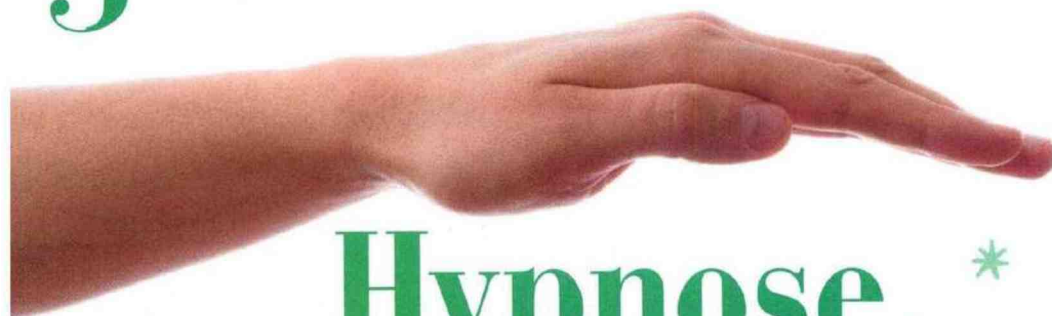


3 Thérapies



Hypnose, sophrologie, chamanisme

TROIS VOIES
POUR LIBÉRER SON
ESPACE INTÉRIEUR



L'optimisme tient à la perception de la réalité qui, en soi, n'est ni bonne ni mauvaise. En sortant de ses automatismes et de ses certitudes, chacun peut voir autrement. Trois pratiques thérapeutiques proposent ainsi de s'échapper de la morosité pour retrouver une joie intérieure.

PAR **AUORE AIMELET**

SHUTTERSTOCK



L'HYPNOSE

Pourquoi on est négatif. Parce qu'on pense trop, d'après Jean-Marc Benhaiem, médecin hypnothérapeute et auteur d'*Une nouvelle voie pour guérir, passer du négatif au positif* (Odile Jacob, 2023). « Il y a deux modes de présence au monde. D'une part, l'analytique ou le mental, et de l'autre, la sensation ou le ressenti. Pour aller bien, il faut un équilibre entre les deux. Lorsqu'on est trop dans le mental, on ne peut pas être serein : on est anxieux, perfectionniste, on se projette dans le passé ou on anticipe l'avenir. L'optimisme appartient au monde sensoriel, celui du présent. C'est lui que l'on contacte en hypnose. »

C'est quoi l'hypnose ? Développée à la fin du XIX^e siècle à la suite des travaux du Pr Charcot, cette méthode repose sur des pratiques d'inductions hypnotiques : suggestions, focalisations, dissociations, stimulations sensorielles... Plongé dans un état modifié de conscience, entre la veille et le sommeil, le patient retrouve sa présence corporelle et s'éloigne de son esprit rationnel. Il découvre en lui des ressources insoupçonnées, comme la confiance ou la joie.

En thérapie. « Les hypnothérapeutes cherchent à troubler les certitudes négatives, à créer de la confusion dans l'esprit pour lever les impasses et les blocages. L'individu n'est pas seulement un être pensant, mais un être ressentant, avec des épaules, des jambes ou des mains, capables de percevoir d'autres informations. Par exemple, si le patient pense : "Je suis nul, je ne vauds rien", nous allons instiller le doute, ce qui nous permettra ensuite de réveiller ses forces souterraines : qu'est-ce qui lui donne confiance en lui, par exemple ? Qui l'aime tel qu'il est ? Ainsi, il gagne en souplesse mentale, et retrouve un équilibre entre ce qui est pensé et qui inhibe, et ce qui peut être vécu et qui donne de l'élan. »

Au quotidien, et notamment quand on se sent stressé. Il est important de prendre l'habitude de retrouver le corps, d'entrer en contact avec sa corporalité. « Vous le faites probablement spontanément lorsque, en proie au stress, vous sortez fumer une cigarette ou vous croquez dans un morceau de chocolat : sans en avoir bien conscience, vous cherchez à sortir du mental en vous appuyant sur la sensation (un geste, un goût). Vous pourriez faire de même en vous dirigeant vers des activités plus saines. Entrez en relation avec vous-même grâce au sport, à la musique, ou en vous asseyant sur une chaise et en vous interrogeant sur vos ressentis : le contact du dossier sur votre dos, par exemple, ou le paysage qui s'offre à votre regard. » ●●●

Tout travail thérapeutique vise à retrouver son élan vital et déployer ses ressources. Qu'il s'appuie sur l'inconscient comme la psychanalyse, sur les pensées et les comportements telle la TCC, ou sur le corps ainsi que le proposent les méthodes psychocorporelles, chaque approche est l'occasion de changer de regard sur soi, l'autre et le monde pour retrouver la confiance, le calme ou le sourire, mieux se connaître, faire la paix avec le passé pour regarder l'avenir sans anxiété, mais avec enthousiasme. Dans cet objectif on ne peut plus optimiste, certaines thérapies invitent à sortir du mental et de son acolyte le contrôle, via un état modifié de conscience. L'hypnose, la sophrologie et le chamanisme ont en commun d'explorer de nouvelles voies, en dehors des automatismes délétères, comme nous l'expliquent les trois spécialistes interrogés ici. En se reconnectant aux sensations, en pratiquant la visualisation et la réactualisation du positif ou en se reliant à une autre facette d'un soi trop souvent emprisonné par la morosité. Et si la joie, bien qu'en sommeil, était déjà là ?