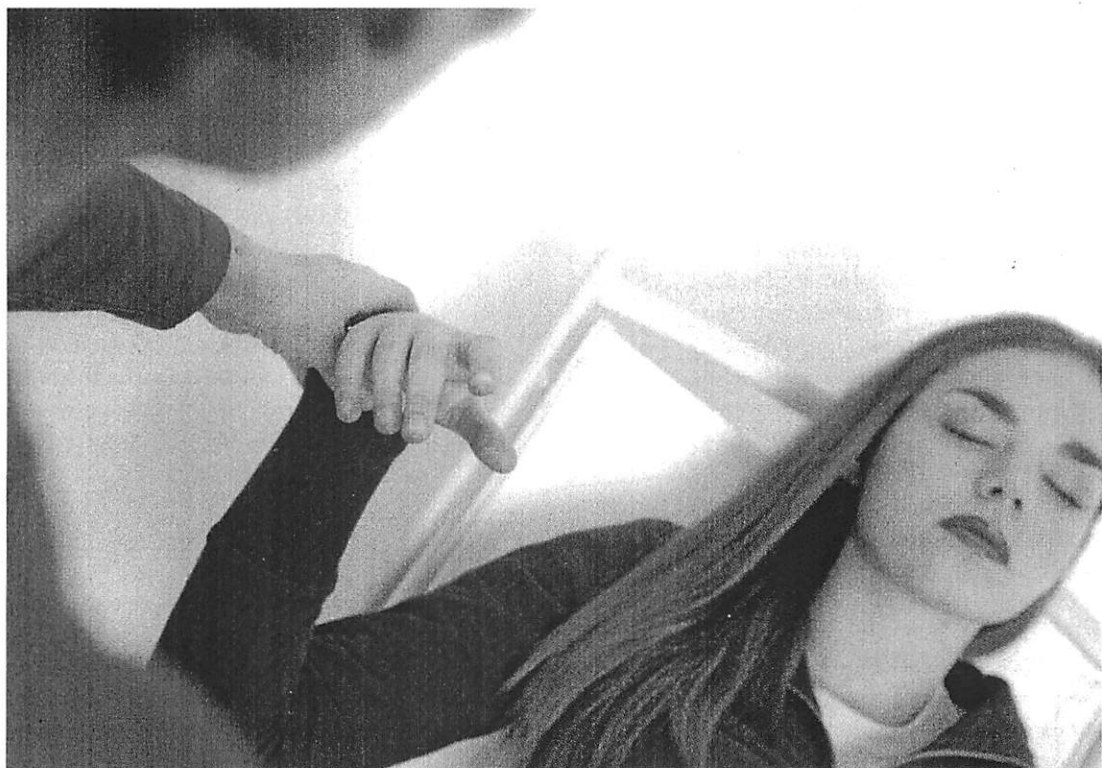




Dany Dan Debeix,
hypnothérapeute, docteur
en psychologie clinique
et fondateur de l'École
centrale d'hypnose à Paris.

UNE SOLUTION PAR L'HYPNOSE

Le saviez-vous ? Cette thérapie brève peut apporter une solution à ceux qui souffrent de migraines, en agissant notamment sur l'aspect psychosomatique de cette affection.



En thérapie, différents niveaux de profondeur d'hypnose sont utilisés.

OÙ S'INFORMER ?

École centrale d'hypnose.

Tél. 01 40 33 0114.

www.ecole-centrale-hypnose.fr

Comment l'hypnose soulage-t-elle de la migraine ?

L'hypnose que je pratique est une thérapie brève, qui utilise le rêve éveillé pour accéder à la partie inconsciente de notre être. Cette part de notre esprit qui mémorise tout ce que nous vivons, ressentons et pensons fonctionne avec des symboles et des images, qu'elle associe. La pensée et les émotions sont à l'origine de nos

comportements et de nos souffrances. L'hypnose, par son action sur ces associations symboliques qui nous dirigent, permet de déprogrammer celles qui nous sont néfastes, que l'on peut considérer comme responsables de souffrances, telles les migraines et, plus généralement, les maux de tête. Elle restaure ensuite un fonctionnement plus adéquat, à savoir le rééquilibrage de la santé et le retour au bien-être.

Les symboles universels

Il existe des symboles universels et d'autres qui sont relatifs aux religions et aux cultures. Les douleurs ressenties du côté droit sont liées au masculin, à l'image du père ou de son représentant, et à tout ce qui touche l'univers géré par le cerveau gauche (action, décision). Les douleurs ressenties du côté gauche sont en liaison avec le féminin, la mère ou son substitut et l'univers du cerveau droit (intuition, imagination, créativité). De plus, des troubles des yeux peuvent exprimer un refus de voir une situation déplaisante, et des problèmes d'oreilles, signaler que l'on ne veut ou ne peut pas entendre ou comprendre, au sens propre comme au figuré.

Les images personnelles

Ce sont souvent des émotions fortes, voire violentes, qui s'allient dans l'inconscient à des images, des odeurs, des sons, etc. Soit cette association se construit en rapport direct avec un événement vécu (ce que j'ai vu, senti, entendu), soit avec des symboles personnels qui en éclairent le sens. Toute situation rappelant cette émotion, au moins inconsciemment, peut alors déclencher une réaction, comme une céphalée. Par exemple, ma mère s'est mise à souffrir après la mort de mon père de maux de têtes vio-

BON À SAVOIR

Lors des traumatismes, les informations qui les concernent étant souvent difficiles d'accès, le **recours à l'hypnose régressive** peut être utile. Le patient, plongé dans un état d'**hypnose somnambulique**, –état plus profond que l'hypnose thérapeutique des séances habituelles– va remonter progressivement le fil de sa vie, en années, mois, jours, jusqu'au point d'origine du problème.

lents dès qu'elle entendait la tondeuse qu'il utilisait : son inconscient reliait ce bruit à la présence de son mari, puis à son absence. En faisant disparaître le bruit de la tondeuse, les maux de tête ont disparu.

Comment agit l'hypnothérapeute ?

Le thérapeute doit aller avec le patient à la recherche des informations cachées et décrypter le langage émotionnel du corps. Mais il n'est pas toujours nécessaire en hypnose de connaître la cause profonde pour gérer un problème, du moins au premier stade : ainsi lorsque vous vous coupez avec un verre cassé, vous allez d'abord soigner la blessure et ensuite seulement éliminer les bouts de verre pour ne pas vous couper à nouveau.

Comment se déroule la thérapie ?

Le praticien débute toujours par une anamnèse, c'est-à-dire un entretien destiné à définir à quel moment se déclenchent les migraines (matin, midi, soir), quelles sont les intolérances (lumière, sons, aliments, etc.), les événements associés à l'apparition des crises, les émotions reliées, et ainsi trouver la source du problème. Puis il va aider son patient à remplacer les informations-émotions qui induisent sa migraine par d'autres plus positives et mieux adaptées à sa nature. Il lui demandera aussi de relever pendant quelque temps les moments où il a ressenti ces émotions positives précises. Cette conscientisation va permettre au patient de devenir acteur de sa vie, en utilisant cette programmation comme un levier, afin de pouvoir la réactiver à la demande. Ce résultat peut être obtenu en une ou deux séances. ■

Se **déconnecter** de la douleur

L'hypnose permet aussi de contrôler la souffrance. En état hypnotique, le patient peut se déconnecter de sa douleur en apprenant dans un premier temps à la disperser. Chacun a déjà expérimenté cela : lorsqu'on pense à autre chose, qu'on est pris par une situation ou une activité plus importante, on oublie temporairement les sensations douloureuses. C'est ce principe qui est activé lors de séance d'hypnose ou d'auto-hypnose.