



cherche à mieux connaître le cadre familial, l'éducation, les croyances du patient pour s'adapter au mieux. *"La personne est amenée, à travers des scénarios, à des suggestions de situations futures dans lesquelles va pouvoir s'exprimer sa confiance... Le but est de ramener la personne dans le passé, dans un contexte où elle ne se sentait pas bien et de la projeter dans le futur pour lui permettre de revivre les mêmes expériences, avec cette fois-ci, une plus grande confiance en elle."*

THERAPIE BRÈVE

Pendant l'état de transe hypnotique, le patient a la possibilité de faire des tests, de réaliser ses objectifs avant de pouvoir le reproduire dans la vraie vie. C'est ce qu'on appelle la futurisation. Les séances d'hypnose thérapeutique durent entre quelques semaines et plusieurs mois, ce qui est court comparé à une psychanalyse qui peut durer plusieurs années. Car il ne s'agit

pas de déterrer le passé. Pour Halima Benkorba, psychologue, cette technique permet de travailler une problématique particulière. Dans son cabinet, elle propose cette méthode aux patients qu'elle suit depuis plusieurs séances. *"Il faut qu'on se connaisse d'abord. Il faut qu'ils aient confiance en moi de manière à pouvoir lâcher-prise dans cet espace-là."* D'autant que l'hypnose s'adapte à tous les publics, dès l'âge de 5 ans. Certains thérapeutes avouent cependant refuser la prise en charge de certains patients. En effet, l'hypnose thérapeutique nécessite obligatoirement l'adhésion du patient. C'est un travail à deux. Le thérapeute aide la personne à utiliser les ressources présentes en elle pour mieux les exploiter et atteindre ses objectifs personnels. Dans les scénarios mentaux mis en place, le patient est amené à prendre des décisions ou encore agir. Sans sa bonne volonté, les efforts sont vains.

"Je n'ai plus peur de chanter"

Jeanne a 70 ans. Après de récentes épreuves dans sa vie, elle a décidé de tester l'hypnose. Cette ancienne aide-soignante est en surcharge pondérale et avoue avoir traversé la vie en manquant de confiance en elle. Conseillée par une connaissance, elle a pris rendez-vous. *"J'avais une appréhension. J'ai vu des émissions à la télévision où on disait que tout le monde n'était pas réceptif."* Quelques séances plus tard, les résultats sont là : *"Je me sens bien. Je n'ai pas peur de chanter. J'ai confiance en l'avenir... Quand je sors d'une séance, je suis apaisée. Les gens ne me reconnaissent pas. Si j'avais connu cela plus tôt, je l'aurais fait depuis longtemps !"*