

L'hypnose, une expérience unique et puissante

Pourquoi l'hypnose ?

Première séance, première question : « Est-ce la même chose que Messmer ? » Je faisais allusion à cet homme que l'on voit souvent à la télévision en train d'hypnotiser le public, les télé-spectateurs, qui a beaucoup de succès avec ses spectacles... Et à ne pas confondre avec Franz-Anton Mesmer, à qui il doit son pseudonyme et qui, lui, au XVIII^e siècle, s'inspirait de l'hypnose pour ses recherches sur le magnétisme animal. Réponse souriante du médecin : « Non non, pas du tout ! Messmer utilise une autre méthode. Moi, je vous apprend à vous protéger dans des situations compliquées et surtout à vous auto-hypnotiser. » La nuance était importante. J'allais devenir autonome. J'étais ravie. Je me disais : « Enfin ! Je vais pouvoir surmonter des moments difficiles à gérer. » Motivée pour suivre ces séances, la première étape fut de me connaître plus et de savoir pourquoi je souhaitais être suivie. Le plus important à ce moment-là était de m'aider à pouvoir gérer mon suivi du diabète, pour parvenir à me piquer six fois par jour. Mais un autre objectif était, à terme, d'arriver à gérer une bien plus grosse aiguille : celle de la péridurale. Même si, dans mon projet de mise au monde d'un bébé, je ne souhaitais pas, au moins dans un premier temps, la demander. Je ne souhaitais recourir à ce puissant antidouleur qu'en dernière extrémité, d'autant qu'il nécessite la pose d'un tuyau dans le bas du dos, à l'aide de cette longue aiguille, qui me ferait d'évidence très mal. J'exprimai ma demande à mon médecin. À son tour de prendre le temps nécessaire pour découvrir mon état d'esprit, mon passé professionnel et personnel, ma personnalité. En deux ou trois séances, elle put valider sa procédure d'hypnose. Je parle de procédure parce qu'il y a différentes étapes avant de s'auto-

hypnotiser. J'étais réceptive et entraais facilement dans cet état d'hypnose où je devais m'imaginer dans un lieu agréable.

La réceptivité à l'hypnose

Nous sommes tous différents et chacun est plus ou moins réceptif à l'hypnose. Je n'ai pas la science infuse mais, tout au long de cet écrit, je m'efforce d'être au plus juste par rapport à moi, ma personnalité, mon vécu, mon expérience, mon corps, ma vision de la vie, des autres, de l'environnement. Le vôtre sera forcément différent. Si je prends le temps de développer mon ressenti, c'est pour vous faire connaître mon approche de l'hypnose. En fonction du praticien qui vous forme, ce sera également différent. Si un jour vous franchissez le pas de suivre des séances, en premier lieu, c'est une très bonne initiative ; en second, votre retour d'expérience sera unique et propre à votre vie personnelle et professionnelle. Prenez mon histoire uniquement comme un exemple ! La palette du ressenti de l'hypnose est infinie. Je partage, avec plaisir, le mien. L'exercice est assez facile étant donné que j'ai une très forte intuition. Ne vous dites pas : « Je dois être aussi précise dans mon expérience en hypnose ! » Vous ne trouverez pas forcément des mots pour chaque situation. Ce n'est pas grave. Le plus important est d'arriver au bout de l'objectif fixé.

Pour donner des exemples concrets, je vais commencer par le vécu en danse. Dans toutes les disciplines sportives, danse comprise, nous apprenons très vite à nous auto-hypnotiser. Je m'explique : avant d'entrer en scène, avant de participer à une compétition, avant de commencer un match, le sportif se prépare, se met en condition. Pour cela, il s'isole, il fait le vide autour de lui et en lui. Il met de la distance avec ce qui l'entoure en fermant les yeux. Il y arrive facilement car, de cette manière, il peut visualiser ses chorégraphies, sa compétition, son match. Il s'est préparé, entraîné. Exercice facile, parce que le sportif, ou le dan-