

L'hypnose : adieu l'anxiété !

Stress, insomnie, crises d'angoisse

Dr Héloïse Delavenne Garcia

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Collection J'ose l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



**L'hypnose :
adieu l'anxiété !**

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

L'HYPNOSE : ADIEU L'ANXIÉTÉ !

ISBN 978-2-84835-468-2

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure : Élise Ducamp

Couverture : Élise Ducamp

Mise en pages : Christian Millet

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.

L'hypnose : adieu l'anxiété !

Dr Héloïse Delavenne Garcia

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem



| | |
|---|----|
| L'auteur | 9 |
| Le directeur de collection | 11 |
| ► Introduction | |
| Qu'est-ce que l'hypnose ? <i>Dr Jean-Marc Benhaïem</i> | 13 |
| Introduction thématique | 27 |
| ► Partie 1 | |
| Questions/Réponses | 29 |
| ► Partie 2 | |
| Hypnose et anxiété | 45 |
| Chapitre 1 | |
| Hypnose et stress | 47 |
| Chapitre 2 | |
| Hypnose et attaques de panique | 59 |
| Chapitre 3 | |
| Hypnose et difficultés de concentration | 75 |

| | |
|---|-----|
| Chapitre 4 | |
| Hypnose, anxiété et insomnie | 87 |
| Chapitre 5 | |
| Hypnose et TOC | 95 |
| Chapitre 6 | |
| Hypnose et phobie | 105 |
| Chapitre 7 | |
| Hypnose, anxiété et compulsions alimentaires | 119 |
| Conclusion | 129 |
| Cahier Pratique | 133 |

Introduction thématique

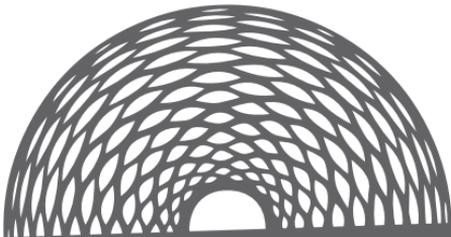
L'anxiété légère est un vrai moteur pour surmonter les difficultés de la vie. Mais l'excès d'anxiété peut nous bloquer dans un état de stress permanent. Souffrir de troubles anxieux est très difficile à vivre : Les crises de panique peuvent nous mener aux urgences à l'hôpital. Les phobies peuvent nous confiner à la maison. Un TOC peut nous faire perdre plusieurs heures par jour... Comment faire face et reprendre le cours de sa vie avec de tels troubles anxieux ? Comment prévenir l'apparition d'insomnie, de compulsions alimentaires et d'autres troubles anxieux ?

Dans ce livre vous trouverez des vignettes cliniques où les personnes racontent comment elles ont été soulagées par l'hypnose, des exercices d'autohypnose à pratiquer, des astuces et des fiches pratiques pour surmonter les difficultés le moment venu. Que ce soit par curiosité assis dans votre fauteuil préféré, ou en complément d'une thérapie dans le cabinet d'un professionnel de santé, laissez-vous aller à l'expérience bénéfique de l'hypnose !

En tant que psychiatre, je reçois tous les jours des gens en demande de changement. *Je propose l'hypnose : rien de magique, juste un moment pour s'extraire du quotidien... Voilà... Prenez une grande inspiration... Puis une autre... Sentez la détente qui s'installe dans*

votre corps... Une autre grande respiration... La détente s'installe de plus en plus dans le corps... Et laissez-vous aller... Accueillez les images, les histoires qui viennent à l'esprit... Voilà, c'est juste cela... Expérimenter l'hypnose c'est simple comme respirer... Simple comme tourner les pages d'un livre...





Partie 1

Questions / Réponses

1. Et si je ne suis pas hypnotisable ?

L'hypnose est naturelle. Tout le monde expérimente l'hypnose. Tout au long de la journée, nous expérimentons des moments hypnotiques de façon spontanée. Quand on s'absorbe dans une musique, un livre, une activité. Ou simplement, fatigué, le regard devient vague, on n'est plus exactement présent et attentif au monde qui nous entoure... Ce sont des moments très spontanés qui nous revitalisent. L'hypnothérapeute cherche simplement à induire une expérience semblable et à l'approfondir dans un but thérapeutique.

2. Est-ce la même chose que le sommeil ?

L'hypnose est un état d'éveil. Pendant une transe hypnotique, différents signes physiques peuvent être observés : une certaine immobilité du visage, un relâchement musculaire, des petites contractions musculaires involontaires, comme des mouvements de tressautement des doigts. Certaines personnes en transe changent de position et bougent, font par exemple de grands mouvements lents des bras. Rythme respiratoire et déglutition se modifient. En apparence, la personne semble être absorbée dans la rêverie. *Une de mes patientes ronfle pendant la transe et elle me dit rester consciente et s'entendre ronfler.*

L'hypnose est une expérience subjective et l'expliquer sans l'avoir vécu reste un défi ! C'est comme tenter de décrire l'expérience du sommeil et du rêve à quelqu'un qui n'aurait jamais dormi ou rêvé.

3. Et si je ne me réveille pas de la transe hypnotique ?

On parvient toujours à se réveiller d'une transe hypnotique, comme on arrive toujours à se réveiller du sommeil. À tout moment on peut sortir facilement de l'état d'hypnose, c'est un état transitoire et réversible. Le retour à l'état de veille ordinaire peut se faire sur suggestion ou naturellement avant si on le décide.

Antoinette, après une première session d'hypnose, m'a confié : « J'avais peur de ne pas pouvoir revenir, de ne plus être moi-même... On voit tellement de choses, des gens qui montent sur scène et se ridiculisent... Mais l'expérience ici dans le cabinet m'a beaucoup plu. »

Pendant la transe hypnotique, il peut arriver des phénomènes divers, comme la sensation que l'on part profondément en hypnose. Une de mes patientes me racontait qu'elle n'arrivait pas à ouvrir les yeux pendant la transe. En général la perception du temps se modifie. On peut avoir l'impression qu'il s'est passé très peu de temps alors que 45 minutes se sont écoulées.

Après une expérience de transe hypnotique généralement, une sensation agréable perdue. *Une patiente me disait : « Au réveil de l'hypnose, je me sens plus légère, détendue, bien. Et je prends toujours un peu de temps en sortant de la consultation avant de reprendre la voiture pour récupérer tous mes esprits. Je m'assieds sur un banc et je profite du soleil en ne pensant à rien. »*

Réserver du temps et continuer dans un état de rêverie au sortir d'une séance d'hypnose est très intéressant. Juste continuer un peu de temps avec le téléphone débranché, regarder le monde avec des yeux neufs, avec une nouvelle attention.

4. Pourrais-je être forcé de faire des choses que je ne souhaite pas ?

Tout de suite nous viennent en tête les spectacles d'hypnose. Des personnes du public montent sur scène et obéissent à toutes les volontés du magicien hypnotiseur. L'hypnose dans le contexte médical a d'autres objectifs qu'impressionner le public. Il est important de se sentir en confiance avec son hypnothérapeute et de s'assurer qu'il est bienveillant et compétent.

L'état hypnose nous permet d'intégrer des suggestions. Plus les suggestions font sens pour nous, plus elles paraissent couler de source, plus nous les intégrerons facilement. Si les suggestions ne correspondent pas à nos valeurs, tout notre être va résister et ne les mettra pas en

œuvre. Nous ne perdons pas notre libre arbitre après une séance d'hypnose. Les suggestions autoritaires peuvent avoir des effets momentanés mais ce n'est pas le but des sessions d'hypnose médicale de nous forcer à faire ce qui ne nous correspond pas. Au contraire, on entre et on sort de l'hypnose très sincère, très en accord avec soi-même.

5. Je suis un grand nerveux, hyperactif, est-ce que je parviendrai à entrer en hypnose ?

Il existe mille et une façons d'entrer en hypnose. L'image la plus véhiculée, stéréotypée est celle d'un environnement calme, une ambiance feutrée, sans luminosité ni son trop fort. Mais il est possible d'entrer en transe hypnotique dans le brouhaha des urgences d'un hôpital, sur la scène d'un cabaret... Au cabinet médical, il faut trouver pour chaque patient comment induire une transe hypnotique.

Par exemple, pour un adepte du yoga, reproduire certains exercices de respiration dans une ambiance calme peut être une bonne méthode d'induction hypnotique. Par contre pour quelqu'un qui n'arrive pas à se détendre, tenter la même méthode d'induction calme aura de bonnes chances d'être vouée à l'échec. S'appuyer sur l'univers propre de la personne facilite les inductions hypnotiques. Entrer en transe avec des suggestions sur les sensations du sport qu'on pratique est très simple et permet de vivre une hypnose intense.

Un de mes patients parachutistes consultait pour améliorer son impulsivité. Il m'avait prévenu qu'il voulait une thérapie qui aille vite, il n'avait pas la patience pour une psychothérapie classique ! Ce jeune homme très actif bougeait sans cesse sur sa chaise lors des entretiens. Mais, pendant la séance d'hypnose, ses yeux se fermaient et son corps s'immobilisait sur la chaise. Je lui ai proposé de revivre un saut en parachute pendant l'hypnose. Sa posture musculaire même immobile semblait se modifier à chaque étape du saut : il semblait léger lors de la préparation, tendu lors de l'attente du saut, intensément immergé lors du saut puis plus relâché à la fin du saut en transe hypnotique. Il m'a rapporté qu'il se sentait beaucoup mieux après les séances d'hypnose, moins nerveux et moins impulsif.

6. Je suis une grande anxieuse depuis toujours, est-ce que l'hypnose a un intérêt dans mon cas ?

L'anxiété nous accompagne toute notre vie, avec des hauts et des bas selon les stress. Souvent l'anxiété s'améliore avec l'âge surtout si on la traite et que l'on met en place de bonnes habitudes de vie, avec beaucoup d'activité physique, un temps de sommeil suffisant, de bons appuis familiaux, amicaux, un travail intéressant. Affronter ses peurs est aussi important pour évoluer et se sentir mieux.

L'hypnose peut être un très bon moyen d'améliorer l'anxiété. Quelques sessions peuvent déjà permettre de changer ses habitudes pour une meilleure qualité de vie. Un accompagnement régulier peut être une vraie thérapie pour des changements en profondeur.

7. J'ai une phobie de l'avion mais jusqu'à présent je suis toujours arrivé à éviter les voyages. Cela vaut-il la peine de consulter ?

L'évitement se retrouve très fréquemment dans les troubles anxieux. On trouve toujours des raisons pour ne pas affronter ses peurs : « Je n'ai pas besoin de faire ce voyage ; si les proches veulent me voir, qu'ils se déplacent, ils savent où j'habite ; je préfère un travail où je n'aurai pas à voyager... » Éviter les situations stressantes c'est se priver de beaucoup d'opportunités. Cela restreint notre univers. On s'isole de plus en plus. Frustrations garanties au final ! Et cela ne va pas aider le trouble anxieux à s'améliorer, au contraire. Les phobies peuvent prendre de plus en plus de place dans notre vie, les crises d'angoisse peuvent arriver à tout moment et n'importe où, jusque dans notre intimité. On se laisse contaminer par le trouble anxieux. Alors que décider d'affronter ses peurs permet de se libérer de ses troubles anxieux. L'hypnose peut nous aider à ne plus laisser les peurs nous dicter notre existence.

8. Les crises d'angoisse me paralysent et l'alcool m'aide à me sentir mieux. L'hypnose est-elle intéressante dans mon cas ?

L'automédication avec de l'alcool est une stratégie dangereuse pour s'adapter à un trouble anxieux. On peut se sentir soulagé sur le moment mais les problèmes liés à l'alcool peuvent apparaître.

L'alcool est un psychotrope très puissant, ses effets immédiats sont nombreux : action anxiolytique, c'est-à-dire qu'il diminue l'anxiété, action anesthésiante de certaines douleurs, excitation, variation rapide des émotions, passer du rire aux larmes de façon intense. Les réflexes moteurs sont plus lents, l'appréciation visuelle des distances est mauvaise, les mouvements sont moins fins et moins précis, la mémoire est perturbée...

Et, passé l'état d'ivresse, arrive un état de récupération : la « gueule de bois ». Et un des principaux signes de la gueule de bois est une augmentation de l'anxiété. C'est une réaction réflexe, tout comme un certain degré de fatigue, une somnolence, une migraine, etc. Certaines personnes ne ressentent consciemment que très peu ces signaux de la gueule de bois et malheureusement pour cela sont plus à risque d'abuser de l'alcool.

L'hypnose peut permettre de faire le point sur la consommation d'alcool, d'être plus attentifs aux dégâts physiques et psychologiques. Et au final l'hypnose peut remplacer avantageusement une automédication par l'alcool, en diminuant l'anxiété.

L'hypnose : adieu l'anxiété !

Stress, insomnie, crises d'angoisse

« Je suis anxieux » : tout le monde a déjà prononcé cette phrase au moins une fois dans sa vie. Et pour cause, l'anxiété est un trouble psychologique extrêmement répandu : inquiétude, angoisse, stress sont devenus des composants de notre vie quotidienne.

Et si l'hypnose vous aidait à enfin reprendre le contrôle et à en finir avec l'anxiété ?

Dans cet ouvrage, le docteur Héloïse Delavenne Garcia revient sur ce qu'est l'anxiété et sur la manière dont l'hypnose peut aider à la soigner. Du stress quotidien aux attaques de panique en passant par les TOC ou les compulsions alimentaires, vous découvrirez que l'hypnose est un outil de choix pour traiter toutes les manifestations de l'anxiété.

Témoignages, fiches pratiques et exercices d'auto-hypnose : ce livre vous propose, de manière simple et concrète, des solutions pratiques pour enfin en finir avec l'anxiété au quotidien et reprendre le contrôle de vos émotions.



Médecin psychiatre, le Dr Héloïse Delavenne a été Chef de Clinique de Psychiatrie et d'Addictologie à Rouen. Elle a suivi la formation d'hypnose de l'université Paris VI. Elle exerce maintenant au Brésil où elle a réalisé son master et est professeure associée à la Faculté de Médecine du Minas Gerais.



ISBN : 978-2-84835-468-2

8 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •