

L'hypnose, solution efficace contre les addictions ?

L'hypnose est une technique réputée comme étant particulièrement efficace pour, entre autres, permettre de se libérer d'addictions. Mise en exergue par les spectacles et les divertissements télévisuels, l'hypnose souffre pourtant de croyances erronées sur son fonctionnement, ce qui confère à ses praticiens soit une réputation de « sauveur », soit une réputation de « charlatan manipulateur ». Démêlons donc le vrai du faux sur cette pratique et son action sur les addictions.

L'hypnose, ne pas confondre l'esprit inconscient et l'état d'inconscience !

Si on cherche la définition de l'hypnose, il est fréquent de trouver « état modifié de conscience ». Ce qui est différent d'un état d'inconscience généralement caractérisé par le sommeil. Plus précisément, l'hypnose est un phénomène naturel que chacun expérimente tous les jours, environ toutes les 90 minutes. Par exemple, ne vous est-il jamais arrivé, lorsque vous êtes au volant de votre voiture, de penser à autre chose et de vous étonner d'être déjà arrivé à destination en avouant : « Je n'ai pas vu la route passer ». Et bien lors de cette expérience, vous vous trouviez dans un état de conscience modifiée appelé aussi transe hypnotique légère. Pendant que votre esprit « conscient » s'occupait à explorer vos pensées, c'est votre esprit « inconscient » qui restait vigilant à la conduite du véhicule. Dans cet état, vous restez maître de vous-même, le praticien n'a pas le pouvoir de vous contrôler d'autant plus si c'est pour mettre en péril votre sécurité, votre intégrité ou vos valeurs ! Votre inconscient étant le garant de votre protection, il vous ramènerait directement à un état de pleine conscience. Lors de séances d'hypnothérapie, le praticien reproduit cet état de conscience modifiée dans lequel il est possible de travailler directement sur l'inconscient ce qui provoque des résultats souvent considérés, à tort, comme magiques tant ils sont naturels. Il n'en reste pas moins que le sujet doit être acteur de sa transformation, dans sa volonté et ses actes, et non pas en « attente » des résultats.

Addiction, dépendance, quelle est la différence ?

Le terme d'addiction s'emploie couramment dans de nombreux domaines : la nourriture, les écrans, les jeux, l'alcool, les drogues et bien sûr le tabac. Bien que les mécanismes soient identiques, il est nécessaire de différencier addiction et dépendance. Pour résumer, la dernière se caractérise par un trouble psychologique entraînant un besoin excessif, obsessionnel et répété de s'adonner à un comportement spécifique et l'addiction est une dépendance à une substance.

Que ce soit pour l'addiction ou la dépendance, le sujet met en place une tentative d'auto guérison appelée « intention positive » par les thérapeutes en adoptant un comportement (avec ou sans substance) qui va temporairement lui provoquer un état de bien-être le déconnectant de son quotidien souvent compliqué. Le cerveau, par la répétition, enregistre la programmation inconsciente que le comportement provoque cet état plus agréable et donc déclenche le besoin que le sujet décrit comme étant « plus fort que lui ». Ce qui est très juste puisque l'inconscient qui en est à l'origine est plus fort que le conscient dans lequel s'inscrit la volonté.

Addiction et dépendance, comment l'hypnose permet de reprogrammer l'inconscient.

Lorsque le sujet est en transe hypnotique, le thérapeute peut suggérer à l'inconscient de satisfaire l'intention positive du comportement addictif ou dépendant d'une façon tout aussi efficace, mais plus écologique. Ce protocole qui s'appelle un recadrage permet de se défaire du comportement sans frustration. Il est généralement associé à un second protocole qui permet de libérer le sujet des valeurs et des croyances qui limitent ses capacités d'arrêt. Une des croyances limitantes les plus courantes concernant l'addiction au tabac est la suivante : « arrêter de fumer, fait grossir ». La valeur « image de soi » étant menacée par cette croyance, l'inconscient juge l'arrêt du tabac comme n'étant pas écologique et renforce l'addiction.

Addiction, dépendance, mêmes engrenages mais prise en charge différente

S'il est possible d'utiliser ces protocoles sur les dépendances, il est cependant déconseillé de les utiliser sur des sujets présentant une addiction à l'alcool ou aux drogues. En effet, ces substances provoquent des réactions physico-chimiques dans l'organisme qui mettent en péril la vie du sujet si l'arrêt est brutal. Il est donc indispensable qu'un sevrage par substituts médicamenteux soit conduit par le corps médical avant que l'hypnothérapeute intervienne en fin de sevrage. Seule exception pour le tabac dont l'arrêt brusque ne provoque qu'un état émotionnel inconfortable pendant 72h, temps du sevrage à la nicotine.

En résumé...

L'hypnose est un outil particulièrement performant sur ceux qui le désirent pour libérer des addictions et des dépendances, mais qui doit être utilisé avec précaution sur les sujets toxicomanes et alcooliques. En commençant une hypnothérapie, il faut être conscient que l'hypnose n'est pas de la magie et que le client doit être acteur de sa propre transformation.