

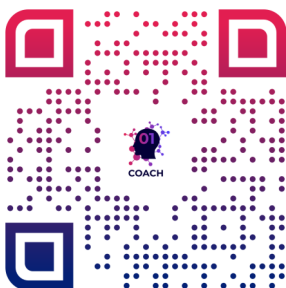
DANS CE NUMÉRO :

Le réveil de l'hypnose	1
Troubles anxieux	1
Arrêt du tabac sous hypnose	2
Mon hypnothérapeute est aussi psychopraticien	2

33, Bd. Maréchal Juin
06800 Cagnes-sur-Mer

Tél : 06 25 76 99 57

Info et rendez-vous
sur
www.01coach.com
ou sur
Doctolib



LE REVEIL DE L'HYPNOSE

Prosrite par Louis XVI à la fin du XVIII^{ème} siècle, car jugée contraire aux bonnes mœurs puis boudée pendant la deuxième moitié du XIX^{ème} siècle suite à la découverte de nouvelles méthodes analgésiques, la pratique de l'hypnose après plus de 250 ans d'existence retrouve grâce aux yeux du public.

L'hypnose de nos anciens n'a que peu de chose à voir avec l'hypnose thérapeutique qui se pratique aujourd'hui. Le progrès tient tant à la compréhension des mécanismes en jeu que de l'expérimentation scientifique menée pour authentifier l'efficacité, en préciser les méthodes et les pathologies pour lesquelles elle pourra venir en aide.

Milton Erickson (1901-1980), psychiatre américain, en chef de file de ce courant scientifique étudiera et formalisera l'hypnose et ses usages en psychothérapie inspirant en même temps un courant thérapeutique — les thérapies brèves — qui s'oriente d'avantage sur la recherche pragmatique du soulagement de la souffrance du patient plutôt que la compréhension et la recherche de sens propre à la psychanalyse.



Et il est vrai que si la quête de sens est la névrose du siècle, nos sociétés modernes nous offrent peu de temps pour découvrir et comprendre les méandres de notre psyché. Et puis vous

me direz, à quoi bon ?

Auréolée de sa compréhension scientifique, modelée de ses expérimentations et séduisante de simplicité, on comprend pourquoi l'hypnose reçoit aujourd'hui plus que jamais le bon accueil de la société.

FC.

TROUBLES ANXIEUX : Pour en guérir il faut agir

Le principe même des troubles anxieux c'est qu'ils se créent, s'installent et se développent et qu'ils peuvent même se transmettre.

La vulnérabilité aux troubles anxieux dépend de facteurs génétiques, environnementaux, psychologiques et/ou développementaux et de ce

fait personne n'est doté des mêmes aptitudes à percevoir, appréhender et gérer l'anxiété.

Allant d'une simple fatigue et de maux de têtes à la sensation de chaleur et de douleur à la poitrine, de palpitations et d'engourdissement faisant penser à une crise cardiaque.

Les symptômes affolent et vous avez raisons de vous en inquiéter.

Les recommandations de l'INSERM sont le plus souvent une psychothérapie qu'il conviendra d'adapter au trouble et un traitement médicamenteux en fonction de la gravité. Dans tous les cas ...

...il est recommandé d'agir dès les premiers symptômes. dès lors qu'on ressent un état d'anxiété excessif au regard de la situation vécue, qui entraîne des symptômes psychiques et physiques.

Aider en cela par le psychopraticien il s'agira de faire diminuer les symptômes et améliorer le fonctionnement psychologique et social du



patient par des thérapies brèves (Hypnose, EMDR, TCC) en même temps qu'une psychothérapie pourra vous aider à trouver la ou les causes profondes de l'anxiété et vous assurer une amélioration de longue durée.

FC.

Sources INSERM,
www.ameli.fr

« Parfois, les patients n'ont pas vraiment envie d'arrêter, ils pensent que l'on va faire le travail pour eux. Il est alors préférable de travailler sur leur motivation avant de passer au sevrage »,

ARRET DU TABAC SOUS HYPNOSE Entre Fantasme, Mythe et Réalité

Quand on parle d'hypnose et d'hypnothérapie on pense très rapidement à l'arrêt du tabac, a fortiori pour les fumeurs. Ce sursaut d'éveil du lien entre hypnose et sevrage tabagique n'est pas sans raison.

On le sait l'arrêt du tabac est quelque chose de difficile ne serait-ce qu'à en croire les personnes qui rechutent et il est particulièrement tentant d'imaginer un procédé miracle pour en venir à bout sans même en faire l'effort si ce n'est financier mais qui trouvera aisément une contrepartie dans les économies réalisées chez le buraliste. Un hypnothérapeute qui vous berce par sa voix, vous endort et vous vous réveillez non-fumeur. C'est plutôt séduisant, non ?

Et bien en réalité l'hypnose ce n'est pas magique et votre hypnothérapeute n'a pas de supers pouvoirs.

Le risque est de croire l'hypnose comme un remède miracle. « Parfois, les patients n'ont pas vraiment envie d'arrêter, ils pensent que l'on va faire le travail pour eux. Il est alors préférable de travailler sur leur motivation avant de passer au sevrage », prévient le Dr Rasson, psychiatre à Marseille.

La preuve est que, interrogés, les hypnothérapeutes se défendent en disant que ce qui compte c'est la motivation en même temps que les études (Cochrane, publiée en 2019) ne tendent pas à privilégier l'hypnose comme moyen de sevrage, pas plus que les autres méthodes



(Thérapies comportementales ou pharmacologie).

Ce que l'on peut retenir c'est — que l'hypnose est efficace au même titre que les autres méthodes qui pourront selon vos besoins être couplées entre elles ; — Que la motivation joue un rôle déterminant et que si vous êtes séduit par une offre one-shot «arrêt en une séance » c'est que vous avez besoin de plus de motivation !

FC.

Sources : HAS,
www.santemagazine.fr

MON HYPNOTHÉRAPEUTE ET AUSSI PSYCHOPRATICIEN, POURQUOI ?

L'efficacité de l'hypnothérapie passe nécessairement dans la compréhension du patient, de son vécu émotionnel et psychique, de sa souffrance, de ses craintes et angoisses. Cela me permet de conduire mes patients tout en douceur et en sécurité dans la découverte de leur inconscient à travers l'état hypnotique.

De même que cela est nécessaire pour tisser une relation thérapeutique de qualité, pour les voir avancer, voir leur bien-être s'améliorer et les accompagner dans l'élaboration de leurs solutions.

A mon sens, ma formation seule d'hypnothérapeute ne suffirait pas.

FC.



La société 01 COACH est une SAS Unipersonnelle à capital variable immatriculée 901060525 RCS Antibes.

Imprimeur : Vistaprint.fr

Crédit photo : Libre de droit

Ne pas jeter sur la voie publique