

Vos paupières sont lourdes...

Retrouver confiance en soi grâce à l'hypnose

PAR THOMAS THURAR

Prendre la parole en public, mener à bien ses projets, draguer... autant de situations qui demandent de la confiance en soi. Il est possible de faire appel à l'hypnose pour la renforcer.

Selon la psychologue et psychothérapeute Halima Benkorba, *"la confiance en soi, c'est la conscience des ressources dont on dispose et dans laquelle on puise une certaine assurance"*. On ne naît pas en ayant une grande confiance en soi. Elle se construit dans l'enfance, l'adolescence et aussi dans le milieu familial et social. Il y a une différence entre la confiance en soi et l'estime de soi. *"L'estime de soi est un sentiment permanent. C'est une sorte de conscience qu'on a ou pas de sa propre valeur par rapport au regard de l'autre ou face à une situation. Est-ce que je suis assez beau, assez grand ou intelligent ?"* Selon la psychologue, très peu de personnes ont une réelle confiance

en elles. Ce problème est donc assez fréquent et peut être traité par l'hypnose thérapeutique. Cette prise en charge fait partie de ce qu'on appelle les thérapies brèves, c'est-à-dire qu'on peut obtenir des résultats en quelques semaines. L'hypnose thérapeutique aide le patient à se plonger dans un état de conscience modifiée. L'objectif du praticien est de parler à son inconscient. Pour la thérapeute Céline Louisy-Louis, *"l'hypnose, c'est un relâchement profond et simultané du mental et du corps. Cet état permet au thérapeute de mettre le conscient du patient de côté (c'est ce qu'on appelle le facteur critique) pour accéder à son inconscient... Il utilise l'imagerie mentale"*. Mais avant toute chose, le thérapeute