

HYPNOSE ET TRAVAIL PSYCHO-CORPOREL.

Comment l'hypnose participe à l'approche psycho-corporelle de mon travail de thérapeute.

1. Les liens corps-mental dans le travail psycho-corporel

Thérapeute depuis une trentaine d'années après avoir oeuvré comme infirmière, la base de mon travail de thérapeute est l'approche cognitive-comportementale ou psycho-corporelle. Pour moi depuis toujours, le corps ne peut être dissocié du mental et vice-versa.

Après avoir commencé par une approche principalement corporelle, je me suis assez vite rendu compte que je ne pouvais pas ignorer les parties mentale et émotionnelle de la personne.

Les liens corps-esprit-émotions sont devenus importants pour pouvoir faire la lumière sur des schémas de comportement récurrents et pouvoir ainsi les modifier et retrouver plus de liberté d'être.

En les décrivant et les mettant au jour, les explicitant puis les reliant aux maux et symptômes physique – c'est exactement cela que l'on appelle : psycho-corporel - non seulement la personne découvre une nouvelle façon de fonctionner, mais ses symptômes également s'améliorent voire disparaissent.

2. Ce que l'hypnose ajoute au travail psycho-corporel.

Notre mental est redoutable et « joue » souvent contre notre volonté consciente. Notre inconscient tend souvent, par nos croyances, nos habitudes, nos peurs, à nous limiter et à nous empêcher d'avancer comme on le désirerait.

Pour illustrer la force de l'impact de notre inconscient sur notre corps, j'aimerais donner l'exemple des femmes qui font un déni de grossesse : elles peuvent être à 7-8 mois de grossesse sans que cela ne se voie, et sans aucun symptôme de leur état ; mais au moment où on le leur dit et qu'elles en prennent conscience, leur ventre s'arrondit et prend tout son espace en quelques heures.

L'hypnose vient donc ajouter un outil extrêmement utile et efficace à tout le travail **psycho-corporel** (voir la page: <http://massage-therapeutique-hypnose-lausanne.ch/travail-psycho-corporel/>). Grâce à l'hypnose on peut ainsi déjouer les circuits neurologiques inconscients et permettre à la personne d'aller au-delà des limites que fixait l'inconscient. J'utilise donc régulièrement l'hypnose lors des séances que je propose à mes clients, et quelquefois même en accompagnement simultané au travail physique. Cette manière de faire est d'ailleurs redoutablement efficace avec les enfants.

3. Quelques fois l'hypnose est la part principale du travail psycho-corporel.

Il m'est arrivé d'aborder une problématique physique uniquement avec l'hypnose. En effet parfois le corps s'est tellement caparaçonné, que le toucher est ressenti – inconsciemment - comme une agression, quelle que soit la manière de toucher. Dans ces cas-là, une séance d'hypnose peut permettre à la personne de relâcher ses défenses. Je me souviens d'une

femme de plus de 70 ans qui était venue chez moi pour de terribles douleurs au dos, dos qui avait déjà été opéré deux fois. Elle ne pouvait plus se tenir droite et sa colonne faisait véritablement un S. Après une première séance d'hypnose, elle s'est relevée, presque toute droite et avec des douleurs qui étaient passées de 9 à 2 ! Nous étions toutes les deux impressionnées par un tel résultat : pour moi, c'était le début de ma pratique d'hypnothérapeute. Bien sûr dans une telle situation, une seule séance n'est pas suffisante ; je lui ai ensuite appris à pratiquer l'auto-hypnose : pour qu'ainsi en pratiquant elle-même à la maison, les bénéfices puissent s'installer sur le long terme.

En conclusion, je peux dire que l'hypnose est un outil très riche et un apport précieux à ma pratique en **psycho-corporel**. Les clients l'apprécient également car ils peuvent l'utiliser chez eux après un peu de pratique et ainsi se prendre en charge au quotidien s'ils le désirent.

Article rédigé par Marie-france Boin.

Toute reproduction est interdite à moins de mentionner le lien complet ou d'en demander la permission à l'auteure.
Avril 2019