



L'hypnose peut aider à traiter des troubles induits par le stress, tels que le trac, les états dépressifs ou les dépendances.

# L'hypnose, ça marche !

Notre journaliste Suzanne Kestenberg grignotait de manière compulsive et souhaitait se débarrasser de cette mauvaise habitude.

Elle a essayé l'hypnose, et ça a marché. Elle raconte ici le déroulement de ses séances.

Depuis des semaines, soir après soir, j'en croquais : un carré, puis deux, puis la rangée entière. Du chocolat amer, comme mes pensées. Face à la télé, en lisant ou en refaisant le monde dans un coin du canapé, mon anxiété se dissipait au rythme des carrés avalés. Chaque soir, le petit miracle se reproduisait : mes soucis professionnels ? Après tout, était-ce si grave ? Un avenir incertain ? N'était-ce pas le propre de l'avenir ? Des problèmes financiers ? Quoi de plus passager ! Où en étais-je ? A la moitié de la tablette, souvent même au bout. Cela me plongeait dans un grand désarroi, comme si je ne pouvais plus penser sans ce goût de chocolat. La tablette liquidée, je jetais vite l'emballage pour cacher l'objet du délit, et une chape de culpabilité me tombait sur les épaules. Mes essais pour cesser de grignoter avaient tous échoué. Pour me dégoûter, j'avais même essayé du chocolat blanc écœurant. Illusion ! J'en croquais tout autant. Le matin, l'aiguille de ma balance me mettait

en fureur, mais le soir, je retrouvais avec délices mes petits carrés. Il me fallait à tout prix sortir de cet enfer sucré.

## Ici et ailleurs à la fois

Comme tout le monde, j'avais entendu parler d'hypnose. J'avais même vu à la télé un homme, les yeux exorbités, ordonner à une salle entière de dormir, puis manipuler une personne ou deux comme des marionnettes. De l'hypnose de bazar, qui n'a rien à voir avec l'aide thérapeutique que cette pratique peut apporter.

Un jour, l'opportunité de faire une ou deux séances d'hypnose se présente...

Le contact avec le docteur Joly est chaleureux. Je lui raconte mon histoire : tracas, anxiété, chocolat. Il me demande si j'ai des projets. "Ecrire, lui dis-je. Pas dans le journalisme, quelque chose de plus personnel." Il m'invite à m'installer confortablement dans un fauteuil, à sentir le contact de mon dos sur le dossier, de mes mains sur les genoux, de mes pieds sur le sol. Il m'incite



# 2 questions

au docteur Jean-Pierre Joly\*  
psychothérapeute éricksonien à Lille

à visualiser ma respiration, en suivant le trajet de l'air de ma gorge aux bronches, me demande d'ouvrir les yeux en inspirant, de les fermer en expirant, "sans rien faire d'autre que laisser faire". Il évoque un voyage agréable signalé lors de notre conversation préalable. "Revivez une belle journée, retrouvez-en l'atmosphère, les paysages, les couleurs, les odeurs..." Des bribes d'images me viennent à l'esprit. J'y suis ! C'est troublant, cette impression d'être à la fois ici (j'entends sa voix et les bruits de la rue) et ailleurs, en Toscane précisément, dans un chatolement de tons mordorés, entre rêve et réalité, dans une immobilité sereine.

## Merci pour le chocolat

"Vous êtes bien, poursuit la voix chaude. Ce sont les premiers pas que nous faisons ensemble et je vous guide là où vous voulez aller. Je peux vous aider à laisser votre inconscient s'exprimer. L'inconscient, c'est la partie de vous-même la plus importante qui gouverne vos automatismes. Si cette partie ne fait pas son travail, c'est qu'elle est contrariée par le stress, les soucis, et il peut y apparaître des choses surprenantes, car vous avez relâché certains contrôles. Laissez faire votre inconscient, il est là pour vous protéger et il continuera à travailler pour vous après cette séance. Écrire, dites-vous, de façon personnelle. Ce changement peut vous apporter des bouleversements. Vous dites : 'Je grignote et je prends du poids, il faut que j'arrête tout.' Pourquoi ne pas dire : 'J'écris autrement et je suis contente de moi. Alors, j'ai droit à une récompense, un petit carré de chocolat' ? Ce soir, demain, dans les jours qui viennent, vous ferez l'expérience. Vous vous installerez comme maintenant pour déguster votre petit carré. Vous pouvez même le couper en deux. Vous prendrez le premier en bouche et le savourerez. Puis vous laisserez fondre lentement le deuxième comme une récompense."

Le soir même, je n'ai croqué que trois carrés. Je ne les ai pas trouvés si bons. Il en fut ainsi toute la semaine précédant ma deuxième séance. Sauf la veille... où le goût me revint pour toute une tablette !

### → Qu'est-ce que l'hypnose ?

Dans la vie, nous fonctionnons à la fois sur le mode conscient et le mode inconscient. L'hypnose est un état de conscience modifié au cours duquel le praticien aide le patient à se concentrer pour dissocier le conscient de l'inconscient. Ainsi, celui-ci accède à des ressources qu'il a en lui sans le savoir pour atteindre un but ou procéder à un changement.

### → Quels problèmes l'hypnose peut-elle aider à résoudre ?

Ils sont multiples et souvent liés aux troubles induits par le stress : trac, troubles du comportement alimentaire, dépendances (alcool, tabac), états dépressifs, etc.

\* Auteur de *Changer de poids (La Méridienne, 120 p., 15 €)*.

"Désolée, dis-je à mon hypnotiseur, ce que vous m'avez suggéré ne marche pas. Je suis plutôt du genre tout ou rien, alors, un carré ou deux, non, merci." Bienveillant, il m'invite à nouveau au voyage, et je repars vers mon paysage favori.

## Un nœud à l'estomac

"Vous êtes bien... Retrouvez le climat émotionnel de cette belle journée, laissez les images s'enchaîner comme en rêve. Votre inconscient est en train de faire appel à cette sensation de bien-être pour l'utiliser chaque fois que ce sera nécessaire. Maintenant, une partie de votre esprit peut se concentrer sur votre main gauche ou droite. Ne ressentez-vous pas certains picotements dans une main ? Oui, votre main gauche... Je vous demande d'être attentive à cette sensation de légèreté d'un doigt de votre main gauche, en imagination ou en réalité. Vous pouvez laisser faire cette légèreté, qui va se transmettre aux autres doigts de votre main et à votre bras qui va se soulever. (Je me voyais obéir en levant le bras...) Installez-vous dans cet état particulier. Plus vous inspirez, plus vous entrez dans cette légèreté profonde. Maintenant, il est 21 heures, vous êtes dans votre canapé. Je vous invite à vous souvenir d'une promenade dans la campagne. Il fait chaud, très chaud. Vous sentez votre gorge sèche, très sèche, vous allez boire de l'eau bien fraîche. Vous laissez passer l'eau entre vos lèvres et vous pouvez déglutir et suivre le chemin de votre bouche à votre estomac. Cet estomac que je peux resserrer, que je veux resserrer comme

à chaque fois que les émotions d'anxiété, de nervosité, de contrariété étaient capables de le nouer comme par un fin ruban. Je peux imaginer ce fin ruban autour de mon estomac qui se serre tellement que je ne peux pas désirer avaler de mets inutiles. Tout cela se fera automatiquement, comme si ces émotions pouvaient faire un lien avec d'autres émotions plus anciennes. Et à chaque fois qu'un souvenir, une anxiété, un souci vous poussera à désirer avaler des nourritures inutiles, du chocolat, vous ressentirez ce lien particulier comme un ruban entre votre estomac et certaines émotions primitives. Et vous pourrez laisser passer de l'eau fraîche, comme si une soif naturelle allait remplacer ces émotions. Votre inconscient saura exactement ce qu'il faut faire : le tri entre les nourritures utiles et inutiles. J'aimerais que vous le laissiez construire ce lien, nouer ce ruban pendant le silence des deux minutes qui vont suivre, en imaginant peut-être sa couleur."

Je l'ai choisi blanc, comme l'oubli, ou comme une ligne blanche que je ne pouvais plus franchir. C'en est fini aujourd'hui de mes compulsions chocolatées et j'ai acquis pour mon inconscient un profond respect. Beau travail. !

< Suzanne Kestenberg >

### Pour en savoir plus

Société française d'hypnose :  
41, rue Boissière, 75016 Paris.  
Tél. : 01 48 04 92 96.  
Site : [www.sfh.asso.fr](http://www.sfh.asso.fr).  
(Pour trouver un hypnothérapeute.)