



MIGRAINE

TROUBLES ALIMENTAIRES

DOULEURS CHRONIQUES

SOMMEIL

TABAC

PERTE DE POIDS

CHANGEMENTS DE VIE

HYPNOSE-TOI TOI-MÊME

DR JEAN-MARC BENHAIEM

**Nouvelle édition revue
et augmentée**

Flammarion

Addictions (tabac, alcool, gourmandise excessive, etc.), **douleurs** (mal de dos, migraine, etc.), **perturbations du sommeil**, **troubles obsessionnels**, **confiance en soi**, **peur de vieillir**... Nos émotions nous détournent de notre bien-être. Nous sommes en permanence confrontés à des situations nouvelles qui nécessitent des changements de comportement. L'autohypnose est une réponse simple, efficace et facile à mettre en œuvre afin de résoudre ces problèmes.

Pour nous aider, le Dr Jean-Marc Benhaiem illustre chaque cas, à travers les aventures d'une famille imaginaire, les Valmer, proposant des exercices pratiques et adaptés à chacun(e) et aux situations rencontrées.

L'hypnose révèle un processus thérapeutique passionnant à découvrir et à s'approprier !

Le **Dr Jean-Marc BENHAIEM** pratique l'hypnose depuis 1981. Praticien attaché en centre de traitement de la douleur, il a créé, en 2001, le diplôme universitaire d'hypnose médicale, à l'hôpital Pitié-Salpêtrière. Avec son équipe, il développe les nombreuses applications de l'hypnose dans les domaines suivants : addictions, troubles alimentaires, douleurs, phobies, obsessions, dysfonctions des organes (côlon, muscles, nerfs...).

Flammarion

HYPNOSE-TOI TOI-MÊME

Département Art de vivre - Direction éditoriale : Ronite Tubiana

Éditrice : Élise Bigot

Relecture : Katia de Azevedo

Illustrations : © Gembuls / Shutterstock ; pages 31, 213, 233 ©

CarryLove / Shutterstock ; page 32 © Bibadash / Shutterstock ;

page 41 © Tiny Art / Shutterstock

Création graphique : Studio Flammarion, Audrey Sednaoui

Réalisation graphique : Florence Cailly

Fabrication : Élodie Gicquel

Flammarion

Tous droits réservés

© Flammarion, Paris, 2022

ISBN : 978-2-0802-7006-1

HYPNOSE-TOI TOI-MÊME

JEAN-MARC BENHAIEM

Flammarion

SOMMAIRE

Introduction | 9

- Qu'est-ce que l'autohypnose ? 9
- Le tir à l'arc 11
- Hypnose-toi toi-même est une fonction naturelle et quotidienne ! 13
- Comprendre l'hypnose 14
- Déjà les philosophes grecs... 18
- L'hypnose au théâtre 20
- L'hypnose, c'est magique ? 22
- Lire... et guérir 24
- Faites cette expérience d'autohypnose ! 28

1. Les aventures

de la famille Valmer | 31

- ÉPISODES 1 ET 2 : **Sevrage du tabac** 35
- ÉPISODE 3 : **Tomber enceinte** 52
- ÉPISODE 4 : **Soigner une jalousie, une obsession** 63
- ÉPISODE 5 : **La migraine, ou trop d'exigence** 67
- ÉPISODE 6 : **Le contrôle et le lâcher-prise** 76
- ÉPISODES 7 : **Le mal de dos** 78
- ÉPISODES 8 : **Encore le mal de dos ?!** 83
- ÉPISODE 9 : **L'adaptation** 88
- ÉPISODE 10 : **Les troubles de l'attention** 97

● ÉPISODE 11 : Trop d'appétit	103
● ÉPISODE 12 : La boulimie sucrée	114
● ÉPISODE 13 : Un début d'anorexie	119
● ÉPISODE 14 : La compulsion alimentaire	126
● ÉPISODE 15 : Effacer une phobie	132
● ÉPISODE 16 : Retrouver le sommeil	138
● ÉPISODE 17 : Le mal de ventre	144
● ÉPISODE 18 : Le côlon irritable ou la peur au ventre	149
● ÉPISODE 19 : Je t'aime... moi non plus	154
● ÉPISODE 20 : La méditation	163
● ÉPISODE 21 : La peur du ridicule	170
● ÉPISODE 22 : Soigner les phobies	173
● ÉPISODE 23 : Apprendre à dire non !	180
● ÉPISODE 24 : La confiance en soi	185
● ÉPISODE 25 : Calmer les douleurs	190
● ÉPISODE 26 : Le détachement	197
● ÉPISODE 27 : La musique	203
● ÉPISODE 28 : « Hier encore, j'avais vingt ans »	209

2. L'autohypnose active

nos ressources | 213

● Trouver sa place	217
● La fibromyalgie, un corps sous tension	223

3. De l'hypnose

à l'autohypnose | 233

● Hypnose-toi toi-même est un savoir perdu et... retrouvé	235
● Se tirer du marécage par sa propre tresse	238
● Comment reprendre vie après une agression ?	252
● L'autohypnose face aux quatorze paradoxes	260
● L'hypnose, la découverte d'un continent !	268
● L'autohypnose est-elle une science ?	272
● Les indications, les limites	274

CONCLUSION | 277

INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'autohypnose ?

L'autohypnose est le mouvement qui active les ressources que nous avons en chacun de nous.

Mathieu a vingt-trois ans. Il est inquiet. Il a une décision importante à prendre. Il a le choix entre rester dans son entreprise actuelle ou accepter l'offre d'emploi d'une autre société qui le sollicite. Il est tendu, anxieux. Il doit donner sa réponse demain matin.

— Arrête de réfléchir ! Va dormir, la nuit porte conseil !, lui lance son père, qui voit son fils tourmenté.

Au petit matin, Mathieu se lève. Il a un léger sourire sur le visage. Il a la réponse à son problème. C'est décidé, il va changer de « boîte ». Dans la nuit, il a dû se passer quelque chose dans son cerveau, un quelque chose qui l'a éclairé.

Ce « quelque chose » reste un vrai mystère pour nous qui voulons tout comprendre. Comment le problème a-t-il été résolu ? Par une perception plus large ? Par une assimilation de tous les paramètres que Mathieu avait en main ? Par un recul qu'il a pris pendant la nuit ? Parce qu'il a abandonné la volonté de résoudre sur-le-champ son ambivalence ?

Cet adage, « La nuit porte conseil », est le résultat d'expériences vécues. Qui n'a pas, un jour, constaté la véracité de ce dicton ?

Nous appelons ce « quelque chose » qui agit non consciemment l'autohypnose !

— Pourquoi « auto » ?

Parce que Mathieu a trouvé seul la solution.

— Et pourquoi « hypnose » ?

L'hypnose est ce processus naturel qui permet de passer d'une perception restreinte (parfois un peu obsessionnelle...) à une perception élargie qui prend tout en compte.

Cette ouverture a permis à l'action de prendre le pas sur la réflexion.

Pour Mathieu, cette autohypnose est une jubilation : il a retrouvé le plaisir de s'engager.

→ **Autohypnose parce que la décision semble bien venir d'une forme d'instinct, ou d'une intuition.**

→ **Autohypnose parce que Mathieu a, comme nous, les ressources en lui pour s'affirmer, prendre des risques et dépasser ses peurs.**

Cette autohypnose nous accompagne au quotidien. Face à un problème complexe, nous ressentons qu'il nous faut prendre du recul, ou prendre de la hauteur. Ces mouvements ou déplacements offrent une perception plus large : c'est l'hypnose.

Après une longue emprise amoureuse ou amicale qui perturbait notre jugement, il arrive que nous « ouvrons les yeux » pour voir l'incompatibilité, voire l'inacceptable. Nous étions « ébloui » par une apparence et nous voyons enfin les désagréments. C'est cela l'autohypnose. L'idéalisation représente l'emprise ou la perception restreinte. Le recul, l'ouverture, c'est l'autohypnose qui permet l'autocritique et un jugement plus clair.

Le tir à l'arc

L'exemple du tir à l'arc nous montre l'étendue et la richesse du phénomène. Le tireur à l'arc, expérimenté, se place. En quelques dixièmes de seconde, il va ressentir simultanément le poids de l'arc, la distance à parcourir pour la flèche, le bon dosage musculaire pour tenir sans s'agripper, ne pas trembler, vouloir atteindre la cible mais sans obsession, la portance de l'air, l'équilibre de ses jambes, quand et comment respirer, etc. Cela ne peut pas se faire par la pensée réflexive ou par un raisonnement. C'est la perception instinctive, élargie et dépassionnée qui prend tout en compte et trouve la solution : c'est l'autohypnose.

Dans un chapitre intitulé « L'autohypnose comme guérison », l'hypnothérapeute et philosophe François Roustang nous éclaire sur cette autohypnose : « Il s'agit de l'expérience faite par Eugen Herrigel et racontée dans un petit livre : *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*. Maître de conférences en Allemagne, Herrigel est invité à étudier l'histoire de la philosophie à l'université impériale de Tohoku. Intéressé depuis longtemps par la mystique, il veut profiter de ce séjour au Japon pour s'initier au zen. Parmi les arts susceptibles d'y conduire, il fut attiré par le tir à l'arc, estimant que sa pratique antérieure du tir au fusil et au pistolet lui faciliterait la tâche. C'était là le propos d'Occidental. En effet, lorsqu'il débuta sous la conduite d'un maître, il lui fut demandé de se défaire de toute réflexion, de toute intentionnalité, de toute recherche du but, pour s'absorber tout entier dans le geste. Il ne pouvait s'empêcher de chercher à comprendre et de trouver les moyens qui le conduiraient à la fin souhaitée, alors qu'il devait travailler à laisser quelque chose bander l'arc, à attendre que ça tire et que ça atteigne la cible. Le maître, par égard pour les processus mentaux de l'Occident, lui donnait de temps à autre quelques explications.

Mais c'était toujours pour l'amener à perdre le souci de toute préoccupation, de tout effort de pensée, de toute visée intentionnelle. Il s'agissait d'apprendre à respirer d'abord et d'atteindre ensuite la plus totale concentration... Il s'agit donc bien par la respiration et la concentration de se soumettre au cours de la vie et de la laisser opérer sans venir troubler son opération par quelque pensée ou réflexion... Vous aurez compris que la guérison et l'autohypnose ne sont que deux noms pour dire la même chose » (*in* Jean-Marc Benhaïem [dir.], *L'Hypnose, aujourd'hui*, Paris, In Press, 2005).

Un tireur à l'arc débutant possède toutes ces capacités, mais il n'a pas encore la faculté de les rassembler. Il s'entraîne et va parvenir peu à peu à s'installer dans ce mouvement. Il va devenir de plus en plus habile. C'est l'objectif de ce livre. Que vous deveniez de plus en plus habile dans votre corps et au final dans votre existence.

Nous sommes en permanence confronté à des situations nouvelles, voire à des conflits, qui nécessitent des changements de comportement. Les douleurs et les souffrances sont des signaux d'alerte, des incitations. Ils persistent tant que ces changements ne sont pas effectués.

L'hypnose est souvent confondue avec la fascination telle qu'on la voit au music-hall. Cette captation est notre force et notre faiblesse. Être capté(e) par une peur, par un drame repose sur le même mécanisme que celui d'être capté(e) par une musique ou par le rire d'un enfant. Par la dé-passion, il devient possible de retrouver une position neutre, « tempérée ». Une personne que nous jugeons équilibrée est une personne qui peut, par elle-même, entrer et sortir à son gré de toutes ces formes d'emprise, agréables ou désagréables.

Hypnose-toi toi-même est une fonction naturelle et quotidienne !

Lorsqu'une personne nous lasse d'une plainte mille fois répétée, d'un discours pessimiste et autocentré, qu'elle attend une aide et une reconnaissance qui ne viennent pas et qui ne viendront sans doute jamais, nous n'avons qu'une envie : lui dire qu'elle s'hypnotise elle-même pour sortir de cet enfermement. Qu'elle se dé-focalise de ses obsessions ! Bref, qu'elle cesse d'appeler au secours et cherche en elle-même la solution à son problème. Cette capacité physiologique est innée.

S'hypnotiser est le moyen naturel mis à notre disposition pour nous adapter à toutes les situations rencontrées. S'adapter n'est pas se résigner. L'adaptation est la meilleure réponse possible face à la réalité. Les humains ont aussi la possibilité de fuir un problème difficile à résoudre. À l'inverse, s'hypnotiser est un plongeon dans la réalité avec la perspective de trouver des réponses audit problème. En fait, nous effectuons cet exercice plusieurs fois par jour. Nous affrontons la réalité pour savoir comment nous vêtir, quelles chaussures porter, comment nous organiser pour être à l'heure à nos rendez-vous, etc. Nous devenons notre corps pour trouver la mesure d'une charge à porter, éviter le froid, éviter une douleur, une brûlure. Si nous restons loin de notre corps, nous risquons de porter une charge trop lourde, des habits trop chauds, nous sommes imprudent, maladroit, toujours en retard. S'hypnotiser soi-même, c'est s'absorber dans son propre corps.

Les humains ont un cerveau « surdimensionné », disait le maître bouddhiste Kojun Kishigami. La trop forte expansion de ce cerveau nous fait délirer. Nous pensons trop ! Nous devons nous exercer à replacer la pensée dans le corps. Seul le corps donne la mesure. L'hypnose est le chemin, la méthode, la pratique, le procédé pour fusionner la pensée et le corps. Nous unifier nous-même ! Nous allons découvrir ces phénomènes en action.

Comprendre l'hypnose

**« Chaque chose, autant qu'il est en elle,
s'efforce de persévérer dans son être »**

Baruch Spinoza, *Éthique*, livre III, « De l'origine et de la nature des affections », proposition 6.

De prime abord, le terme « hypnose » évoque la fascination. Cette captation n'est qu'une petite partie de l'hypnose. Quand l'hypnose s'appelait encore « magnétisme animal », l'accent était mis sur un mouvement d'attraction ou de répulsion tel qu'on l'observe entre les aimants et le fer. Pline l'Ancien écrivait dans *Histoire naturelle* (livre II, XXXVI, 25) : « Il y a auprès du fleuve Indus deux montagnes, l'une retient et l'autre repousse toute espèce de fer ; de la sorte, si l'on porte des clous aux souliers, dans l'une on ne peut pas retirer son pied, dans l'autre on ne peut pas le poser. » Le magnétisme minéral a inspiré le médecin allemand Franz Anton Mesmer (1734-1815). Il a étendu le magnétisme à tout ce qui est animé de vie, y compris les planètes. Il a nommé ces forces interactives le magnétisme animal.

Ce fluide magnétique est extérieur. Il circule et agit sur les êtres animés. Au cours d'une promenade en forêt, les arbres, le vent, les rochers et les chants d'oiseaux nous sont extérieurs mais ils nous traversent. Par nos oreilles, nos yeux, notre nez, l'extérieur atteint notre intérieur.

Ces phénomènes d'attraction ou de rejet se manifestent en permanence. Nous sommes attiré ou repoussé par une personne, par un livre ou par un paysage.

Quand le mot hypnose a supplanté le terme magnétisme animal, l'objectif était d'éclairer le processus, de le rendre plus intelligible. Mais l'étrangeté de certains comportements hypnotiques – regard fixe et vide, automatisme, docilité ou même obéissance – ont pris le pas sur les autres aspects positifs et thérapeutiques de l'hypnose. Osons une comparaison.

Avant d'être libre de lire et d'écrire ce que l'on veut, il nous a fallu passer par une docilité, une obéissance à nos professeurs et enseignants. Il nous a fallu écouter attentivement, accepter les exercices, nous entraîner à l'écriture, à nonner des phrases, des expressions, être souple. Puis, l'enfant que nous étions a trouvé son autonomie. Il a acquis un savoir.

Le soin par l'hypnose procède de même. La personne accepte de faire des exercices (il y en a plusieurs dans ce livre), se rend souple, perd ses certitudes pour découvrir un monde plus vaste dans lequel son problème aura fondu ou sera résolu.

On peut donc comparer une séance d'hypnose à l'apprentissage scolaire. Les exercices se doivent d'être ludiques et adaptés à la personne. La connaissance de la lecture et de l'écriture a ouvert un espace immense aux enfants. Nous n'imaginions pas la liberté que cela allait nous donner. Liberté d'écrire, de lire, d'inventer une histoire, de construire un poème, une calligraphie. Nous avons fait confiance à nos instituteurs, à nos professeurs. Toute l'hypnose est là, décrite en détail.

Pendant que ces savoirs scolaires s'installaient dans notre corps, d'autres prenaient place plus discrètement. Ils sont de l'ordre de l'adaptation à tout l'environnement familial, amical, sociétal, matériel, etc. Ces savoirs sont les ressources internes qui permettent à une personne de s'orienter et de prendre sa place. Ces ressources sont retrouvées et activées par le processus de l'hypnose.

« L'intention significative est vide ; elle ne possède rien de son objet, elle le pense seulement. Il y a là toute la différence entre viser quelque chose et l'atteindre »

Emmanuel Levinas, *Théorie de l'intuition dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, Éditions Vrin, 2001.

Avoir une intention, un projet représente les prémices de l'action. La personne pense, réfléchit, raisonne. Elle est encore à distance de la chose. Puis elle se lance. Elle agit. Elle atteint l'objectif.

Première étape du processus de l'hypnose

La personne se rend disponible pour jouer et apprendre. L'enfant est très influençable, il entre tout de suite dans le jeu. Tandis que l'adulte est plus récalcitrant. Il a ses croyances. Il aime contrôler. Il veut tout comprendre d'abord. Il a une rigidité. Pour qu'il redevenue souple, il doit accepter de ne plus rien savoir. Il doit accepter le doute. Ce doute lui donne un regard flou, il part dans la rêverie. Il est confus. S'il accepte de redevenir un enfant qui aime apprendre et s'ouvrir, il atteint la seconde étape.

Seconde étape

Il tourne autour du problème. Il le regarde sous un angle, puis sous un autre. Il recule, il s'avance. Ces mouvements lui font voir d'autres aspects qui lui avaient échappé. Puis il s'immerge dans le problème. Il était fermé sur son petit monde et le voilà qui découvre une immensité insaisissable. Tous ses sens sont en éveil. Comme dans le poème de Charles Baudelaire « Correspondances » : les parfums, les couleurs et les sons se répondent !

Il a quitté la logique. Par l'imaginaire, la fantaisie, le renoncement, il a rejoint un autre mode sensoriel et subjectif. Il n'y a plus de maîtrise. Il ne pense plus. Il ressent. L'adaptation est animale, instinctive.

EXEMPLE

Un enfant aimerait bien apprendre à faire du vélo. Mais il a peur de tomber, de ne pas y parvenir. Il est « bloqué ». Il est dans l'intention, dans un projet toujours pas réalisé. Cette attitude ressemble à celle d'adultes qui aimeraient bien arrêter de fumer, s'abstenir de boire de l'alcool, maigrir, prendre l'avion, etc. Pour atteindre ces objectifs, il faut cesser de penser. Pour cesser de penser, il faut brouiller la pensée. Pour brouiller la pensée d'un adulte, il suffit de fixer un point longuement ou d'écouter une musique monotone, le bruit des vagues ou les crépitations d'un feu de cheminée. Dans cet espace vide, il arrive que le vacarme des souffrances s'atténue, laissant la place au moment présent et à la possibilité d'une action. Pour l'enfant, cela est plus facile parce qu'il est très suggestible. Il se laisse envahir par le jeu et l'euphorie qu'il pressent. Il passe à l'action. Il monte sur le vélo. Il prend des risques. Il ne réfléchit plus. Il ressent comment trouver l'équilibre dans le mouvement. Il fait un avec la mécanique. Le plaisir est là. Il a élargi son monde.

N'espérez pas tout comprendre de l'hypnose instantanément. Cette quête excitante est sans fin. Elle ouvre sur tant de domaines : le développement de l'enfant, la genèse des pathologies psychiatriques, l'imaginaire, le réflexe, le non-conscient, les jeux thérapeutiques. L'hypnose est un immense puzzle que l'on découvre pièce par pièce. Elle est « la mère » historique de toutes les thérapies existantes. Elle révèle un processus thérapeutique passionnant et troublant à découvrir, et qu'il est possible de s'approprier !

Déjà, les philosophes grecs...

« Hypnose-toi toi-même » est plus qu'un clin d'œil à la citation « Connais-toi, toi-même », gravée sur le fronton du temple d'Apolon de Delphes. Dans le *Charmide*, livre-dialogue, Platon explique comment il entend cette injonction :

« “Connais-toi toi-même” et “Sois modéré” sont semblables, au dire de l'inscription et au mien. »

Platon confirme qu'il ne s'agit pas ici de s'analyser mais de garder la mesure en toutes choses. « Sois modéré », ou « Sois tempéré », incite à éviter les extrêmes, à garder l'équilibre, à sortir d'une passion dévorante, toxique, une addiction par exemple.

Socrate procédait ainsi, selon son disciple Alcibiade :

« Un jour, là-bas, en campagne, ayant concentré ses pensées dès l'aurore sur quelque problème, planté tout droit, il le considérait, et, comme la solution tardait à lui venir, il ne renonçait pas, mais restait ainsi planté, à chercher ; c'était déjà midi, les hommes en faisaient la remarque, et, pleins d'étonnement,

ils se disaient l'un à l'autre : “Depuis le petit jour, Socrate est là debout, en train de méditer quelque chose !” Finalement, le soir venu, quelques-uns de ceux qui l'observaient, ayant, après leur dîner, transporté dehors (car on était alors en été) leur couchage, joignaient ainsi à l'agrément de dormir au frais la possibilité de surveiller Socrate, pour voir si, toute la nuit, il demeurerait ainsi, en plant. Or, il resta planté de la sorte jusqu'à l'aurore et au lever du soleil. Ensuite il s'en alla de là, après avoir fait au soleil sa prière »

Cité in François Roustang, *Le Secret de Socrate pour changer la vie*, Paris, Odile Jacob, 2009.

Socrate s'hypnotise lui-même. Il entre en hypnose, sans effort ni volonté et attend que le problème soit résolu. Il va trouver une indifférence ou un détachement. Socrate ne fait appel à personne. Sa manière à lui est l'attente immobile, une présence sans émotion. Son visage impassible est l'illustration de l'état hypnotique. La solution est en lui, elle est en nous. Il laisse du vide pour qu'elle puisse lui venir.

Hypnose-toi toi-même est la solution. Il ne s'agit plus de subir l'influence de quelqu'un ou de quelque chose, mais de devenir adulte en choisissant soi-même son chemin. L'expérience de la liberté.

L'hypnose au théâtre

« L'ordre est le plaisir de la raison, mais le désordre est le délice de l'imagination »

Paul Claudel, *Le Soulier de satin*, 1925.

Il existe dans la littérature des descriptions si précises et si riches du phénomène hypnotique que, une fois de plus, il nous faut convenir que les poètes et les écrivains en savent plus que les scientifiques dans ce domaine. Cette confrontation rappelle que l'hypnose n'est pas une technique ou un procédé mais une disposition naturelle que l'on peut observer dans les comportements humains.

En 1982, Nathalie Sarraute publie une pièce de théâtre intitulée *Pour un oui ou pour un non*. Avant d'en faire un commentaire, voici l'extrait qui contient les deux postures opposées.

Deux amis discutent de ce qui les sépare :

- L'un : Des mots ? Entre nous ? Ne me dis pas qu'on a eu des mots...
- L'autre : On est ailleurs... en dehors... loin de tout ça... on ne sait pas où l'on est, mais en tout cas on n'est pas sur vos listes... Et c'est ce que vous ne supportez pas... C'est un combat sans merci. Une lutte à mort. Oui, pour la survie. Il n'y a pas le choix. C'est toi ou moi.
- L'un : Il me semble que là où tu es, tout est... je ne sais pas comment dire... inconsistant, fluctuant... des sables mouvants où l'on s'enfonce... je sens que je perds pied... tout autour de moi se met à vaciller, tout va se défaire... il faut que je sorte de là au plus vite... que je me retrouve chez moi où tout est stable. Solide.

- L'autre : Tu vois bien... Et moi... eh bien, puisque nous en sommes là... et moi, vois-tu, quand je suis chez toi, c'est comme de la claustrophobie... je suis dans un édifice fermé de tous côtés... partout des compartiments, des cloisons, des étages... j'ai envie de m'échapper...
- Pour un oui... ou pour un non ?
- Oui ou non ?
- Ce n'est pourtant pas la même chose...
- En effet : oui ou non.
- Oui.
- Non.

La pièce se termine sur ce malentendu entre deux hommes qui s'estiment mais qui ne parviennent pas à se comprendre.

Les deux états sont explicites. Les deux amis se situent aux antipodes l'un de l'autre, chacun tenant sa position. Le défini et l'indéterminé. Dans la réalité, ces deux états ne sont pas exclusifs mais imbriqués avec des variations d'une personne à l'autre. Certains vont se situer davantage vers le sensoriel, comme les artistes et les musiciens, d'autres seront plus dans le contrôle et la maîtrise. La séance d'hypnose provoque une séparation de ces deux états mêlés pour faire apparaître plus vivement l'état indéterminé, aléatoire et incertain, qui se caractérise par une souplesse autorisant le changement attendu. Cet état peu différencié inquiète par la non-maîtrise qui le caractérise. Le génie de Sarraute a été de faire apparaître de manière caricaturale un phénomène qui, en général, échappe à l'observation. Elle a pointé ces deux pôles entre lesquels le mouvement hypnotique circule. Les deux amis semblent ne pas vouloir faire un pas l'un vers l'autre. Ils incarnent une rigidité excessive qui met à mal leur amitié et les empêche de se rejoindre.

Les pièces de théâtre mettent en scène les tourments de l'âme. Il est tout aussi douloureux de vouloir tout contrôler que de ne rien contrôler. Cette présentation est éclairante pour les thérapeutes. Si Nathalie Sarraute avait voulu finir sur un happy end de deux amis qui se retrouvent, elle aurait fait émerger chez l'un une sensibilité plus large et chez l'autre une perception concrète de l'environnement. Mais Nathalie Sarraute n'est pas thérapeute, son objectif n'est pas de réconcilier. Ce qu'elle décrit est un drame. À nous de trouver, pour nous-même, comment résoudre cette incommunicabilité, source de souffrance.

L'hypnose, c'est magique ?

Les changements observés après une immersion dans l'auto-hypnose semblent relever de la magie ou d'un miracle : la personne n'a plus mal ou ne fume plus. Comme un interrupteur que l'on a actionné : on/off.

Les aventures de la famille Valmer, que vous allez découvrir, retracent ces guérisons parfois spectaculaires. Il ne faut pas s'en étonner. Les chemins pour guérir ressemblent à la sortie d'une emprise. Soit la personne est encore captive, soit elle a réussi à s'en dégager. Le changement peut être radical et parfois instantané.

Il est courant d'assister à de surprenantes transformations chez des personnes de notre entourage qui ont eu recours à l'hypnose. Ces guérisons sont possibles lorsqu'il y a une vraie implication. Il faut de la sincérité. Pas de volonté ou de forçage, mais une forte envie d'aller mieux. Parfois la souffrance est si profonde que nous sommes prêt à tout risquer pour aller mieux.

Une femme, surchargée de travail par ses employeurs, a trouvé cette image qui décrit bien sa situation : « Mon chef m'a donné une toute petite embarcation pour partir en mer dans la tempête. » Elle conclut : « Il vaut mieux rester au port pour éviter le naufrage. » Elle va donc réduire la pression imposée, ses obligations, ses horaires pour ne pas « couler ».

Il nous faut aussi revenir sur le terme « magique ». Ce mot est lié au « charme », à l'enchantement. Pour guérir, une personne devrait quitter un ensorcellement qui avait capté son corps et sa pensée et se laisser prendre par le « charme » bienveillant de ce qui la relie à la vie.

Où est la magie ?

Dans le contexte d'une autothérapie, les exercices effectués semblent simples. Les consignes sont lues, entendues, des vérités sont affirmées, répétées.

Une jeune patiente de trente ans souffre de douleurs chroniques dans la vessie. Elle voudrait en savoir plus sur sa maladie mais a remarqué que l'accumulation d'informations glanées sur Internet était en train de nuire à une possible amélioration. Trop de savoirs et d'étiquettes diagnostiques empêchent la magie du soin d'opérer. Pour enclencher un processus thérapeutique, il lui faut oublier toutes ses lectures et redevenir ignorante.

Il nous faut laisser de côté nos théories, notre envie de comprendre, de trouver les causes, pour permettre l'action et le changement. Nous acceptons de modifier nos croyances, nos liens, notre posture sans exercer de contrôle. Sans rien comprendre. L'autohypnose ressemble à une pièce de théâtre, avec une mise en scène, un texte, un jeu d'acteurs, un décor. Les exercices sont une invitation à une danse avec une chorégraphie bien particulière. Nous sommes effectivement dans un spectacle. Le succès d'un spectacle provient de la magie qui s'en dégage. Lorsqu'un certain nombre d'éléments sont réunis, la magie peut opérer.

Lire... et guérir

Le premier livre d'autohypnose est paru en 1922 : *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. Son auteur est un pharmacien français, Émile Coué. Il remporte un succès immense aux États-Unis et en Angleterre. Devant l'efficacité et la pertinence de cette méthode, de nombreux autres livres d'autohypnose seront publiés en Occident.

Vous vous demandez peut-être comment une simple lecture peut agir sur nous et nous transformer ?

Les témoignages abondent dans ce sens. Notre sensibilité est si forte qu'un récit bien mené sur une personne motivée peut être décisif.

Voici un témoignage récent que j'ai reçu par mail. Anne voulait arrêter de fumer. Elle a lu le livre que j'ai écrit sur le sevrage tabagique. Elle a eu envie de me raconter son histoire.

Bonjour Docteur,

Cela fait 12 ans ce mois-ci que je suis devenue non fumeuse et indifférente au tabac... J'avais 42 ans et avais commencé à fumer à 14 ans...

J'ai acheté votre livre Oublier le tabac sans que personne ne m'en ait parlé, par curiosité. Je pense qu'à ce moment-là, j'avais vraiment envie d'arrêter de fumer et je me suis dit "Tiens, ça a l'air original et amusant comme méthode !"

J'ai commencé la lecture de votre ouvrage avec une cigarette à la main, par défi probablement, car, Dr Benhaiem, je vous trouvais bien prétentieux de m'annoncer que vous alliez peut-être me faire oublier le tabac !

J'ai donc lu le livre, tranquillement, avec envie et curiosité mais sans grande conviction.

Et j'ai fait les exercices. Tous les exercices.

Et je m'en suis même inventé. Je pense notamment à celui où je me regarde dans un miroir avec une cigarette allumée à la main se transformant en un sixième doigt qui soudainement se décroche de ma main et tombe dans le lavabo. Je crois que c'est cette image (très personnelle) qui a été le plus fort déclat.

La lecture et les exercices m'ont pris un dimanche après-midi, c'est tout.

Et je n'ai pas touché, ni eu envie ! d'une cigarette depuis ce jour-là...

Le lendemain de ce fameux dimanche, j'ai repris mes gestes quotidiens (notamment mettre les cigarettes dans mon sac à main en quittant mon appartement pour aller travailler), mais j'ai « oublié » de les sortir du sac toute la journée. Idem le surlendemain et les jours suivants. Idem le samedi soir quand j'ai commandé une bière lors d'une sortie entre amis... Mon paquet de cigarettes est resté un temps

dans mon sac à main, sans que j'y prête attention : il a ensuite rejoint les livres sur les étagères, sans attirer mon regard...

Je ne sais plus à quel moment j'ai pensé « Mais, ça a marché ! » tant cela me paraissait surprenant, voire « magique » et peut-être un peu fragile. J'en parlais à peine dans mon entourage. Quand on me faisait remarquer que je ne fumais plus, je répondais juste : « J'ai lu un livre, pour l'instant ça marche, on verra ! », et je n'allais pas plus loin de peur de « rompre le charme ».

Au bout d'un an au moins, j'ai évoqué le livre à quelques personnes de mon entourage grandes fumeuses (dont une qui avait plus de 60 ans et 40 ans de tabac derrière elle), intriguées par mon expérience et envieuses du résultat. Elles ont arrêté discrètement avec votre ouvrage, me l'annonçant des mois après...

Voilà, c'est la première fois que je témoigne ouvertement sur ce qui m'est arrivé il y a douze ans : je suis passée en quelques heures de l'autre côté, du côté des non-fumeurs (lors de mes précédentes tentatives d'arrêt de la cigarette, banales et de courte durée, je me présentais comme une « ex-fumeuse »). J'étais déjà largement convaincue qu'il n'y avait aucun avantage à fumer : j'avais lu quelques ouvrages très convaincants sur le sujet, ouvrages qui rassemblent toutes les explications du piège de la cigarette, mais ça ne m'avait pas suffi. Il fallait que ça se passe ailleurs que dans la démonstration, l'explication, le rationnel.

Tiens, je viens de me rendre compte que je n'ai pas utilisé le mot « volonté » dans mes phrases précédentes. Car je n'ai jamais eu besoin d'y faire appel. J'ai laissé longtemps un paquet de cigarettes à portée de main car je ne voulais pas que cette méthode me demande des efforts. Il fallait que ça marche tout seul.

Et ça a marché tout seul, car, selon mon expérience, j'avais réuni deux conditions essentielles :

- *Avoir envie de devenir non-fumeur (même si on a un peu peur...)*
- *Faire vraiment les exercices (voire en inventer de personnels)*
- *Et la troisième condition que j'ajoute aujourd'hui : Penser que c'est beaucoup plus facile que ce que l'on veut nous faire croire!*
Cordialement, Anne.

Je ne pouvais que lui répondre et faire un commentaire sur les points forts !

Chère Madame,

Tout d'abord merci pour votre témoignage, que je trouve très émouvant tant il est sincère.

Je suis touché d'avoir pu contribuer à votre détachement, à travers ce livre.

Votre description est si détaillée qu'elle pourrait servir aux personnes qui veulent comprendre le fonctionnement de l'hypnose et de l'autohypnose.

- *Votre envie d'arrêter était présente*
- *Vous avez joué*
- *Vous avez inventé d'autres exercices*
- *Vous êtes devenue indifférente*
- *Vous n'avez pas accordé d'importance à ce sevrage*
- *Vous n'avez attendu aucun soutien, ni encouragement*
- *Vous vous êtes plongée dans la guérison*
- *Et votre corps a fait le reste du travail !*

Dr JM B.

L'autohypnose est déclenchée spontanément dès qu'un texte ou un exercice nous touche. Nous nous sentons concerné et nous entrons dans l'expérience.

Faites cette expérience d'autohypnose !

Pour avancer dans la compréhension de l'hypnose, il faut en faire l'expérience ! Vous n'avez pas le choix ! Cela ne sert à rien de discourir indéfiniment. Vous devez vous lancer. C'est contraire à notre culture occidentale, qui voudrait tout contrôler en amont, et je vous propose de faire l'inverse.

Faites l'expérience et ensuite vous pourrez réfléchir et analyser autant que vous voudrez.

Vous pouvez faire ces exercices seul(e) ou vous faire aider d'une personne qui vous lit très lentement le texte.

EXERCICE 1

3
minutes



de 3 à 4
minutes



LES SENS EN ÉVEIL

① Regardez la pièce dans laquelle vous vous trouvez, sur un mode contrôle. Combien de matières différentes ? Bois, tissus, plastique, moquette ? Combien de couleurs différentes, les murs, les tableaux, les rideaux ? Dimensions de la pièce ? Combien de meubles et lesquels ?

② Puis, abandonnez ce mode. Pas de relevé ! Simple-ment ressentez l'espace autour de vous. Êtes-vous à l'aise ? Votre corps est-il tendu ou relâché ? Vous sentez-vous en sécurité ? Laissez tous vos sens en éveil, mais sans analyse. L'ouïe, la vue, le toucher, le poids du corps, la respiration, etc.

Êtes-vous d'accord pour dire que ces deux modes sont radicalement différents ?

OUI?... NON ? Si c'est non, alors refaites l'exercice plusieurs fois et plus lentement.

L'état hypnotique apparaît lorsque l'on privilégie le mode sensoriel. Le corps, la présence au contexte sans maîtrise.

EXERCICE 2

de 3 à 5 minutes



EXPÉRIENCE CORPORELLE

- ① À l'inspiration, ouvrez grand les yeux...
- ② À l'expiration, laissez vos paupières s'alourdir et se fermer.
- ③ Faites ce va-et-vient de cinq à dix fois.
- ④ Puis laissez vos paupières se reposer et laissez-les se fermer.
- ⑤ Ne cherchez pas à dormir ou à vous détendre ! Continuez à tout entendre, à voir la lumière à travers vos paupières, à ressentir le contact du siège sur lequel vous vous trouvez. Et ne faites plus rien... durant de une à deux minutes.
- ⑥ Puis vous pouvez ouvrir les yeux, vous étirer. L'exercice est terminé.

L'expérience est corporelle. Elle met en jeu le corps, les réflexes, la sensibilité, l'intuition.