

Alain Parra

Dr en Psychologie et Thérapeute



LES MYTHES DE L'HYPNOSE

Alain Parra

Dr en Psychologie et Thérapeute

LES MYTHES DE L'HYPNOSE

© INCARNO 2026

Alain Parra - INCARNO : contenu et marque déposés ©
Toute reproduction est interdite

Institut INCARNO
Alain PARRA
Espace MANA
290 Av. Robespierre
83130 LA Garde

incarno.org / alainparra.com

“La Thérapie Incarnée ne vise qu’à ramener l’être humain à ce qu’il a d’essentiel : c’est un être sensoriel qui vit de nombreuses expériences, qui ont un début et une fin, et dans lesquelles il joue différents rôles. Pour vivre ces expériences, il habite un corps, interface d’interactions, le seul monde qu’il connaît, qui est programmé pour survivre, s’adapter et revenir à l’équilibre.”

SOMMAIRE

Sommaire	5
Introduction : Qu'est-ce que l'hypnose ?	7
« l'hypnose est une sorte de sommeil »	11
« l'hypnose est un état modifié de conscience »	13
« Il existe des niveaux de profondeur de transe »	15
« l'hypnose permet de prendre le contrôle des gens »	17
« l'hypnose ne fonctionne que sur les personnes hypnotisables »	19
« les suggestions hypnotiques ont le pouvoir de guérir les gens »	21
« Sans induction hypnotique pas d'hypnose »	23
« l'hypnose agit sur l'inconscient »	25
Formez-vous à la Thérapie Incarnée	28
À propos de l'auteur	30

“ L’hypnose peut être définie comme l’engagement du sujet dans une orientation particulière de l’attention (OPA) centrée sur sa sensori-motricité, cette dernière étant alimentée majoritairement par son imagination.”

Parra, 2017 modifiée 2023

INTRODUCTION :

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

HYPNOSE...

S'il y a bien un mot qui ne laisse pas indifférent, c'est bien celui-ci. Rien qu'à son évocation une foule d'images, de croyances et de réactions arrivent. Contrôle, manipulation, sommeil ou art thérapeutique, outil de déprogrammation psychologique ou encore spectacle de music-hall, art magique et mystique, ésotérisme et autre pouvoir magnétique...

L'hypnose endosse à elle seule un nombre de facettes impressionnantes voir déconcertantes. Même chez les spécialistes, la polémique et les désaccords durent depuis plus de deux cents ans. Personne n'a jamais réussi à donner une définition qui fait consensus et les courants théoriques comme les oppositions historiques sont pléthores. Au milieu de tout, ça ce sont les mythes et les légendes qui en sortent vainqueurs... au détriment des simples humains fascinés que nous sommes par ces derniers, au point d'y succomber, voire de s'en laisser manipuler.

Les suggestions hypnotiques n'ont aucun pouvoir intrinsèque. L'hypnose n'est ni un état modifié de conscience, ni un sommeil, ni une transe plus ou moins profonde, et enfin (surtout devrions-nous dire), l'hypnose ne rend pas plus suggestible ni manipulable et elle n'est pas réservée à une frange de population qui serait plus réceptive ou encline à être soumise. L'objet de ce micro-book est de tenter d'apporter un peu de lumière sur ce qu'est l'hypnose. Quelle meilleure manière de le faire si ce n'est en commençant par montrer ce qu'elle n'est pas...

Commençons donc par deux définitions de l'hypnose que vous pouvez trouver facilement sur internet :

« L'hypnose est un outil permettant d'atteindre un état de conscience modifié, ressemblant à un état de relaxation profonde, un état de dissociation entre le conscient et l'inconscient. Cet état de conscience modifié est plus large que l'état de conscience ordinaire... »

Ce genre de définition est un classique que vous pouvez retrouver sur bons nombres de sites d'hypnothérapeutes tentant d'expliquer à leurs futurs clients ce qu'est l'hypnose.

Outre les concepts flous et fourre-tout (EMC, inconscient, plus large...), comme nous le verrons ce genre de définition contient surtout beaucoup d'idées fausses (association entre hypnose et relaxation, l'hypnose est un outils...)

« L'hypnose a été créée par un français, Jean Martin Charcot. Par suggestion, une personne réceptive peut être mise dans un état proche du sommeil où sa volonté se soumet à l'hypnotiseur. »

www.psychologies.com/Dico-Psycho/Hypnose

Quand on ne tombe pas sur ce genre de définition qui atteint le sommet de l'incompréhension, du mythe et de l'erreur. Cela serait drôle si cette définition n'était pas véhiculée par un site qui a pour objectif de vulgariser la psychologie et qui a une audience aussi large.

C'est genre de définition qui contribue à colporter autant d'erreurs et continue faire stagner notre pratique dans un archaïsme sclérosant... Pour vous aider à trouver les erreurs je les ai soulignées.

Et si l'hypnose n'existait pas ?

Le mot « hypnose » vient du grec hypnos (húpnos) qui signifie... « sommeil ». Dans la mythologie grecque, Hypnos était le dieu du sommeil, fils de Nyx, la nuit, et frère jumeau de Thanatos, la mort.

On attribue souvent à tort la paternité du mot « hypnose » à James Braid, chirurgien écossais. Cependant le premier à employer le suffixe « hypno », pour parler de ce type de phénomène, est Le Baron Hénin de Cuvillers dans son ouvrage « le magnétisme éclairé ou introduction aux archives du magnétisme animal » datant de 1820. Toutefois, c'est bien James Braid qui, reprenant le suffixe « hypno », invente le mot « d'hypnotisme », afin d'y ranger tous les phénomènes appartenant au « magnétisme animal » de Franz Anton Mesmer.

Ce sont les créateurs du mot « hypnose » qui, les premiers, ont fait l'erreur de lier l'hypnose et le sommeil. Et par le simple fait de graver ce lien « malheur », dans le mot désignant ces techniques, cela a généré, dès les années 1800, des confusions et des erreurs qui se sont propagées à travers le temps et qui perdurent aujourd'hui encore.

De plus, quand on utilise le mot "hypnose", on ne sait pas vraiment à quoi on fait référence : à l'état d'hypnose, à la technique, à la forme de communication, à la thérapie... Concrètement, il est certainement le plus mauvais mot que l'on pouvait trouver. Simplement, car il a généré, et génère encore, des croyances et des mythes totalement erronés qui perturbent, aujourd'hui encore, les praticiens, les thérapeutes, les chercheurs... et surtout les clients !

Bref, essayons d'y voir plus claire...

Les erreurs d'interprétation, qui ont accompagné le développement de l'hypnose, viennent en grande partie de l'étude de l'hypnose uniquement par le prisme de sa phénoménologie observable.

Pour le dire autrement, les premiers praticiens et chercheurs ont tenté d'explicitier ce qu'est l'hypnose en se basant, essentiellement, sur ce qu'ils observaient d'elle, de ce qu'ils voyaient comme signes extérieurs apparaissant sur la personne qui vivait l'expérience (c'est d'ailleurs encore le cas aujourd'hui).

Le problème est que ces comportements observables ne révèlent rien du vécu sensoriel et subjectif interne de la personne, ni du fonctionnement même de l'hypnose (Wagstaff, 1998 ; Lynn et al., 2008 ; McGeown et al., 2009).

Ainsi, comme certaines personnes vivent leur expérience d'hypnose en fermant les yeux et en relâchant leur corps, cela a été interprété comme : « l'hypnose est une forme de sommeil » ou « l'hypnotiseur endort son sujet ». Alors qu'il n'en est rien.

Ainsi, pour comprendre ce qu'est l'hypnose, **nous allons déconstruire 8 mythes et fausses croyances qui collent lui à la peau...**

MYTHE 1

« L'HYPNOSE EST UNE SORTE DE SOMMEIL »

Le mythe du sommeil est certainement celui qui colle le plus à la « peau » de l'hypnose. Pour vous en faire une idée, vous n'avez qu'à observer les gens qui sortent d'un spectacle d'hypnose ou qui regardent une émission sur le sujet. La même question revient tout le temps : « *Mais comment l'hypnotiseur fait pour endormir les gens, juste en claquant des doigts ?* ».

Ce mythe est essentiellement dû aux premières formes de pratiques des pionniers mais également à un biais cognitif appelé « biais de confirmation ». Celui-ci consiste à privilégier les informations confirmant ses hypothèses, tout en accordant moins de poids aux hypothèses et informations jouant en défaveur de ses propres conceptions (*pour en savoir plus Larivée et al., 2019*). Comme, ces praticiens étaient persuadés que l'hypnose était une forme de sommeil, ils mettaient en place des conditions qui ne produisaient que ces formes de transe. (biais de confirmation).

Ce mythe perdure encore aujourd'hui, quand les praticiens différencient « l'hypnose » (yeux fermés), et « l'hypnose conversationnelle » (yeux ouverts). Si les techniques communicationnelles peuvent être différentes, cette différenciation n'a que peu de sens, car les processus sous-jacents sont les mêmes. En effet, il n'existe aucun lien neurologique entre l'état de sommeil et l'hypnose.

Le parfait exemple pour illustrer cela est le sport. Les sportifs, lorsqu'ils réalisent une performance, sont dans une forme d'hypnose appelée le « flow »¹. Or, vous nous concéderez que pour réaliser une performance sportive de haut niveau, il vaut mieux être aux antipodes d'un état de sommeil, ou même ne serait-ce d'un état de somnolence...

En réalité les sujets, par effet de compliance, de conformisme et/ou de collaboration, ne font simplement qu'exécuter ce que le praticien leur demande. Si on leur demande de fermer les yeux, de se relaxer et de plonger dans une « forme de sommeil », les sujets, ayant accepté de vivre l'expérience, le feront, produisant ainsi des signes externes ressemblant au sommeil.

Vous voulez vérifier que l'hypnose n'est pas une forme de sommeil ? Ce soir parler à votre conjoint(e) quand elle/il sera endormi(e) et vous verrez ce qu'il se passera... Soit parlerez dans le vide, soit vous la/le réveillerez

¹ Qu'est-ce que le « flow » ? C'est un terme inventé par le psychologue Mihály Csikszentmihályi (2008). Comme pour l'hypnose, il n'existe pas de consensus formel sur sa définition. Cependant, on pourrait le caractériser comme une prédisposition mentale où l'athlète vit « une fusion parfaite entre l'intention du Moi et la réalisation efficiente autonome du corps » (Kotler, 2019). Dit autrement, cela correspond au fait d'être « complètement impliqué dans une activité pour elle-même », au détriment de tout le reste (encore une fois la place du corps est centrale...).

C'est un moment où le sportif enchaîne actions et bonnes décisions, dans une grande fluidité, sans avoir l'impression de réfléchir ses actes. Comme si tout se faisait naturellement. Comme si le corps bougeait automatiquement. Ce flow peut durer de quelques secondes à plusieurs dizaines de minutes.

MYTHE 2

« L'HYPNOSE EST UN ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE »

Même si pour certains auteurs « l'hypnose reflète un état altéré de conscience » (Kihlstorm, 2008, p 29), ce terme d'état modifié de conscience (EMC), couramment utilisé pour parler de l'hypnose et tenter de la définir, nous paraît flou dans son sens. Et surtout, il amène à beaucoup d'interprétations plus ou moins rationnelles. Et cela pour trois raisons.

Tout d'abord, le mot « conscience » reste un terme assez mal défini et souvent polémique. La conscience peut être assimilé à des concepts très variés et plus ou moins précis, suivant le domaine d'étude considéré².

La notion de « conscience », issue du registre de la philosophie, trouve avec la notion « d'attention » un véritable ancrage psychologique. Elle « correspond simplement à notre activité mentale dans l'espace du présent », et est un terme plus précis et moins sujet à controverse.

Ensuite, la notion « d'état » semble inadéquate. En effet, si on peut parler « d'état d'éveil » et des « états du sommeil », l'hypnose, bien

² Elle peut renvoyer tantôt :

- à la connaissance immédiate de sa propre activité psychique (prendre conscience) ;
- à l'appréhension des informations extérieures à nous-même (porter conscience sur un objet) ;
- à la faculté de porter des jugements de valeur sur ses propres actes (notion de valeur moral) ;
- à l'honnête et au soin que l'on porte à une tâche (faire son travail avec conscience) ;
- à l'organisation du psychisme qui permet de se sentir exister, d'être présent à soi-même ;
- au substrat transcendant la matérialité corporelle (la notion d'âme), etc.

que pouvant montrer dans certaines études des patterns d'activations cérébraux plus ou moins spécifiques, ne peut être qualifiée « d'état ». Rien ne la différencie réellement pas de « l'état d'éveil ». De plus, l'hypnose n'est pas un état stable et figé. Elle est au contraire un processus dynamique (comme l'est l'attention). Ainsi, nous préférons au mot « état » le terme « orientation ».

Enfin, ni la conscience, ni l'attention, ne sont réellement « modifiées ». Ce qui change, c'est le contenu de l'expérience subjective de l'individu ainsi que les interactions qu'il entretient avec son environnement, les autres et lui-même. Ainsi, cette orientation de l'attention, même si elle est naturelle, peut être qualifiée de « particulière » car non habituelle.

Pour toutes ces raisons, il nous semble préférable de ne plus employer le terme « d'état modifié de conscience » pour parler de l'hypnose, mais plutôt « d'orientation particulière de l'attention » (OPA). Car l'hypnose n'est simplement qu'un processus attentionnel soutenu par une procédure relationnelle.

MYTHE 3

« IL EXISTE DES NIVEAUX DE PROFONDEUR DE TRANSE »

La terminologie classique de l'hypnose tend à classer en stades léger, moyen et profond le vécu hypnotique des sujets. Chaque stade verrait tout un panel de signes, dits de « transe » (fixité du regard, immobilité, relâchement...), qu'un praticien peut observer, pouvant ratifier l'état de profondeur dans lequel est le sujet.

Le stade profond, « Graal » ultime de l'hypnose, permettrait de faire apparaître comportements somnambuliques comme hallucinations et surtout de rendre les suggestions post-hypnotiques efficaces.

Cette manière de concevoir l'expérience hypnotique est source de multiples erreurs et de fausses croyances.

- L'hypnose est perçue comme une expérience stable et constante, composées de différents stades, ce qu'elle n'est pas.
- L'hypnose, en thérapie, n'est efficace que si le sujet est en « transe profonde », alors qu'il n'en est rien.
- Seuls les signes d'intense relaxation sont synonymes de « transe profonde » ; alors que des « transes profondes » peuvent être vécues alors que le corps est tonique : par exemple le « flow » chez les sportifs...

Plus la personne, oriente son attention sur le cadre de réalité dit « hypnotique », plus elle va donner la priorité à ces informations, et donc plus elle va les vivre intensément, au détriment des informations du cadre de réalité dit « éveillé ».

Plus la personne oriente son attention sur les informations sensorielles issues de son imagination (issues de l'expérience hypnotique), plus elle va les vivre intensément, au détriment des informations de l'environnement et des pensées (en provenance de sa réalité extérieure). Ce qui va rendre l'expérience hypnotique plus intense et « réelle ». Ainsi, il n'existe pas de profondeur de transe, mais juste des intensités de vécu sensoriel. Ce qu'on appelle « hypnose profonde », n'est qu'une expérience imaginaire que le sujet vit avec une telle intensité qu'elle lui paraît pleinement réelle.

MYTHE 4

« L'HYPNOSE PERMET DE PRENDRE LE CONTRÔLE DES GENS »

Un des mythes les plus courants de l'hypnose est de faire croire qu'elle permettrait de prendre le contrôle et de manipuler une personne jusqu'à pouvoir aller à l'encontre de sa volonté. Alors que rien n'est plus faux !

Les recherches ont montré que ni l'hypnose, ni les suggestions, ni même l'induction hypnotique ne rendaient plus suggestible ou plus contrôlable la personne qui vit la séance d'hypnose.

En fait, ce qui permet de prendre le « contrôle », ou plus exactement d'exercer une influence sur le sujet, sont les techniques de communication et de manipulation qui vont agir sur « l'engagement » du sujet à vivre l'expérience imaginaire qui lui est proposée.

En effet, il va être possible, sans que le sujet en ait conscience, de modifier ses croyances et ses attentes sur l'hypnose, et de manipuler sa motivation à s'engager dans l'expérience hypnotique qui lui est proposée. On peut également orienter la manière dont une personne va utiliser son imagination.

Enfin, il est possible de jouer sur la notion de sécurité en donnant confiance au sujet (nous avons parlé d'état modifié de confiance au chapitre 4), ce qui va baisser sa vigilance, ou au contraire en lui faisant peur, ce qui va déclencher une émotion, donc un vécu sensoriel interne, sur lequel son attention sera focalisée (au détriment d'autres types d'informations).

L'hypnose est un processus attentionnel naturel où le sujet priorise les informations sensorielles et imaginaires par rapport à tout autre type d'informations. Elle n'est pas, en elle-même, un outil de contrôle de l'autre. La compréhension de la notion de contrôle relève de l'étude des phénomènes d'influence et de manipulation (psychologie sociale).

MYTHE 5

« L'HYPNOSE NE FONCTIONNE QUE SUR LES PERSONNES HYPNOTISABLES »

Beaucoup, d'hypnotiseurs sélectionnent leurs sujets et repoussent ceux qui « ne répondent comme ils le souhaitent » à leurs suggestions hypnotiques, les qualifiant de résistants (mental trop fort, trop dans l'intellect...). Comme si c'était un manque de capacités, une caractéristique cognitive ou un trait de personnalité qui les empêchait de vivre ce qu'on appelle hypnose. Ce qui est totalement faux !

En fait, comme il n'arrive pas « à soumettre » leurs sujets à leur volonté, il est plus simple de faire porter la faute sur le sujet plutôt que sur leurs compétences... Chaque individu a des capacités hypnotiques plus ou moins développées : capacité attentionnelle, capacité imaginative, ancrage plus ou moins fort dans la réalité, besoin de sécurité...

Tous les individus ne sont pas égaux face à l'hypnose et les phénomènes hypnotiques. Certains sujets sont capables de vivre intensément l'hypnose et de produire facilement un grand nombre de ces phénomènes, quand d'autres ont plus de difficultés. Il existerait ainsi des gens plus « hypnotisables » que d'autres...

Pour mesurer cette capacité à vivre l'hypnose, des échelles « d'hypnotisabilité » ont été créées... Le problème est que le concept même « d'hypnotisabilité » est flou voir caduc. Il n'a pas la même définition selon les auteurs, il peut être entraîné, évolue dans le temps, et il est souvent confondu avec d'autres notions (comme la suggestibilité).

Si l'hypnotisabilité était un concept valide, cela signifierait que seul 10 à 15% des gens pourrait bénéficier de la thérapie sous hypnose ! Heureusement, ce n'est pas le cas, car tout le monde est hypnotisable ! L'hypnose est un phénomène naturel.

Les gens résistants à l'hypnose n'existent pas, il n'existe que des résistances aux tentatives de prise pouvoir de l'hypnotiseur ou des systèmes de protection. Tout le monde peut vivre l'hypnose... il suffit de savoir ressentir et imaginer.

MYTHE 6

« LES SUGGESTIONS HYPNOTIQUES ONT LE POUVOIR DE GUÉRIR LES GENS »

Bernheim est le premier à avoir affirmé : « Il n'y a pas d'hypnotisme, il n'y a que de la suggestion ». Depuis, un grand nombre d'études se portent sur le pouvoir des suggestions, comme si les suggestions en elles-mêmes avaient le pouvoir de modifier l'expérience subjective de la personne.

Il a, par exemple, été montré que de certaines zones du cerveau, comme le cortex préfrontal et le cortex cingulaire, pouvaient « être désactivées » par la suggestion.

Cependant, ce n'est pas la suggestion qui a un pouvoir, mais c'est ce que le sujet fait de la suggestion, qui entraîne une modification de son vécu subjectif. C'est le sujet, en intégrant à sa manière la suggestion dans son vécu sensoriel et imaginaire, qui va donner à cette suggestion, telle forme ou telle réponse.

L'effet Placebo est un très bon exemple de ce pouvoir « personnel ». Kirsch montre en effet que la suggestion hypnotique et l'effet placebo partagent des mécanismes communs. Souvent appelé « pouvoir de la pensée sur le corps », l'effet placebo est très dépendant des croyances, des attentes et de l'imagination de la personne qui reçoit tel « faux » médicament ou telle suggestion.

D'ailleurs dès 1920, Émile Coué l'avait déjà compris lorsqu'il affirme : « La suggestion n'existe pas en effet par elle-même ; elle n'existe et ne peut exister qu'à la condition sine qua non de se transformer chez le sujet en autosuggestion ».

La suggestion n'a que le pouvoir que vous lui donnez. Même « si le verbe est créateur » (quand je prononce le mot chien, un chien apparaît dans votre espace mental), vous restez tout même l'architecte (le type de chien et votre réaction face à ce dernier dépend uniquement de vous).

MYTHE 7

« SANS INDUCTION HYPNOTIQUE PAS D'HYPNOSE »

Quand on parle d'hypnose, il est impossible de ne pas parler d'induction. C'est un moment presque sacralisé, où, par des techniques « secrètes voir magiques », un hypnotiseur amène son sujet dans un « état d'hypnose ».

Ce sont toutes les procédures qui lui servent à « endormir la personne, à la mettre sous son contrôle, à la préparer au travail » (tout ceci est à prendre au second degré bien sûr, voir les mythes précédents). L'induction est donc un des points centraux de l'hypnose. Elle est la représentation même que les gens ont de l'hypnose.

Le problème est que la définition comme la forme de l'induction sont intrinsèquement corrélées à celle, qu'a le praticien, de l'hypnose. En fonction de sa vision de l'hypnose, il proposera à son sujet de vivre une expérience dont le processus et le contenu varient fortement. Si l'hypnose est pensée comme un état de profonde relaxation, l'induction devra mener à cela. Si au contraire, l'hypnose est un état de focalisation intense, l'induction dans ce cas-là va aller dans cette direction...

Contrairement aux idées reçues, elle n'est absolument pas indispensable, voir inutile dans la majorité des cas. L'induction hypnotique, et donc l'entrée dans un « état d'hypnose », affectent peu, voir pas, les réponses aux suggestions hypnotiques, ni n'augmente la suggestibilité du sujet. Même les phénomènes hypnotiques, dits

involontaires, peuvent être provoqués sans induction formelle, et peuvent se dérouler dans d'autres contextes.

Les auteurs vont même jusqu'à montrer que l'induction hypnotique, qui produit un état de détente et de relaxation, n'est en rien déterminante dans la génération des réponses hypnotiques. Ces dernières dépendent de la capacité du sujet à vivre les jeux imaginaires qui lui sont suggérés. Pour qu'il y ait une réponse hypnotique le sujet doit s'engager dans le processus, être actif. L'hypnose n'est en rien un processus passif.

Si l'induction, n'est pas indispensable, peut-elle tout de même avoir une utilité ? La réponse est non... mais oui. Thérapeutiquement parlant, une induction ne rendra pas, en tout cas directement, votre travail plus efficace. Toutefois, elle reste utile à deux niveaux. Tout d'abord, elle peut aider le sujet, à se focaliser sur ses sensations et son imagination, à filtrer et diminuer le bruit informationnel pour mettre à distance certaines sources d'informations parasitantes, et à expérimenter un nouveau rapport à soi, aux autres et au monde. Ensuite, elle peut également permettre au praticien, au cours de son apprentissage, de travailler sa communication, sa relation à son sujet et ses capacités d'adaptation. Maîtriser « l'art des inductions » est indispensable pour gagner en aisance communicationnelle et posturale. Enfin, il est également possible de l'utiliser « stratégiquement » : répondre à une attente, engager la personne dans le processus, générer un recadrage.

L'hypnose est un processus attentionnel naturel où le sujet priorise les informations sensorielles et imaginaires par rapport à tout autre type d'information. Ainsi, même si elle peut avoir quelques utilités, l'induction hypnotique n'est absolument pas indispensable et ne détermine en rien l'efficacité des suggestions hypnotiques et encore celui du travail thérapeutique.

MYTHE 8

« L'HYPNOSE AGIT SUR L'INCONSCIENT »

Les pionniers de la recherche sur l'hypnose voient les comportements hypnotiques comme reposant sur une dissociation psychique générant deux parties psychiques distinctes : une partie vit pleinement l'hypnose sans avoir conscience de la réalité environnante ni des suggestions de l'hypnotiseur, une autre serait, elle, toujours attentive aux stimuli externes et y répondrait sans que le sujet en ait conscience.

Cette théorie renforça le mythe de l'inconscient personnifié lors du travail hypnotique. Cet inconscient, pensé comme un tiers à part entière, serait une partie placée hors du contrôle conscient et volontaire. Il serait le vrai responsable des phénomènes hypnotiques (mais également des maux des patients qui nous consultent), laissant le sujet passif et incapable de le maîtriser.

Et c'est là que ça devient fort : l'hypnotiseur, par l'intermédiaire de ses techniques hypnotiques, parviendrait à l'influencer et surtout à le reprogrammer. Ce qui est bien entendu faux !

Ces trente dernières années, les chercheurs ont montré que les comportements hypnotiques seraient des comportements normaux et volontaires, forcément initiés par le sujet lui-même, même si ce dernier n'en a pas conscience. Exit les notions de phénomènes involontaires et inconscients, et encore plus d'inconscient personnifié. Il n'y a donc pas d'entité psychique particulière tapie au fond de notre cerveau.

Ainsi, il n'existe pas d'inconscient personnifié. Toutefois, il existe des processus inconscients. C'est à dire qu'il y a des processus internes, qui régulent notre santé et notre survie, qui se déroulent en dehors de notre champ de conscience et sur lesquels nous avons peu voir, la plupart du temps, pas de contrôle. Et ces systèmes sont gérés par notre corps !

Ainsi, tous les systèmes responsables de la survie et de la santé, ne sont pas soumis à notre contrôle volontaire. Notre corps régule lui-même, sans intervention de notre part, l'équilibre interne des conditions nécessaires à la vie (homéostasie), tout en nous envoyant, en permanence, de l'information, dont nous avons plus ou moins conscience, sur l'intérieur (intéroception) comme sur l'extérieur (environnement). Notre corps n'a ainsi qu'un seul objectif : vivre et survivre. Ce fameux inconscient qui nous veut du bien, c'est lui. Et bien entendu, imaginer le « reprogrammer » avec de simples suggestions est une hérésie.

Il n'y a pas d'inconscient personnifié qui nous contrôle et serait à reprogrammer. Notre inconscient est biologique, il est notre corps. Et nous devons apprendre à entrer en relation avec lui, au lieu d'essayer de le maîtriser.

Marquons une pause pour résumer tout ce que vous venez de lire. Tout d'abord, l'hypnose n'est ni forme de sommeil, ni un état modifié de conscience mais une orientation particulière de l'attention. L'utilisation de la notion de profondeur de transe nous semble peu correcte, et nous proposons à la place le concept d'intensité de vécu sensoriel.

Point important, l'hypnose ne permet pas de prendre le contrôle de d'une personne. Ce sont les outils communicationnels de manipulation et d'influence qui le permettent, et cela en jouant sur « l'engagement » du sujet. Et ainsi, l'hypnose ne fonctionne pas que sur les personnes hypnotisables. Tout le monde peut vivre « l'hypnose » et les résistants n'existent pas. Il n'existe que des résistances aux tentatives de prise de pouvoir de l'hypnotiseur.

Enfin, même si elle peut avoir quelque utilité, l'induction hypnotique n'est absolument pas indispensable et ne détermine en rien l'efficacité d'une thérapie. Et, selon nous, il n'y a pas d'inconscient personnifié qui nous contrôle et serait à reprogrammer. Il n'existe que des processus inconscients régis par notre corps.

Nous venons de voir ce que n'est pas l'hypnose. La suite du voyage sera de répondre à ces deux questions :

« Qu'est-ce que l'hypnose ? »

« Quelle est l'utilité de l'hypnose en thérapie si son pouvoir ne réside pas dans les suggestions, le contrôle ou le soi-disant état modifié de conscience ? »

FORMEZ-VOUS À LA THÉRAPIE INCARNÉE

Thérapie Psycho-Corporelle sous hypnose

Ce Micro-Book vous a plu, cette vision de la thérapie vous parle...
Alors venez vous former à la Thérapie Incarnée !

INCARNO Academy est bien plus qu'un organisme de formation,
c'est une école de thérapeutes.

Cursus véritablement complet, cette formation vous offrira à la fois
une vision différente de la thérapie et de l'hypnose. Vous serez formé
à une thérapie psycho-corporelle où la relation est le fondement,
l'expérientiel est l'outil principal de travail, la sensorialité est au cœur
de la démarche

Contactez-nous :

Par téléphone : 06 37 70 35 01

Par e-mail : contact@alainparra.com

Sur notre site incarno-academy.com



Si vous souhaitez nous suivre les réseaux :

https://www.instagram.com/alain_parra/

<https://www.facebook.com/parra.alain/>

<https://www.youtube.com/alainparra>

https://www.tiktok.com/@alain_parra

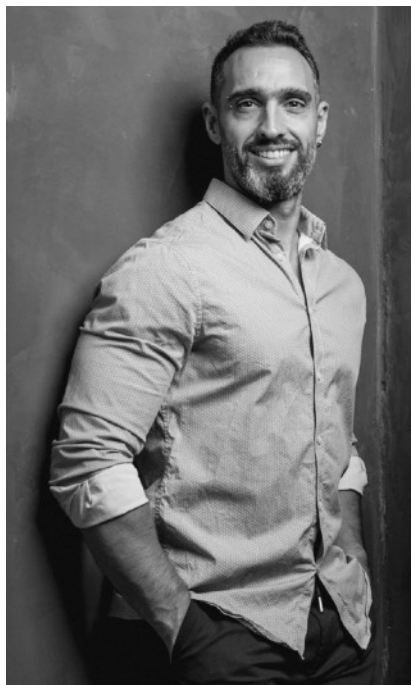
Sites :

<https://www.therapieincarnee.fr>

<https://www.incarnoacademy.com>

<https://www.alainparra.com>

À PROPOS DE L'AUTEUR



Alain Parra, docteur en psychologie cognitive (Université Aix-Marseille) et thérapeute spécialiste de l'hypnose de toutes les formes d'hypnose (hypnose classique, moderne, rapide, instantanée, ericksonienne, clinique, profonde, exploratoire...) et formé à de nombreux styles de thérapie (Htsma, systémie, thérapie brève...), il allie rigueur académique et expertise clinique avec plus de 15 000 séances réalisées. Sa thèse « Hypnose, Attention et Imagination », publiée en 2017, explore les mécanismes psychologiques de l'hypnose.

Parcours atypiques, deux master universitaires, préparateur physique dans le sport de haut niveau, créateur de plusieurs sociétés, enseignant dans différentes universités, consultant et formateur en entreprises, PME comme Grands Groupes, il puise dans cet

itinéraire pluridisciplinaire une approche innovante de la psychologie et de la relation à l'humain.

Il accompagne en cabinet, depuis plus de 15 ans, particuliers, professionnels, comme sportifs e haut niveau, dans l'atteinte de leurs objectifs.

Fondateur de l'institut INCARNO et de la Thérapie Incarnée, thérapie psycho-corporelle sous hypnose, il forme et supervise de nombreux professionnels de la relation d'aide, qu'ils soient issus du monde médical, paramédical ou universitaire, à la Thérapie Incarnée.

“*Tout est parti d'un voyage... un voyage poussé par une curiosité débordante et jalonné de rencontres, de non réussites et d'apprentissages. Tout a commencé au cours de mes premières formations d'hypnose, il y a plus de 15 ans. Malgré les formateurs et les écoles que je visitais, deux questions ne trouvaient jamais de réponse : « Qu'est-ce que l'hypnose ? » (très souvent les réponses étaient floues et contenaient des tas de concepts vagues) et « Comment ça fonctionne ? » (à part me donner des protocoles applicatifs, quasiment aucun processus n'était mis à jour). Cela, additionné à mes non-réussites face à mes premiers clients malgré toutes ces formations, m'a incité à porter beaucoup plus loin mon exploration. Tout d'abord, je me suis tourné vers de nombreux autres courants et visions de la thérapie comme de la psychothérapie. Ensuite, j'ai poussé la porte d'un laboratoire de psychologie pour faire une thèse doctorale afin de tenter de mieux appréhender ce qu'est l'hypnose. Et c'est là que les rencontres, les découvertes (ce qu'est vraiment l'hypnose, la place centrale du corps et des sensations, etc.) et les apprentissages se sont succédés. Tout cela a forgé au fil des années la Thérapie Incarnée, une vision de la thérapie un peu particulière...*

Mais sur ce chemin, plus que mes recherches, les centaines de livres lus, ou les formations effectuées, ce sont mes clients et mes stagiaires de formations qui ont été mes plus grands professeurs. Chacun d'eux, au travers de leur histoire, leur vision du monde, leurs contacts, leurs blessures mais également leurs ressources, m'a permis d'en apprendre toujours plus sur la thérapie, la relation à l'autre mais surtout sur moi-même.

Et ce qui est vraiment intéressant, c'est que ce voyage est loin d'être terminé...”

Plus d'informations sur Alain Parra : <https://alainparra.com/>