



Jean-Marc BENHAIEM

Responsable du D. U. d'Hypnose Médicale - Paris VI, Pitié-Salpêtrière. Centre d'Etude et de Traitement de la Douleur, Hôp. Cochin, Paris

Email : jmbenhaiem@wanadoo.fr

L'AUTOHYPNOSE COMME GUÉRISON

« Guérison et autohypnose se caractérisent par l'abandon de l'intentionnalité et l'absorption dans l'univers des vivants. » F. Roustang.

Quelle différence entre hypnose et autohypnose ? L'hypnose serait le procédé pour réveiller une personne immobilisée dans sa souffrance. L'autohypnose serait l'activation de son instinct, de ses ressources, donc une action interne. Quelles sont les conditions pour espérer un changement chez cette personne ? Un abandon de la volonté, une pensée confuse, un désespoir, ressentir une impuissance ? Tous ces termes sont négatifs. Tentons des termes positifs. Croire dans nos ressources ? Avoir plaisir à jouer ? Prendre des risques ? Faire ces expériences, nous conduit à nous réduire à l'état d'être vivant. Le thérapeute est là. Il accompagne sans rien n'y comprendre. Il assiste à l'apparition du naturel, du dépouillement. Après plusieurs décennies où le médicament était la seule croyance pour guérir, nous assistons au retour d'anciennes croyances qui mobilisent la personne souffrante. Il est possible de trouver ou de retrouver une posture, une place, un mode qui guérit. L'autohypnose synonyme de guérison.

Mots clés : autohypnose, ressources, réflexes.

CONFÉRENCE PLÉNIÈRE