



André Moreau T.S., M.A., h.h.d.



## L'hypnose et la gestion des émotions



**Sonia Lupien** chercheuse en neurosciences du Centre d'études sur le Stress Humain stipule que les émotions négatives comme la peine, la colère et la jalousie sont nécessaires à la survie. Elles se présentent afin de nous avertir qu'il y a un problème dont il faut s'occuper.

(P. Claudon & Weber, 2009) nous informent que chez l'humain, il y a un consensus pour dire qu'il y a six émotions fondamentales dites primaires par opposition aux autres émotions qui sont liées aux contextes sociaux et relationnels. Ce sont : la peur, la joie, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût. Bien qu'il soit difficile d'expliquer scientifiquement ce qu'est une émotion ou encore les mécanismes liés aux émotions, la majorité des scientifiques s'entendent pour dire quelles sont issues du corps et de l'esprit. De plus, on constate que les émotions primaires sont aussi directement liées à un antécédent temporel précis (Cosnier, 1994). Il y a donc un point de départ environnemental à l'expression émotionnelle.

Il est intéressant de lire dans le dictionnaire *Le Robert* (1993) la définition suivante, « émotion » est un mot issu de « motion » qui concerne le mouvement qui s'accomplit ; la racine latine *emovere* signifiant « mettre en mouvement ». Ainsi l'hypnothérapie considère l'émotion comme un état de conscience complexe qui a pour but d'engendrer des prises de conscience et induire un mouvement de changement à l'intérieur comme à l'extérieur d'une personne.

Les émotions récurrentes et chroniques semblent être toxiques par rapport aux émotions ponctuelles et passagères. De plus, il semblerait que les émotions positives comme l'amour, l'attachement, la compassion, la joie, la gratitude, la fierté, l'admiration, le désir, la satisfaction, etc., auraient des impacts positifs sur la santé physique et mentale. Par opposition, les émotions dites négatives comme la peur, l'insécurité, la honte, le regret, la frustration, la colère, la jalousie, la solitude, l'ennui, le dégoût, etc., auraient des impacts toxiques et néfastes pour la santé physique et mentale.

**L'hypnose, qui donne accès à l'inconscient, peut être utilisée pour favoriser le changement en aidant à changer les perceptions, les attentes, les croyances, les sentiments et les comportements.**

Francis J. Turner Livre Approches thérapeutiques théoriques du travail social Université d'Oxford

Antoine Bioy : La science n'a plus à rougir de l'hypnose

L'hypnothérapie considère que la gestion des émotions ou la régulation émotionnelle peut être définie comme un processus par lequel une personne modifie l'expérience et l'expression émotionnelle ainsi que les situations qui suscitent de telles émotions afin d'améliorer le bien-être ou de mieux répondre aux exigences de l'environnement.

**(A. Bioy & M. Barbou 2019) nous informent sur la capacité de l'hypnose de réguler nos émotions négatives.**

L'hypnose peut également aider la personne à mieux gérer les situations de la vie courante qui peuvent avoir un impact sur son état mental et ses émotions comme le stress situationnel, la capacité à accepter la réalité non souhaitée, favoriser une meilleure gestion des pertes et des deuils, mieux gérer les conflits, comprendre l'impact de l'isolement social, réduire les stress liés à l'emploi ou à la santé physique. De plus, comme les événements extérieurs nous touchent tous de manière différente, dépendamment de la façon dont nous les envisageons, les suggestions hypnotiques et les métaphores hypnotiques peuvent contribuer à modifier l'aspect relatif ou subjectif d'une situation afin d'aider la personne à mieux traverser une situation difficile ou mieux réguler les émotions.

Plusieurs peurs quotidiennes peuvent être réguler grâce à l'hypnose. Par exemple : la peur du dentiste, la peur des traitements médicaux, peur de la maladie, des accidents et de la mort, la peur des morts, peur du noir, peur de l'inconnu, de l'invisible et des fantômes, la peur de la douleur, la peur de décevoir, la peur de l'autorité, la peur de l'échec, la peur de s'exprimer ou de parler en public, la peur de s'affirmer, la peur du rejet, la peur de l'abandon, l'insécurité matérielle et affective, la peur liées aux personnes agressives ou violentes. Plusieurs études ont démontré que l'hypnose est efficace pour réduire de manière significative certaines peurs. (Elodie Gille, 2013) de l'université de Lorraine affirme que L'hypnose réduire de manière significative la peur de l'accouchement. <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01843966>. (C. Rauch & H. Panek, 2008) Hypnosis in Daily Dental Practice affirment que l'hypnose est efficace afin de réduire le stress, l'anxiété et la peur chez le dentiste. <https://www.dbc.wroc.pl/Content/2490/PDF/11rauch.pdf>

### **La peur versus les troubles anxieux**

Le DSM-5 stipule que la peur constitue la réponse émotionnelle à une menace imminente réelle ou perçue. Elle est associée à des poussées d'hyperactivité neurovégétative nécessaires pour fuir ou combattre, évaluer le danger immédiat et permettre les conduites d'échappement. Les troubles anxieux diffèrent de la peur, le stress ou de l'anxiété présente dans les conditions normales. Ainsi, les symptômes anxieux sont persistants, envahissants et disproportionnés et provoquent une détresse psychologique et émotionnelle bloquant le fonctionnement et les activités de la personne. Lorsqu'une personne ressent une anxiété excessive et déraisonnable face à une situation qui ne représente pas un danger réel, on parle de phobie. Les phobies peuvent trouver leurs sources dans un traumatisme et nécessitent un traitement médical ou psychothérapeutique ou encore d'un soutien prolongé que l'hypnothérapie ne peut apporter.

Le site Passeport-santé stipule que pour vaincre ses peurs, il est recommandé :

- d'apprivoiser l'inconnu,
- d'apprendre à s'affirmer,
- d'accepter de sortir de sa zone de confort
- de connaître ses limites.

**Surmonter ses peurs et ses angoisses ne signifie pas toujours  
de les annihiler totalement  
mais suffisamment pour réaliser ses activités !**

### **La peur chez les enfants**

Fuks, M « L'hypnose et l'enfant » (2007) stipule que l'hypnose permet à l'enfant de s'extraire d'une situation anxiogène ou douloureuse et de s'absorber dans son imaginaire. Cette technique s'insère donc tout naturellement dans sa pensée magique, dans son désir d'expérience. Utiliser l'hypnose avec l'enfant, c'est aussi entrer dans son monde magique et dans son imagination. La pratique de l'hypnose implique chez lui de s'intéresser à ses héros favoris, à ses émissions de télévision, à ses bandes dessinées préférées, etc. Tous ces éléments permettent de construire et enrichir le travail hypnotique. Pendant la séance, l'enfant mis en contact intime avec son imagination va modifier la perception de son problème, découvrir de « nouveaux possibles » et activer ses propres ressources de changement. C'est à travers les jeux, les dessins, les histoires comme matériaux métaphoriques que cette découverte et la construction de son identité vont se réaliser...

Le Dr Fisher (Dr. T. Hervé Fischer 2007) pédopsychiatre utilise fréquemment la métaphore d'Harry Potter afin d'aider les enfants à vaincre les peurs et les anxiétés. Il affirme que les enfants sont très réceptifs mais que cette approche pourrait être utilisée également chez les adultes. Il suggère aux enfants de se fabriquer une baguette magique et de s'entraîner devant un dessin de la situation anxiogène. L'enfant peut utiliser la formule (riddikulus) et ainsi dissiper les épouvantards de l'esprit. Il souligne que de trouver une place sûre à l'intérieur de son esprit permet à la personne de réduire ses peurs et son anxiété, de retrouver un calme et de restaurer une plus grande confiance en soi. Dans la métaphore d'Harry Potter, cela peut être le château de Poudlard. En conclusion, il ajoute que la simple évocation du nom Harry Potter suffit chez l'enfant à ouvrir un passage vers un autre monde, ou l'imaginaire l'emporte, imaginaire dont F. Roustang fait un des préalables de l'hypnose (capacité d'imaginer et de configurer le monde).

**Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE**

**Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.**

☎ (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

## Sources et références

**(P. Claudon & Weber, 2009)**

Article intitulé : L'émotion : Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de L'enfant sans langage en interaction. Publié dans la revue Devenir, Vol. 21 2009

**(Dr. T. Hervé Fischer 2007)**

Article intitulé : Hypnose et i-magie-nation Publié dans la revue Hypnose & thérapies brèves Avril 2008, Pages 115-119) Hervé Fischer pédopsychiatre

[Herve.fischer@wanadoo.fr](mailto:Herve.fischer@wanadoo.fr)

**Centre d'études sur le stress humain.**

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps. <https://www.stresshumain.ca>

**Site Internet**

Passeport-santé

Site d'information générale sur la médecine et la santé <https://www.passeportsante.net>