Hypnose et voix

Nadine Frank, Infirmière libérale

En introduction, Nadine Frank nous invite à écouter.

Elle nous explique qu’elle utilise l’hypnose pour les soins infirmiers qu’elle dispense. L’hypnose aide également à gagner en qualité de vie.

Elle est chanteuse et va essayer de faire un lien entre sa pratique et la nôtre.

Elle nous demande notre vision de l’hypnose. 3 réponses sont données :

1- très efficace

2- proche de la méditation

3- un professeur présent utilise le son dans l’hypnose.

L’hypnose a le vent en poupe. C’est devenu un outil de soin sous plusieurs formes : hypnoanalgésie, thérapie, auto-hypnose…

L’utilisation de l’hypnose a commencé à l’antiquité, c’est une discipline très ancienne.

M.Charcot et M.Bernheim ont commencé à utiliser la discipline dans plusieurs domaines au 19ème siècle, c’est finalement Milton Erickson, vers 1930, qui a cherché et trouvé un moyen d’utiliser l’hypnose en tant que soin.

Elle part d’une observation fine et nous invite à devenir acteur de notre santé.

M.Erickson propose une nouvelle méthode. Il considère que l’inconscient est un réservoir de savoir qui, si on sait s’en servir, nous donne des stratégies.

L’hypnose est naturelle et habituelle, c’est une expérience sensorielle guidée ou non par un praticien.

On l’expérimente toutes les 90 minutes dans notre vie quotidienne. C’est un état conscient mais qui nous donne accès à l’imaginaire.

L’hypnose ne peut pas faire faire quelque chose à quelqu’un contre sa volonté ou sa sécurité.

Elle est basée sur la volonté du sujet.

On peut travailler par exemple sur les phobies, les relations aux autres, le catastrophisme…

Le processus :

Après qu’une personne en ait fait la demande, on la fait focaliser sur une seule sensation. Ça va amoindrir les autres. On dissocie.

Le praticien crée une ouverture qui lui permet des remaniements en faisant des suggestions.

Il utilise un parler particulier, hypnotique. Il ajuste sa posture. Il utilise l’échelle de VAKOG (Visuel, Affectif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif). L’observation lui permet de trouver la bonne alliance thérapeutique pour traiter le problème.

Il bannit l’utilisation des négations et adapte le vocabulaire.

Pour créer les suggestions, il utilise beaucoup :

* les métaphores. Elle sont efficaces si elles laissent une empreinte, si elles ont un support affectif, agréable, positif.
* les sens. Exemple : Une rose, on peut la toucher, la sentir, la voir…

Le praticien doit aussi créer des ancrages (un geste, une couleur) qu’il relie à un souvenir heureux. Les ancrages permettent au sujet de retrouver un ressenti positif et le corps reprend immédiatement la bonne attitude.

L’hypnose permet d’organiser les sensations en système et d’y avoir accès très rapidement.

<https://www.hypnose.fr>

"Revue Hypnose et Thérapies brèves"

TENENBAUM  : "l'hypnose éricksonnienne: un sommeil qui éveille" edition: Interéditions

ROUSTANG,F.(1990).-Influence, Paris : Les éditions de Minuit.

ROUSTANG,F.(1994).-Qu’est-ce que l’Hypnose ? Paris : Les éditions de Minuit

MICHAUX,D. (Ed.) (1995).-[La Transe et l’Hypnose](https://www.hypnose.fr/bibliographie/la-transe-et-l-hypnose-didier-michaux/), Paris : Imago.

MICHAUX,D. (Ed.) (1998).-[Hypnose, Langage et Communication](https://www.hypnose.fr/bibliographie/livre-hypnose-langage-communication/), Paris : Imago.