



Bonjour Diane, vous êtes hypnothérapeute. Expliquez-nous en quoi consiste votre métier ?

Mon métier consiste en une pratique douce et respectueuse pour faire face à de nombreux problèmes. L'hypnose ericksonienne est une thérapie brève qui me permet de communiquer directement avec l'inconscient des personnes. Ces personnes restent tout à fait conscientes de chaque chose que je leur dis. C'est une pratique orientée sur la solution: chaque personne possède en elle les ressources nécessaires pour sa propre "guérison". L'hypnose est donc un outil pour les aiguiller vers leur propre solution car elle s'adapte à chaque personne.

En quoi consiste l'hypnose Ericksonienne ?

L'hypnose Ericksonienne est dite thérapie brève. En effet quelques séances suffisent. Le travail sur l'inconscient est très profond et donc beaucoup plus rapide. Chose importante, nous passons la barrière du conscient!

Comment me direz-vous ? Simplement en mettant la personne en "transe hypnotique". Derrière ce terme barbare se cache une délicieuse relaxation plus ou moins profonde où la personne va "lâcher prise". C'est à ce moment que le travail commence par des exercices de visualisation et par certains mots clés employés !

Quelles différences y-a t-il entre l'hypnose ericksonienne et l'hypnose traditionnelle ?

L'hypnose Ericksonienne diffère beaucoup de l'hypnose dite "classique", que l'on peut voir généralement en hypnose de spectacle. Alors que son ancêtre usait de suggestions dirigistes et impliquait une relation "dominant / dominé", dont seul un petit quart de la population est naturellement sensible, l'hypnose ericksonienne est beaucoup plus subtile et respectueuse de la personnalité des personnes, et s'adapte à chacun.

Comment les patients réagissent-ils à l'hypnothérapie ? Ça marche pour tout le monde ?

Les personnes prennent de plus en plus de plaisir à aller en transe car c'est pour elles une séance où elles se détendent, elles se laissent bercer. Je prends bien soin de les détendre pendant les 10-15 premières minutes et les 10 dernières minutes de la séance pour qu'elles en ressortent reposées en plus du travail qui a été effectué. Autant allier plaisir et travail sur soi !

La transe est un phénomène tout à fait naturel ! Nous sommes en transe plusieurs fois par jour sans même nous en rendre compte ! Prenons un exemple tout simple: vous êtes dans votre voiture en train de conduire puis au bout de quelques minutes vous vous rendez compte que vous avez déjà parcouru quelques kilomètres sans même vous en rendre compte. Vous étiez pourtant conscient, mais vous étiez en transe.

Les enfants sont beaucoup plus souvent en transe que les adultes. Lorsque vous dites à votre enfant "tu es dans la lune", c'est une autre façon de lui dire "tu es en transe" !!

Quand les gens arrivent dans votre cabinet, vous les hypnotisez au bout de combien de temps ?

La première rencontre d'hypnothérapie débute par l'ouverture d'un dossier confidentiel contenant les renseignements d'usage ainsi que de tous les renseignements dont j'ai besoin pour pouvoir programmer les interventions futures. Cette anamnèse dure environ 1h30.

J'explique en détails ce qu'est l'hypnose, comment je fonctionne et aussi comment ça se passe.

Si la personne est très stressée concernant les séances d'hypnose, je lui fais une séance de relaxation sous hypnose pour bien lui montrer qu'elle n'a rien à craindre. La séance suivante se fera donc sans peur.

Qu'est-ce qu'on ressent pendant une séance d'hypnose ?

Chaque séance est unique et diffère selon les personnes. Certaines m'ont dit se sentir complètement détendue, d'autres avoir fait un très joli rêve, s'être reposé sans même avoir eu l'impression de cibler son problème.

Une séance d'hypnose est pour certains un rêve éveillé, pour d'autre un voyage au cœur de soi. Les personnes ont l'impression de sortir d'une nuit reposante, quel bonheur !

Est-ce que la personne reste consciente et peut se souvenir de tout ?

La séance durant une heure environ, la personne ne peut se souvenir de tout. Elle garde en mémoire certaines images, certains mots ou expressions, certains ressentis.

En transe plus profonde, il est plus difficile de se souvenir de tout. Mais nous gardons en nous le principal de la séance.

Comment les mots peuvent-ils avoir une action sur l'inconscient ?

L'anamnèse m'apporte tous les mots et expressions de chaque personne. Chacun de nous possède sa propre façon de voir les choses, de les vivre et de les décrire.

Les mots et expressions des personnes sont très importants. Ils vont m'aider à construire chacune des séances. Ce sont les mots clés qui vont pouvoir avoir une action sur l'inconscient de la personne concernée.

C'est la raison pour laquelle chaque séance est unique. Je n'utilise pas deux fois la même séance pour deux personnes différentes même si elles viennent pour la même raison. Car chaque personne a son propre langage, ses propres codes et valeurs, son propre passé.

Vous-même, avez-vous suivi des séances d'hypnose ou une thérapie ?

J'ai suivi une thérapie et continue encore aujourd'hui. Il est important pour moi d'être bien dans mon corps et dans ma tête pour pouvoir aider les autres.

J'ai suivi également des séances d'hypnose et continue encore.

Je suis en parallèle une formation en psychologie afin de parfaire mes connaissances. Ceci est à mon avis indispensable pour ne pas laisser passer certaines choses.

Est-ce qu'il y a des limites à ce que vous pouvez promettre aux gens ?

Bien sûr ! Je ne suis ni magicienne ni médecin. Je ne peux rien promettre aux gens! A part faire tout ce qui m'est possible pour les amener vers leur propre solution.

Je travaille en collaboration avec d'autres thérapeutes. Si besoin est, je leur conseille autre chose. Si je ne peux rien faire, je les préviens. Selon les problèmes, je demande un suivi médical voire un certificat médical. Je ne peux outrepasser les limites de mon métier.

Vous avez aussi un site internet. Que peut-on y trouver dessus ?

Vous pouvez trouver sur mon site le déroulement des séances d'hypnose. Vous pouvez également y trouver quelques notions sur l'inconscient, les champs d'application de l'hypnose ainsi que les sites des personnes avec qui je travaille en étroite collaboration.

Comment s'effectuent les prises de rendez-vous et les consultations ?

Je propose de répondre par mail ou par téléphone aux questions que les gens se posent sur l'hypnose et sur son efficacité par rapport aux difficultés rencontrées.

La prise de rendez-vous peut se faire par mail ou par téléphone. Il faut s'y prendre environ une bonne semaine avant.

Comment voyez-vous l'évolution de votre cabinet et de votre métier ?

J'espère un jour que l'hypnose sera reconnue mais je n'en doute pas. De nombreux médecins se forment maintenant à cette thérapie.

J'aimerais m'installer dans les mois à venir avec d'autres thérapeutes afin de former un noyau autour des personnes qui viennent nous voir.

Comment avez-vous été amené à exercer cette profession ?

Depuis l'adolescence, je me suis toujours intéressée à l'hypnose. J'avais déjà lu bon nombres de livres traitants de ce sujet. Je m'entraînais sur mes amis et ma famille et avais déjà quelques résultats assez concrets.

Ayant essayé plusieurs thérapies pour l'arrêt du tabac et n'en pouvant plus de faire face à des échecs, je me suis de nouveau penchée sur l'hypnothérapie... Et j'ai enchaîné avec ma formation.

Quelles sont les compétences et qualités requises ?

Je pense que le sens de l'écoute et l'empathie sont des qualités à avoir pour devenir hypnothérapeute (ou toute autre thérapie).

Il ne suffit pas de réciter bêtement des leçons apprises mais de bien comprendre le mal dont souffrent les personnes qui viennent nous voir. Il faut pouvoir ressentir ces choses pour pouvoir construire les séances qui sont individuelles, uniques (comme chaque personne).

Quels sont les aspects positifs et négatifs de votre profession ?

Je ne vois que des aspects positifs à ma profession! Quoi de plus beau que de voir les personnes s'auto-gérer ! J'exerce un métier d'aide où les gens en sortent grandis, ouverts et en phase avec eux même. Quoi de plus merveilleux que de voir l'évolution positive des personnes venues avec un lourd fardeau ?

Un dernier mot pour nos lecteurs ?

L'hypnose est un outil thérapeutique fort agréable à travailler et à recevoir. Je le prends comme un cadeau pour une introspection profonde et un guide vers notre propre solution. Le corps et l'esprit sont unis: quand le corps va mal, l'esprit va mal aussi et inversement. Il est important de nous écouter !!!

<http://interviews.meetoyen.info/diane-paez-hypnotherapeu.article>