

Presse écrite FRA

Femme Actuelle
Senior

Famille du média : Médias spécialisés
grand public

Périodicité : Mensuelle

Audience : 691000

Sujet du média : Lifestyle

Mode-Beauté-Bien être



Edition : Mars 2022 P.120-121

Journalistes : LAURA CHATELAIN

Nombre de mots : 1039

p. 1/2

Bien-être NATURELLEMENT VÔTRE

Hypnose :

8 problèmes qu'elle règle facilement

L'hypnothérapie utilise un état de conscience modifiée, entre éveil et sommeil, pour surmonter différents troubles.

Cette pratique, validée dans plusieurs indications thérapeutiques, est de plus en plus utilisée à l'hôpital.

LAURA CHATELAIN

1 Les phobies

Vous avez peur de conduire ou d'être « enfermée » pour passer une IRM ? « La force de l'hypnose, c'est que l'on peut vivre la situation qui angoisse en imagination, donc en toute sécurité. Pour le cerveau, c'est la même chose : il réagit et crée de nouvelles connexions neuronales, comme s'il y était réellement confronté. Le patient s'entraîne ainsi à contrôler ses pensées et émotions. Peu à peu, il ne se laisse plus perturber par les pensées négatives », explique le D^r Jean-Marc Benhaiem. Le praticien propose aussi des exercices pour se détendre, détourner l'attention (par exemple en s'imaginant dans un endroit agréable) lorsque l'on se trouve confronté à l'objet de sa phobie. Enfin, il travaille sur l'éventuel traumatisme en cause. Cette approche personnalisée permet de régler le problème en quelques séances, parfois une seule.

Trouver le bon thérapeute

Le D^r Benhaiem conseille de consulter un professionnel de santé (médecin, psy, infirmier...) qui a ajouté l'hypnose à ses compétences médicales. Pour dénicher un praticien près de chez vous, consultez l'annuaire de l'Institut français d'hypnose sur hypnose.fr.

2 Les grignotages

« Pour garder son poids de forme après la ménopause, il faut souvent réduire ses apports en sucre, alcool... L'hypnose peut aider à digérer cette nouvelle réalité, sans se sentir frustrée, notamment en l'envisageant comme un bienfait pour sa santé », souligne notre expert. Elle aide aussi à gérer les compulsions, fortement liées au stress et aux émotions. Face à une tentation de sucré par exemple, on s'entraîne sous hypnose à ressentir le corps qui dit non, à trouver une autre voie pour calmer cette envie.

3 Les douleurs chroniques

Son efficacité est démontrée sur le mal de dos, les migraines, l'arthrose ou les troubles digestifs, et les centres de traitement de la douleur y ont recours. « L'hypnose ne guérit pas les maladies qui causent la douleur (diabète, sciatique, usure du cartilage...) mais change sa perception », rappelle le D^r Gregory Tosti dans *La douleur, je fais face avec l'hypnose !* (éd. In Press). Le but est d'apprendre à l'appréhender au lieu de lutter, de la mettre à distance. Par exemple, en se représentant ce qu'on pourrait changer (position, température...) pour que ce soit moins inconfortable. La douleur est toujours là mais en arrière-plan, moins gênante. Comme le cerveau ne fait pas la différence entre réel et imaginaire, des exercices de visualisation modifient la façon dont le système nerveux central traite l'information et atténuent la sensation.

© ISTOCK/GETTY-IMAGES



Presse écrite FRA

Femme Actuelle
Senior

Hypnose : 8 problèmes qu'elle règle facilement

Famille du média : Médias spécialisés
grand public

Périodicité : Mensuelle

Audience : 691000

Sujet du média : Lifestyle

Mode-Beauté-Bien être



Edition : Mars 2022 P.120-121

Journalistes : LAURA CHATELAIN

Nombre de mots : 1039

p. 2/2



NOTRE EXPERT

D' Jean-Marc Benhaïem,
médecin
hypnothérapeute,
auteur de *Hypnose-
toi toi-même!*
(éd. Flammarion).

4 Les troubles du sommeil

Pendant la séance, on combat les croyances et les pensées négatives qui entretiennent l'insomnie : « Il faut être épuisé pour bien dormir », « Je ne vais pas parvenir à m'endormir ». « L'hypnose apprend à utiliser ses ressources naturelles plutôt que des médicaments », indique le D^r Benhaïem. On apprend à se figurer, une fois couchée, dans un lieu refuge agréable, à sentir son corps, sa respiration, les contacts avec le matelas... pour favoriser la détente et court-circuiter les pensées parasites qui tournent en boucle. D'après les études, de 50 à 85 % des personnes voient leur sommeil s'améliorer après deux séances, tant en termes de durée d'endormissement que de qualité.

5 L'anxiété

L'hypnose ramène vers le corps, aide à percevoir dans quelles zones et comment se manifeste l'anxiété. « Il y a des centaines d'exercices pour jouer avec cette sensation désagréable, voir ce qu'on peut faire pour l'alléger, la déplacer », précise l'expert. Un classique : tenir avec force un stylo pour sentir la crispation puis le relâcher, afin de réaliser qu'on peut retrouver de la détente. Le thérapeute invite en outre à travailler sur les causes de ses angoisses.

7 La confiance en soi

Les séances entraînent le cerveau à se projeter positivement dans des situations où l'on se sent mal à l'aise, par exemple, prendre la parole en public. Répéter l'expérience amène à s'ancrer profondément dans un sentiment de force, de fierté, de confiance...

8 Le deuil, le chagrin

Il est souvent très difficile d'accepter le départ d'un être aimé. « L'hypnose travaille sur les émotions suscitées par la perte : colère, peur, tristesse, injustice..., détaille notre expert. L'objectif n'est pas de chercher à fuir la réalité ni de la combattre, mais plutôt de l'endurer telle qu'elle est. Pour y parvenir, le thérapeute invite les patients à élargir leur perception afin de dédramatiser. Par exemple : oui, il m'a quittée, non je ne peux pas le faire revenir, mais j'ai quand même des enfants qui sont heureux, ma cousine aussi a divorcé et elle est très épanouie, j'ai déjà traversé d'autres épreuves et j'ai survécu, etc. » Une prise de recul qui atténue le ressenti négatif.

6 Le tabac

C'est un motif très fréquent de consultation en hypnothérapie. Le but est de modifier la perception de la cigarette par le biais de suggestions : ressentir les effets dans son corps aide à la voir non plus comme une amie mais comme une ennemie. L'hypnose permet aussi de se projeter dans un futur sans cigarette, positif et agréable. Enfin, elle contribue à changer les croyances, en remplaçant par exemple la crainte de grossir par la fierté d'avoir vaincu l'addiction. « Les études montrent presque 50 % de succès et une séance suffit en règle générale. À condition d'être vraiment motivée à arrêter au départ, sinon ça ne marche pas », résume le D^r Benhaïem. Une revue d'études montre des résultats similaires à ceux des thérapies

comportementales ou des substituts nicotiques en termes d'abstinence à six mois. Et on peut combiner les deux, ou se lancer seule, avec des livres incluant des séances audio : par exemple *Arrêter de fumer sans se prendre la tête*, du D^r Jean-Marc Benhaïem (éd. First) ou encore *Mon programme d'auto-hypnose pour arrêter de fumer*, d'Olivia Favre (éd. De Boeck).

