



**Catherine LEROY**

*Médecin, France*

Email : cathleroyzz@gmail.com

## Hypnose, méditation, épigénétique : devenir acteurs de nos vies

### Objectifs

Un dénominateur commun semble émerger lors des consultations d'hypnose : le paradoxe de « l'inconvénient d'être né ». « Si les hommes voulaient être heureux, cela se saurait », disait Roustang. Alors, qu'apporte l'autohypnose ? La méditation serait-elle l'hypnose ou l'inverse selon le continent sur lequel nous vivons ? Un nouveau mot pourrait-il être trouvé pour désigner l'hypnose/méditation ? Est-ce un miroir que tend l'hypnothérapeute ? Epigénétique et méditation : une réalité ?

### Contenu

Le philosophe Herrigel (« Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc ») explique ; pour atteindre la cible, l'archer doit abandonner toute intention ; il devient l'arc, la flèche, la cible, l'air qui porte la flèche. D'après Roustang, « l'hypnose libère un pouvoir inné, celui d'organiser le monde pendant le jour ; cette potentialité s'affirme dès la naissance et va déterminer le rapport au monde tout au long de l'existence ». Par quel processus l'hypnose et la méditation peuvent-elles aider les patients à cesser de se cabrer devant ce qui leur est imposé : au commencement, de ne pas être à l'origine de leur vie ? Comme disait le philosophe Cioran, « nous avons le choix entre des vérités irrespirables et des supercheries salutaires ». L'autohypnose et la méditation permettraient-elles de sentir notre existence originelle, afin de sentir notre corps respirant de vie, comme l'air qui passe dans nos narines ? Paradoxalement, le « rien faire » de l'hypnose et de la méditation est une action qui permet au corps d'être en disposition pour entrer dans le cercle vertueux de l'épigénétique, entraînant selon les études la capacité d'être acteur de l'expression de nos gènes. Quelque soit la pièce de théâtre jouée afin que le patient aille mieux, est-ce juste la sensation subtile de l'essence de la vie qui est ressentie par le patient grâce à la relation avec l'hypnothérapeute, lui permettant de se découvrir et de s'accepter tel qu'il est ? L'autohypnose permettrait-elle donc de commencer à vivre tout simplement et de devenir acteur de son existence ? En conclusion, comme le dit Char : « Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque : à te regarder, ils s'habitueront ».

### Mots clés

Autohypnose, méditation, créativité, épigénétique, disposition, présence, action, imagination, vie