensuite l'individu qui choisit d'entretenir ou non les états intérieurs négatifs qui l'habitent. Le traumatisme « allume le feu » mais c'est la personne qui ensuite décide « d'entretenir le feu » de sa souffrance.

L'hypnose est toujours une découverte de ce pouvoir qui réside en chaque être humain. C'est une découverte incroyablement libératrice car elle signifie qu'il y a un chemin possible vers la guérison. Mais c'est aussi très difficile à accepter. Il est plus facile de vivre en victime, que s'apercevoir que l'on est en partie responsable de ce qui nous arrive et qu'on a une part de responsabilité dans la souffrance qui nous accable.

L'hypnose : la clé du bonheur ?

Comment accéder au bonheur grâce à l'hypnose ?

- ▶ En quoi l'hypnose peut-elle nous aider à être heureux ?
- ▶ Comment réduire notre stress et notre anxiété ?
- ▶ Comment apaiser notre colère et accepter les changements de la vie ?
- ▶ Comment s'aimer soi-même ?

Emeric Lebreton nous explique comment reprendre place dans son corps, vivre le présent et mieux contrôler ses émotions pour enfin pouvoir faire le choix du bonheur. Vous trouverez ainsi dans cet ouvrage :

- **10 étapes** pour être heureux naturellement.
- **10 exercices d'auto-hypnose** à pratiquer au quotidien.
- Une **séance audio** bonus à télécharger.



Emeric Lebreton est docteur en psychologie, formé à l'hypnose médicale au sein de l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière de Paris (AFEHM) sous la direction de François Roustang et du Dr Jean-Marc Benhaïem.



9 782848 354385

ISBN : 978-2-84835-438-5

8 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •