**L’hypnose**

**Qu'est-ce que l'hypnose ?**

L'hypnose modifie notre état de vigilance normale. C’est elle qui dans la vie de tous les jours nous permet de raisonner. Dans un état de transe hypnotique, très peu d’éléments viennent stimuler le cerveau. Le seul stimuli extérieur réellement perceptible par le patient est la voix de l’hypnotiseur. Grâce à ses propos, l’hypnotisé n’a plus conscience de la réalité extérieure et se concentre dans sa réalité intérieure, c’est-à-dire sur lui-même, sans que quelque chose puisse venir le perturber. Les propos de l’hypnotiseur disposent donc de toute l’attention du patient et possèdent un pouvoir de suggestion élevé. Ainsi, il peut modifier certains états psychologiques ou physiologiques. Il peut par exemple, lui dire que ses phobies sont infondées et tout à fait inoffensives, ce qui aidera le patient (dans un état hypnotique) à en prendre conscience, puis à y croire une fois réveillé.

**Que peut-elle traiter ?**

L’hypnose peut constituer une thérapie à part entière ou venir en complément d’un traitement. Elle est efficace pour :

- L’arrêt du tabac (avec un succès dans 80 % des cas) et de l’alcoolisme ;

- Le surpoids et la boulimie : l’hypnose est un bon complément pour soutenir psychologiquement les personnes faisant un régime ou une cure ;

- Réduit la douleur ;

- Lutte contre les troubles psychologiques : stress, phobies, névroses, anxiété, impuissance, frigidité, problèmes de trac, de mémoire, etc.

- Les maladies psychosomatiques : maladies de la peau (eczéma, psoriasis, etc.), spasmophilie, rhinites à répétition, troubles sexuels, asthme, burn-out.

Pour en savoir plus :

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/Dix-questions-sur-l-hypnose>

<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=hypnotherapie_th>

<http://www.hypnosis.fr/>