

L'hypnose

Une voie d'accès vers soi-même

De l'hypnose, on connaît l'aspect spectaculaire et les envoûtements collectifs propres au music-hall. On connaît moins bien son usage thérapeutique. Pourtant depuis la nuit des temps l'hypnose est un outil au service de la conscience. Bruno Poulmarc'h, président de l'association Hypnose et Conscience et hypnothérapeute installé sur Nice, nous explique.

L'hypnose serait un état naturel de notre esprit. Lorsque vous avez les yeux dans le vague et que vous sursautez dans un retour au réel, ou que vous ne vous souvenez plus du chemin parcouru quand vous êtes parvenu à destination, vous êtes, sans le savoir, dans un état d'hypnose. « Ce sont les rythmes ultradiens de notre cerveau qui interviennent toutes les 90 minutes » précise Bruno Poulmarc'h. Ainsi cet État Modifié de Conscience serait une respiration naturelle de notre esprit. On trouve les premières traces de la pratique de l'hypnose en Mésopotamie, en Égypte et en Grèce avec les socratiques accoucheurs d'âmes. Druides, prêtres, sorciers, chamans pratiquent des soins et des rituels qui incorporent certains éléments de notre hypnose thérapeutique moderne. Mesmer, Charcot, et Freud se passionnèrent pour son étude et utilisèrent l'hypnose à des fins psychothérapeutiques jusqu'à ce que le psychiatre Milton Erickson en bouleverse la conception dans les années 1950. La Nouvelle Hypnose découle directement des fondements établis par ce pionnier, dont les élèves et amis firent connaître et grandir l'œuvre.

Le fenêtré du conscient, une vision étroite de l'esprit

La thérapie en hypnose est brève, il ne faut pas plus de deux à trois séances pour résoudre un problème. Une fois l'analyse et le diagnostic posés, le praticien va décider de la meilleure technique pour établir avec l'inconscient du patient un dialogue en confiance. « Imaginez que votre

partie inconsciente soit le disque dur de votre ordinateur, avec tous ses programmes, ses logiciels, sa mémoire, ses applications, ses cookies. Bien évidemment vous n'utilisez et ne comprenez pas la totalité de ses possibilités. Vous lancez une application mais vous n'avez aucune idée du système à l'intérieur. C'est la même chose par exemple lorsque vous prenez un verre d'eau, vous ne pensez absolument pas à la manière dont votre main va s'emparer



du verre, c'est un réflexe. Le conscient, lui, agit comme un décodeur qui produit un langage que vous pouvez comprendre, il est le reflet mentalisé de nos cinq sens. C'est l'écran de notre ordinateur qui ne perçoit que le résultat du programme qu'il a lancé, souvent de manière automatique. La fenêtré du conscient représente donc une vision étroite. L'hypnose va permettre de passer en mode veille pour désamorcer le conscient et venir réparer les fonctions défectueuses, nettoyer le disque dur, éliminer les virus, uploader de nouveaux programmes et logiciels plus efficaces et adaptés à votre évolution actuelle » m'explique-t-il avec animation.

Établir un dialogue avec l'inconscient

Sa pratique s'inscrit dans une conception holistique de l'être humain. L'hypnose Ericksonienne a été remise au goût du jour par toutes les techniques de la PNL (programmation neurolinguistique) appliquées selon une méthodologie développée dans la Nouvelle Hypnose. Comment se passe une séance et comment nous met-il en transe hypnotique ? « Par une induction qui peut durer jusqu'à 30 minutes où je m'adresse au patient de manière à ce que le conscient lâche prise. Une fois le conscient détourné de son attention, le patient atteint cet État Modifié de Conscience. Je peux alors établir un dialogue direct avec l'inconscient pour mettre en place avec lui une solution créative. » Car notre inconscient est bon, protecteur et plein de ressources mais il a aussi des croyances négatives et limitantes. Ces programmes obsolètes (peurs) ou endommagés (traumatismes) sont désencodés et reprogrammés par le thérapeute. Quelles problématiques sont traitées avec succès par l'hypnose ? « Tout ce qui est de l'ordre des maladies psychosomatiques, les addictions, les phobies, la dépression, le mal-être... Sur le plan de la douleur, l'hypnose induit l'anesthésie en arrivant à dissocier le corps de l'esprit. ». À vous entendre, l'hypnose serait la panacée universelle, mais y a-t-il des cas où cela ne fonctionne pas ? « Oui quand une partie de la personne l'empêche de guérir. Car chacun d'entre nous est potentiellement hypnotisable mais certaines personnes rentrent en forte résistance, leur inconscient a des craintes pour se laisser convaincre. » Mais pourquoi ? « Cette grande question existentielle nous amène à des réflexions plus profondes. Selon la conscience que la personne a d'elle, il faut parfois plus de temps pour appréhender un nouveau type de comportement. Le traumatisme peut aussi être plus profond que la problématique pour laquelle la personne est venue me consulter, c'est un peu l'arbre qui cache la forêt. »

Un thérapeute humaniste

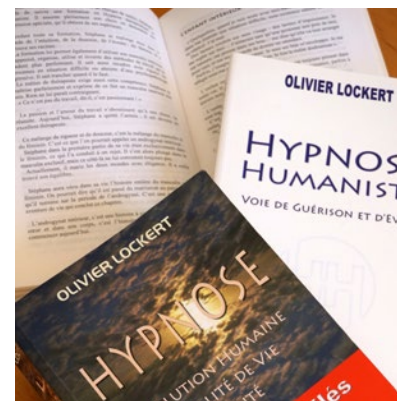
Pourquoi vous êtes-vous intéressé à l'hypnose ? « J'ai toujours été curieux des relations entre le cerveau et la conscience. J'ai fait des études de psycho et j'ai obtenu ma licence dans les années 90. Puis j'ai bifurqué vers des études commerciales pour m'orienter vers un métier dans la finance. Je suis revenu il y a quelques années à mes premières amours. » Bruno Poulmarc'h a donc continué à étudier dans son temps libre les sciences humaines et tout ce qui touche, de près ou de loin, au développement personnel. Pourquoi avoir choisi l'hypnose ? « Il y a 10 ans je me suis tourné vers un hypnothérapeute



pour régler des problèmes personnels. Par rapport à d'autres thérapies plus classiques, le résultat a été concluant en très peu de temps. Cela m'a donné envie de me pencher sur le sujet en profondeur ». Il décide de suivre l'enseignement de l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne dirigé par Olivier Lockert, un brillant hypnothérapeute. « Cela m'a complètement séduit par la compréhension de la PNL, la mise en pratique de l'hypnose pendant cette formation. J'ai poursuivi jusqu'à obtenir le diplôme de praticien en hypnose. C'est ce que je fais maintenant depuis plusieurs années. L'hypnose ouvre des portes sur notre esprit et notre conscience qui nous permettent d'évoluer humainement et de gagner réellement en qualité de vie et d'esprit » conclut-il. En réalité comme le dit Galilée « on ne peut rien enseigner à un homme. On peut seulement l'aider à trouver ce qui est dans lui. » L'hypnose est donc une voie d'accès à nous-mêmes, à notre esprit le plus profond, l'inconscient, comme à notre plus belle et plus noble conscience. Quelque chose de plus grand et qui nous dépasse, la Conscience, le Divin. C'est ce que développe aujourd'hui une nouvelle approche de l'hypnose versus humaniste que nous découvrons ensemble dans une prochaine expérience. À suivre...

Valérie Penven

Bruno Poulmarc'h
Cabinet Clémenceau
4, avenue Georges Clémenceau, Nice.
Tél. 06 33 32 85 44 • www.brunopoulmarch.fr



Les livres d'Olivier Lockert traitent de thérapie comme de développement personnel. Ils sont traduits en 55 langues et vendus à des dizaines de milliers d'exemplaires à travers le monde.