

La revue  
des passionnés  
de l'hypnose

N° 10  
Décembre 2024

# Le Pendule

hypnose en conscience

## Stress, anxiété et système nerveux : comprendre pour agir

Quand la science s'en  
mêle... Collaboration du Dr  
Jules Gauthier

Hypersensibilité  
et stress : une  
relation complexe

Vaincre la  
procrastination  
et gérer le  
changement

Dre Geneviève Labonté-  
Chartrand nous parle du lien  
entre **microbiote** et stress

Le **nerf vague** en fa# mineur :  
Une symphonie de l'équilibre intérieur



# Anxiété, angoisse et phénomènes hypnotiques

**L**es thématiques de l'anxiété et de l'angoisse trouvent souvent leur origine dans des traumas et/ou conditionnements. Dans le premier cas, on parle de SPT - syndrome post-traumatique - tandis que dans le second, il s'agit d'une expérience négative suffisamment marquante pour être généralisée, engendrant des peurs liées à l'identité.

Puisque ces thématiques sont désormais bien documentées, je préfère laisser la théorie aux experts et vous proposer ici, de manière concrète, des pistes d'accompagnement par l'hypnose.



**Cécile Wyler**

Enseignante certifiée en hypnose et PNL

Centre de formation en thérapies brèves Sigmasolutions

Formations en présentiel (Lausanne et Martigny) et formations en ligne

[www.sigmasolutions.me](http://www.sigmasolutions.me)

D'après mon expérience avec les thérapies brèves, notamment avec l'hypnose, il n'est pas toujours facile d'accompagner une personne confrontée à ce type de problématique. Pourquoi ? Pour deux raisons principales :

- Le langage de la personne est souvent vague : Il lui est difficile d'identifier précisément la source de son anxiété ou de son angoisse.
- En cas de trauma, la personne peut être trop associée (revivant constamment l'événement) ou trop dissociée (déconnectée de ses émotions et souvenirs). L'idéal, dans les deux cas étant de dépasser à

la fois les associations répétitives, qui maintiennent le trauma, et les dissociations, qui coupent l'accès aux émotions et au corps.

## Comment s'y prendre en tant que praticien ?

La méthode la plus efficace pour le « patactif<sup>1</sup> » (patient actif dans son cheminement) et la plus efficace pour le praticien consiste à sortir des sentiers battus et à faire confiance à ce qu'on pourrait appeler la « partie sage », « la partie qui sait », l'inconscient, la conscience supérieure, etc. Peu importe le nom qu'on lui donne, tant que cela fonctionne !

<sup>1</sup> Néologisme créé lors de l'écriture de l'ouvrage « Comment transformer votre vie avec les thérapies courtes », éd. Favre, Lausanne, 2015 : Contraction de « patient » et « actif ».



Mais comment accéder à cette partie ? Comment entrer en contact avec elle ?

Selon moi, les phénomènes hypnotiques sont parmi les outils les plus efficaces.

Face aux traumatismes, il est souvent difficile pour le praticien de comprendre toutes les dimensions de l'expérience vécue. Une solution consiste donc à communiquer directement avec l'inconscient et avec les parties responsables des ressentis et comportements limitants.

Pour cela, on peut utiliser divers phénomènes hypnotiques : La lévitation, la catalepsie, le « signaling », le « swan » ou encore l'écriture automatique. Ces signaux corporels permettent de dialoguer sans passer par le mental, le langage ou les souvenirs (la mémoire étant malléable, elle rend illusoire l'idée d'un souvenir totalement objectif).

Bien sûr, l'accompagnement par ces phénomènes hypnotiques de-

mande un savoir-faire ainsi que des suggestions adaptées pour l'apparition et le développement de ces phénomènes de même que la capacité à dialoguer à travers eux. Il n'est pas possible de détailler ici toutes les techniques mais j'espère que cet article donnera un aperçu des nombreuses possibilités qu'offre l'hypnose pour accompagner l'anxiété, l'angoisse ou les traumatismes.

## Les types de phénomènes hypnotiques

Voyons maintenant plus en détail les phénomènes évoqués :

- La lévitation : Par exemple, la légèreté spontanée d'une main ou d'un bras peut être amplifiée par le praticien. Ce phénomène peut être utilisé



### Le pardon

On souligne régulièrement la puissance transformatrice du pardon. Cependant, cette force peut avoir une importance ou une signification différente pour une personne de celle que nous pourrions croire. Dans certains cas, cela pourrait amener des conséquences négatives. Avant de se diriger vers cette option, il est important d'en connaître les avantages et les risques, de discuter avec la personne pour comprendre sa perception du pardon et, surtout, de bien comprendre les enjeux de la relation avant de proposer le pardon. Le « signaling » pourrait aussi être utilisé pour s'assurer qu'il n'y a pas de blocages inconscients pouvant empêcher ou nuire au pardon. Pour en savoir plus, nous vous invitons à relire l'article « Le pardon, une réflexion à deux ! » dans la revue N° 5, *Agression sexuelle. Abus. Approche spirituelle*, en p. 60.

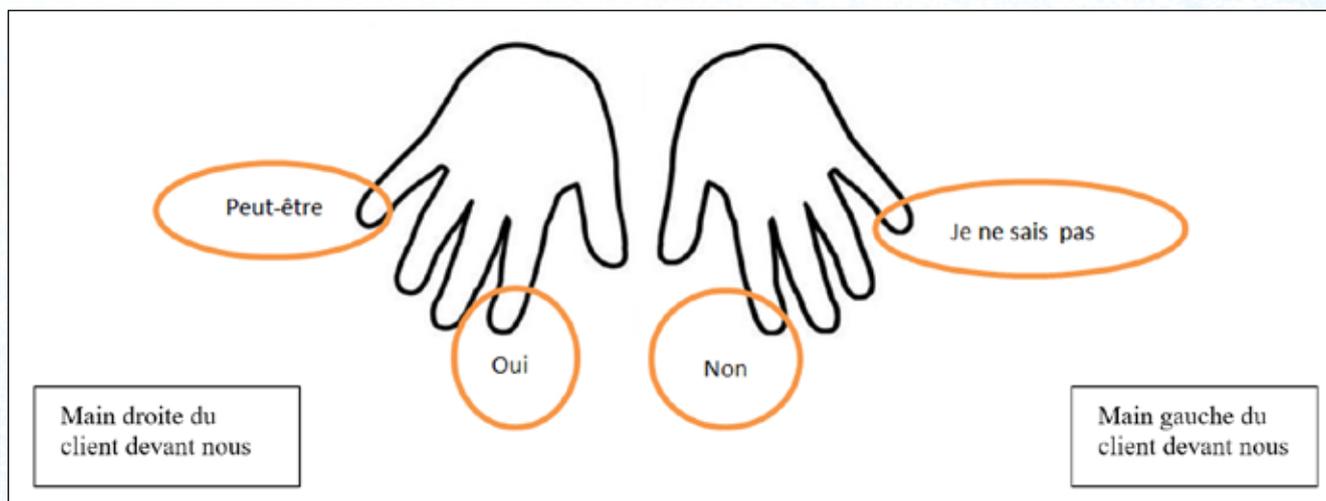
pour renforcer une ressource interne, comme la résilience ou la capacité à pardonner, afin de surmonter un trauma. Mais la lévitation peut également être suggérée.

- La catalepsie : La rigidité d'un doigt ou d'un poing peut symboliser un blocage ou une partie sidérée par un événement traumatique. Par des suggestions appropriées,

le praticien peut aider cette partie à se remettre en mouvement, symbolisant ainsi une sortie progressive de la « transe négative ».

- Le « signaling » : Le praticien enseigne au client à utiliser un système de réponses idéomotrices (généralement avec des doigts) en une ou deux séances. Par exemple, un mouvement de l'index droit

peut signifier « oui », celui de l'index gauche « non », l'auriculaire gauche « je ne sais pas » et le droit « peut-être ». Chaque personne pouvant avoir ses propres réponses, il est important de les clarifier à l'avance. Pour s'y retrouver, le praticien peut utiliser un schéma pour représenter quel doigt représente quelle réponse (selon l'exemple donné ci-dessous).



Le « signaling » est particulièrement utile pour s'assurer que toutes les conditions sont réunies avant d'explorer une situation. L'accompagnant peut ainsi vérifier que chaque paramètre est « au vert » en posant des questions fermées, simples et progressives, formulées de manière à obtenir des réponses précises.

Voici quelques exemples :

- « Est-ce le bon moment (ou la bonne technique) pour revisiter la situation en toute sécurité ? ».
- « Faut-il installer des ressources au préalable ? ».
- Si oui : « Une ressource

interne ? ». Si non : « Une ressource externe ? ».

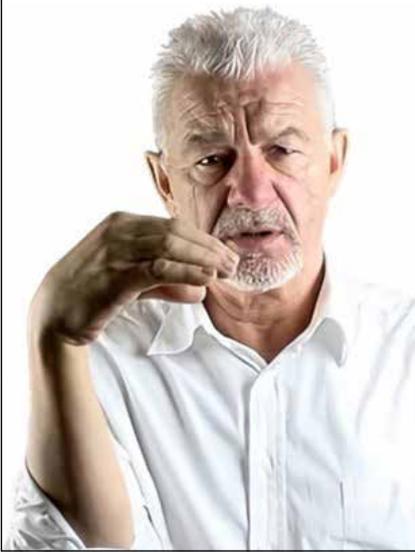
- « Y a-t-il un obstacle à éliminer ou transmuter avant ? ».
- Si oui : Faire X suggestions pour que la réponse soit oui ou soit non.
- Le « swan » : Créé, ou plutôt découvert par Bob Burns<sup>2</sup>, le « swan » consiste à utiliser un bras ou les deux (s'il s'agit de faire communiquer deux parties de soi) en mouvement libre, symbolisant un cygne, pour dialoguer avec différentes parties internes. Le « swan » permet de négocier entre les parties, la « partie

sage », les parties créatives, ou celles en conflit, afin d'identifier des solutions et de générer des alternatives. Voici sommairement son fonctionnement :

1. Induction rapide
2. Mise en place de l'avant-bras posé sur un accoudoir ou sur la table comme le cou d'un cygne, la main étant la tête du cygne (comme illustré page ci-contre)
3. Installer les réponses idéomotrices et le « signaling » du bras, poignet et/ou main
4. Négociation entre les parties internes (par exemple,

2 Cf. Bob Burns, *Real or imagined, hypnotherapy*, auto-éd., 2021 ou en français : *Hypnothérapie, réel ou imaginaire*, éd. Le rêve lucide, coll. Explorations, 2024

## Positionnement du bras pour le « swan »



entre la/les partie.s responsable.s, la partie « sage », la partie créative, les parties en conflit, l'inconscient, etc.) afin de :

- Trouver et installer des solutions
- Générer des alternatives

Parfois, nous n'avons aucune idée de ce que font les doigts et les mouvements... d'où, comme d'habitude, l'importance d'avoir des fusibles de sécurité et des pré-cadrages adéquats

5. Apport des ressources dans le passé et le futur
6. Retour

- L'écriture automatique (ou dessin automatique) : Cette technique donne l'opportunité à des émotions ou des pensées qui n'osaient pas s'exprimer jusqu'à ce jour de le faire librement. Lors d'une de mes formations, une participante a commencé à faire de grands gestes saccadés du bras, puis, guidée par des suggestions de sécurité et d'apprentissage, sa main a fini par écrire « Non ! », un mot qu'elle n'avait jamais

osé prononcer auparavant et qui avait entraîné une grande colère à l'intérieur d'elle-même.

Ces phénomènes hypnotiques peuvent également être amplifiés par des ruptures de « pattern », approfondissant ainsi l'état hypnotique et son efficacité. Dans tous les cas, il est essentiel de ratifier chaque geste exprimé pour renforcer le processus.

## Pour vous inspirer

Voici quelques exemples de suggestions selon le phénomène hypnotique utilisé :

- Lévitiation : « Et tandis que cette main devient de plus en plus légère... comme une plume portée par le vent... la

ressource X grandit, grandit et s'installe déjà encore plus profondément à l'intérieur... disponible chaque fois que vous en avez envie ou besoin ».

- Catalepsie : « Et plus ce poing se referme, plus votre respiration devient douce et profonde... alors les doigts commencent déjà doucement à se déplier... à chaque expiration... comme quelque chose qui s'était sidéré, figé et qui reprend mouvement petit à petit... ».

- « Signaling » : Comme décrit ci-dessus, il est nécessaire d'installer le « signaling » avec des suggestions telles que : « Et peut-être que certaines parties de vous ont déjà des choses à exprimer... et dès que



c'est le cas... alors un doigt peut commencer à bouger pour dire oui... et ça se fait tout naturellement... tandis que vous n'avez rien à faire... les parties savent... les doigts savent... et tout va bien... en toute sécurité...».

- «Swan»: «Et tandis que vous êtes bien installé dans cette transe... le bras est déjà de plus en plus souple... souple le poignet... encore plus souple la main... et les doigts... et peut-être que déjà... par un mouvement ou un autre... cette main commence à se tendre vers moi quand je te (on s'adresse à la main) parle... et peut-être qu'un peu plus tard... quand elle a envie de dialoguer avec vous... elle commence à se tourner vers votre visage... comme pour faire connaissance... comme un dialogue entre vous... et tout va bien... ».

- Écriture automatique: Il s'agit de commencer par des pré-suggestions sur l'écriture «Et vous avez appris à écrire... et maintenant vous écrivez de manière automatique... Il en va de même quand nous sommes en transe et que des parties de nous ont envie d'apprendre... de s'exprimer... par l'écriture... Cette ou ces parties savent... et vous n'avez rien à faire... tandis que votre main devient déjà de plus en plus légère... votre poignet de plus en plus souple... et vous laissez naître ce mouvement... dans ces doigts qui tiennent ce crayon... qui découvrent la feuille de papier... ».

## Conclusion

Tout praticien bien formé aux bases peut intégrer ces techniques en quelques jours de for-

mation supplémentaire. Ensuite, comme pour toute pratique hypnotique, il est essentiel de s'exercer régulièrement pour explorer les multiples façons dont chaque personne peut vivre ces phénomènes.

D'après mon expérience d'accompagnante et de formatrice, ces outils sont précieux, notamment pour travailler sur les traumas. Ils permettent de recevoir des signaux non verbaux, authentiques et dénués d'interprétations ou de jugements. C'est cette force inconsciente, dans toute sa pureté, qui guide la transformation et la résilience de nos patients sans qu'ils aient à ressasser leurs souvenirs, ni que nous, praticiens, ayons besoin de tout comprendre. Et c'est là que la magie opère! ■

