

# L'HYPNOSE : ENTRE MYSTÈRE ET PUISSANCE INTÉRIEURE

SOYONS  
Zen & Plus  
Le Magazine du Bien-être

Article à paraître dans le magazine  
le 7 Juin 2025

<https://association-rts-group.blogspot.com/>



La période du COVID fut une période difficile, mais « l'après COVID » également. Bon nombre de personnes sont en quête d'aide pour aller mieux. Entre la pénurie médicale et paramédicale puis la demande de soins en perpétuelle progression, les délais de rendez-vous sont de plus en plus long. Les gens sont donc à la recherche de méthodes alternatives et douces. L'hypnose est une belle alternative qui peut plaire mais qui peut aussi faire peur. A travers cet article, je vous propose de découvrir un peu plus en détail ce qu'est réellement l'hypnose.

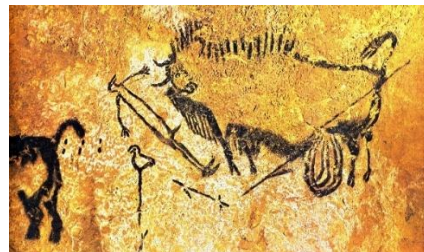
## QU'EST CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un Etat Modifié de Conscience qui se situe entre l'éveil et le sommeil. Par conséquent, tout le monde passe par cette phase-là. Et oui, sans le savoir vous êtes en état d'hypnose tous les jours et même plusieurs fois par jour ! Ne vous est-il jamais arrivé de fermer votre porte à clé, d'arriver au travail et de vous demander si vous aviez fermé la porte ? Et lorsque vous roulez en voiture et que vous êtes arrivé à destination, ne vous êtes-vous jamais dis « déjà arrivé ? » Ce sont des situations d'hypnose que chaque individu

peut vivre au quotidien. C'est comme si votre conscient se reposait, laissant le subconscient prendre le relai, comme un pilote automatique.

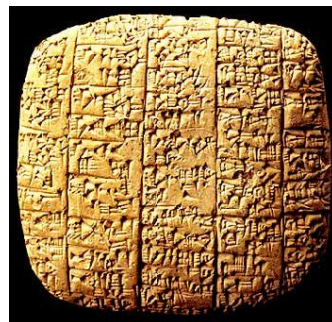
## UN PEU D'HISTOIRE...

Selon plusieurs hypothèses et récits culturels, les premières traces d'hypnose auraient été découvertes il y a plus de 17500 ans dans la grotte de Lascaux. En effet on peut y trouver plusieurs dessins dont celui d'un homme oiseau avec un bâton. Certains supposent qu'il s'agirait d'un chaman avec un masque d'oiseau vivant une transe hypnotique et ayant fait le sacrifice d'un bison.



*L'homme-oiseau, grotte de Lascaux, puit aux sorciers, 17 500 ans avant notre ère.*

Il y a plus de 6000 ans, un manuscrit cunéiforme découvert en Mésopotamie, témoigne de guérisons réalisées à travers des états modifiés de conscience.



Des temples du sommeil ont été découverts en Égypte il y a 3000 ans. Les patients y recevaient des soins. Les prêtres, parlant à l'oreille de leurs patients endormis, leur murmuraient des « paroles guérissantes ». Des descriptions de séances ressemblant à de l'hypnose ont été retrouvées. En Inde, l'auto-hypnose fait même partie de certaines pratiques du yoga.

En 1766, Franz Anton Mesmer (1734-1815), médecin allemand, fonde la théorie du magnétisme animal, qu'il distingue du magnétisme minéral. Il pratique des soins par le regard et l'imposition des mains. Grâce à des passes magnétiques, il parvient à induire un état particulier qu'il appelle le « sommeil magnétique ».



En 1784, le Marquis de Puységur (1656-1743), officier général d'artillerie, reprend les théories de Mesmer et met en lumière le phénomène de somnambulisme artificiel. Il souligne également l'importance de la relation thérapeutique entre le praticien et le consultant, ainsi que l'influence du désir de guérison de ce dernier.

C'est en 1829 que la première opération sous hypnose a eu lieu : c'est Jules Cloquet

(1790 – 1883), chirurgien français, qui a réalisé l'ablation d'un sein.

Vers 1866, le Dr français Ambroise-Auguste Liébault (1823 – 1904) et le professeur de médecine et neurologue Hippolyte Bernheim (né à Mulhouse, 1840 – 1919) ont conscience de l'importance de l'Hypnose. Ils vont créer avec le juriste Jules Liégeois (1833 – 1908) et le physiologiste Henri Beaunis (1830 – 1921), l'Ecole de Nancy, aussi appelée l'école de la suggestion. Bernheim évoque l'hypothèse que l'état hypnotique est un état naturel. Cela va être confirmé bien plus tard grâce à l'Image à Résonance Magnétique.

En 1878, le neurologue Jean-Martin Charcot (1825 – 1893) fonde l'Ecole de la Salpêtrière à Paris. Ce dernier soutenait que l'hypnose était un symptôme résultant de l'hystérie. Ces 2 écoles avaient des idéaux totalement opposés.

Même Sigmund Freud (1856 – 1939), neurologue et psychanalyste autrichien, s'est passionné pour l'hypnose !

Bien d'autres personnes ont participé à l'évolution de ce merveilleux outils ! Comme Pierre Janet (1859 – 1947), philosophe français, puis un psychologue et médecin, qui a créé le terme de « subconscient ». Emile Coué (1857 – 1926), pharmacien français qui sème sa célèbre « Méthode Coué » basée sur l'autosuggestion positive. Ou encore Carl Gustav Jung (1875 – 1961), médecin psychiatre suisse qui mature la notion d'inconscient collectif. Ivan Pavlov (1849 – 1936), médecin et physiologiste russe auteur de la théorie du conditionnement.

C'est en 1937 qu'apparaît l'hypnose Ericksonienne. Le psychiatre Milton Erickson (1901 – 1980) prend conscience de la puissance de l'hypnose et guéri de

nombreux patients de troubles assez graves dont la poliomyélite. Il réussit à réintégrer l'hypnose dans les milieux médicaux à des visées antalgiques, analgésiques, mais aussi auprès des psychanalystes, psychiatres, et psychologues.

En 1971, Léon Chertok (1911 – 1991), psychiatre et psychanalyste français, a beaucoup bataillé pour que l'hypnose thérapeutique soit reconnue. C'est un outil qu'il a utilisé pour traiter les névroses et traumatismes pendant les périodes de guerres mondiales.

En 1979, Daniel L. Araoz (né en 1930), sexologue et hypnothérapeute américain, innove avec une hypnose plus moderne qu'il nomme « Nouvelle Hypnose ». Elle élargit l'approche thérapeutique et indirecte de l'hypnose ericksonienne en y intégrant des techniques plus modernes et orientées vers le développement personnel, le bien-être et la participation active du sujet.

L'hypnose humaniste, créée en 2001 par Olivier Lockert (né en 1970), offre une approche novatrice de l'hypnose. Hypnothérapeute et président de l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne, Lockert propose une méthode qui favorise la guérison des blessures inconscientes par davantage de conscience.

Il existe également l'hypnose spirituelle qui résulte d'une convergence de pratiques hypnotiques traditionnelles et de concepts liés à la spiritualité. Cette forme d'hypnose s'est développée progressivement à partir du XXe siècle, notamment avec l'expansion des approches alternatives et des recherches sur la conscience. Elle a commencé à émerger dans les années 1950-1970. Elle s'est formalisée au cours du XXe siècle grâce à des pionniers comme Michael Newton (1951 – 2021) et Dolores Cannon (1931 – 2014), tous deux hypnothérapeutes

américains. Ils ont relié les techniques hypnotiques à des pratiques explorant la dimension spirituelle de l'être humain. Dolores Cannon a même développé la méthode de l'hypnose quantique de guérison.



L'hypnose mixte, une approche plus récente, combine différents courants et techniques d'hypnose pour exploiter les points forts de chacun. Cette méthode intégrative s'ajuste aux besoins spécifiques de chaque individu.

### A QUI S'ADRESSE LES SEANCES D'HYPNOSE ?

Comme expliqué précédemment, enfants, adolescents, adultes, passent par cet état modifié de conscience naturellement. Elles s'adresse donc à tous. Cependant en thérapie il existe tout de même certaines contre-indications :

- Les troubles psychiatriques de l'ordre de la psychose comme la schizophrénie par exemple, ou encore des troubles type borderline, troubles dissociatifs...
- Certains troubles neurologiques comme l'épilepsie. Une séance

émotionnellement intense peut déclencher une crise.

- La grossesse : il s'agit uniquement d'accompagner dans un cadre de préparation à l'accouchement : gestion du stress et de la douleur, amélioration du sommeil, la communication parents-enfants in utéro, réduction des désagréments liés à la grossesse, préparation à la parentalité et le renforcement de confiance en soi et en sa capacité à être mère.
- Troubles cardiaques sévères.

**En cas de doute, il est indispensable de demander un avis médical au préalable.**



**L'HYPNOSE :  
UN OUTIL DE TRANSFORMATION,  
PAS DE CONTROLE**

Non, l'hypnose ne permet pas de faire faire à quelqu'un ce qu'il ne souhaite pas ou ce qui va à l'encontre de ses valeurs ou de son éthique. L'idée que l'hypnose puisse contrôler totalement une personne et la forcer à agir contre sa volonté relève d'un mythe largement véhiculé par les films, les médias et même les dessins animés ! En

réalité, l'hypnose est un état de concentration profonde où la personne reste pleinement consciente et gardera le contrôle sur ses actions. Un sujet sous hypnose ne pourra jamais être poussé à faire quelque chose qu'il juge immoral, dangereux ou qu'il refuserait en état de conscience normale. L'hypnose agit plutôt comme un outil pour explorer l'inconscient et aider à surmonter des blocages, à modifier des comportements ou à réduire des symptômes. Ainsi, l'hypnose permet de guider la personne vers des changements positifs et doit être toujours pratiquée dans la bienveillance. Elle est respectueuse du libre arbitre.

**POUR QUELLES RAISONS  
PEUT-ON CONSULTER UN  
HYPNOTHERAPEUTE ?**

Que l'on soit enfant, adolescent ou adulte, voici les problématiques pour lesquelles l'hypnose peut être consultée :

- Enurésie, encoprésie
- Gestion des émotions
  - o Peurs, phobies, paniques, perfectionniste...
  - o Sentiments de colère et de tristesse qui perdurent
  - o Stress, pression, angoisse, anxiété, irritabilité...
  - o Etc...
- Etat dépressif
- Deuil difficile à surmonter
- Manque de confiance en soi et d'estime de soi
- Difficultés d'endormissement, sommeil perturbé
- Difficultés à lâcher prise
- Séparation difficile du couple ou des parents pour l'enfant
- Problèmes liés à l'alimentation : hyperphagie, boulimie, sélectif...

- Surpoids
- Problématiques transgénérationnelles
- Douleurs chroniques
- Addictions : Tabac, vapoteuse, alcool, jeux vidéo, alimentaires, tétine, succion du pouce...
- Traumatismes
- Dépendance affective
- Accompagnement de la grossesse et préparation à l'accouchement
- Rivalités fraternelles
- ...

### COMMENT CHOISIR SON HYPNOTHERAPEUTE ?

L'alliance thérapeutique joue un rôle clé dans l'établissement d'une relation de confiance entre le consultant et le thérapeute. Se sentir à l'aise avec ce dernier est indispensable pour s'exprimer librement et aborder tous les sujets nécessaires à une progression efficace sur le plan thérapeutique. Il est également important de vérifier la qualité de la formation du thérapeute et de consulter les avis concernant son accompagnement.

### EN CONCLUSION

L'hypnose est une méthode puissante et ancienne, qui a traversé les siècles et évolué pour devenir une approche thérapeutique moderne et diversifiée. Elle offre une alternative douce et efficace pour traiter de nombreuses problématiques, qu'elles soient émotionnelles, comportementales, ou physiques. En effet, l'esprit conscient peut être comparé à un bibliothécaire qui organise et gère les informations au quotidien. Pendant l'hypnose, ce

bibliothécaire fait une pause, permettant au thérapeute d'accéder directement à la bibliothèque, c'est-à-dire au subconscient, pour explorer des livres rangés au fond ou réécrire certains chapitres. Bien qu'elle soit accessible à tous, il est essentiel de choisir un hypnothérapeute compétent et de se sentir en confiance pour tirer pleinement parti de cette pratique. Que ce soit pour surmonter des difficultés personnelles ou pour améliorer son bien-être général, l'hypnose offre une voie de guérison et de transformation, tout en respectant les besoins spécifiques de chacun.

Alors, prêt à explorer les possibilités infinies de votre esprit et à transformer votre vie grâce à l'hypnose ?

**Aude WIHRLLEN**



**Hypnothérapeute**

**Pour Enfants, Adolescents & Adultes  
A Sausheim, Haut Rhin**

*Mail : [aude68.hypnose@gmail.com](mailto:aude68.hypnose@gmail.com)*

*<https://www.aude68hypnose.fr>*



*Aude Wihrlen Hypnothérapeute  
Enfants - Adolescents - Adultes à  
Sausheim*



*Aude Wihrlen Hypnothérapeute*



*Aude Wihrlen Hypnothérapeute à  
Sausheim*