

L'hypnose pour tous

La **Bordelaise** Priscilla Lowe publie un livre sur l'hypnothérapie pour démocratiser les bienfaits de la technique

TEXTE > AUDE FERBOS

C'est parce qu'elle se trouve trop stressée que Priscilla Lowe tente l'hypnothérapie. Une révélation. Mieux, une métamorphose. Au point que la « nouvelle Priscilla », sereine et détendue, plaque son ancienne vie (de chef d'entreprise), se forme et devient à son tour hypnothérapeute. « Il faut que le maximum de personnes puisse bénéficier de cette technique », souffle-t-elle dans son cabinet de Bordeaux-Bastide. Dès la sortie de la formation, elle sait aussi qu'elle veut écrire un livre. C'est chose faite. « L'Hypnose. Pour qui ? Pour quoi ? » vient d'être publié. Elle y aborde 26 thématiques au travers de cas pratiques : des histoires de patients anonymisés. Où l'on s'aperçoit que la technique, qui n'a rien à voir avec les spectacles ésotériques des albums de « Tintin », s'adresse à tous, à partir de 4 ans. Et dans tout type de configuration.

Travailler le « Je m'aime »

Premier motif de consultation : les addictions (drogue, alcool, tabac, nourriture). Mais il y a aussi les troubles de la sexualité, du sommeil, les phobies (notamment scolaires), les pipis au lit, les deuils et étapes douloureuses de la vie, douleurs physiques, migraines,



Priscilla Lowe, hypnothérapeute pour tous et formatrice en hypnose. Elle vient d'écrire un livre racontant des cas pratiques
Photo DR

acouphènes, une recherche de bien-être, ou de confiance en soi... « La liste est longue », sourit la praticienne. « En fait, peu importe le motif qui amène la personne ; à chaque fois, il nous faut travailler la thématique du « Je m'aime ». Parce que, quand je ne m'aime pas, il en découle forcément des addictions et du mal-être. »

Comment ça marche ? « En fait, en cas d'événement perturbateur, l'inconscient enregistre un fonctionnement réflexe qu'il va continuer à reproduire pour se protéger mais qui peut entraver la conscience. Alors, il s'agit de débloquent le processus via l'hypnose. » Pour « débloquent », plusieurs techniques s'offrent à l'hypnothérapeute : il peut « rassurer l'inconscient », ou le « reprogrammer », par exemple en lui demandant de prendre un verre d'eau plutôt qu'une cigarette en cas de stress !

État de conscience modifié


Préalable : plongée dans un état de conscience modifié. Là encore, plusieurs techniques, mais toutes consistent à focaliser l'attention sur quelque chose, que ce soit sur un pendule, une histoire (un son) ou une image, et se concentrer sur sa respiration. « Mais la personne garde toujours le contrôle de la situation et de ce qu'elle veut dire. Si l'hypnose est une forme de manipulation, l'hypnothérapeute ne peut manipuler que dans le sens voulu par le client. » Mais la problématique de départ peut en cacher une autre : exemple avec cette dame venue pour perdre du poids et qui, au fil de la séance, réalise que le nœud du problème se cache dans un deuil non résolu. Le voyage au bout de soi révèle parfois des surprises ! 



Photo Shutterstock

S'HYPNOTISER SOI-MÊME, C'EST POSSIBLE

L'hypnothérapeute propose aussi des formations en autohypnose pour gérer sentiments et émotions négatives ou se détendre au quotidien via des techniques faciles à mettre en pratique. Elle dispense aussi des formations en entreprise à destination des salariés autour d'ateliers d'autohypnose, de siestes hypnotiques, ou d'aides à l'arrêt du tabac. Enfin, elle forme les professionnels médicaux ou paramédicaux qui veulent intégrer l'hypnose dans leurs soins. « Il y aurait encore tant à faire », finit-elle, en pensant notamment aux managers, aux enseignants, aux vertus de la « communication bienveillante » et à l'intérêt de maîtriser la communication non verbale. Le voyage est loin d'être terminé.