

L'hypnose ericksonienne

Le déroulement d'une séance

La plupart du temps allongé dans un fauteuil, le patient est face à son thérapeute qui procède par étape dans un langage hypnotique.

- La phase de relâchement musculaire : sa proposition consiste à relâcher les tensions à l'aide d'une respiration profonde et d'une prise de conscience corporelle. Du type : votre bras est lourd...

- La phase de relaxation de l'esprit : le patient est invité à se focaliser sur un souvenir positif.

- La phase thérapeutique : par le biais d'un conte ou d'un récit imagé, le thérapeute propose de contacter ses ressources et de passer en revue ses compétences.

- La phase de suggestion : il s'agit d'expérimenter ces nouvelles compétences dans le quotidien, face à une situation difficile. Par exemple : mon corps devient hostile au tabac (pour un sevrage tabagique), ou un trajet en ascenseur agréable (pour une phobie).

Le thérapeute ne procède pas par injonction directe. Il invite le patient à participer activement à son état hypnotique, à écouter et à coopérer.

Les indications

Considérée comme une méthode globale, l'hypnose ericksonienne prend en compte les différents aspects de l'être humain. Elle est indiquée dans de nombreux domaines : angoisse, anxiété ou dépression et d'autres troubles psychosomatiques comme l'insomnie et les phobies. Elle se montre également un outil efficace pour dépasser la peur d'un examen. Les contres indications sont faibles, hormis les troubles de la personnalité, comme la paranoïa.

Durée

L'hypnose ericksonienne fait partie des thérapies brèves.

Les séances s'effectuent en individuel, à raison d'une séance par semaine.

La durée dépend de la problématique personnelle, il faut compter une dizaine de séances.