

L'Hypnoanalyse

Avant d'être une technique, une méthode, ou une thérapie, l'hypnoanalyse est avant tout un processus. Quelque chose de dynamique. C'est le pont qui relie l'hypnose et la psychanalyse, mère et fille unies au sein d'un même mouvement à visée thérapeutique.

Qu'est-ce qui fait entreprendre une hypnoanalyse ? Une souffrance telle que nous nous tournons vers le praticien capable selon nous de nous venir en aide ; ou bien un profond désir d'évolution né de l'intuition que quelque chose n'est pas fini, peut être dépassé, et que de nouvelles étapes nous attendent. Souffrance ou désir d'évolution, il faut que ce mouvement soit plus fort que ce qui s'y oppose, qu'on l'appelle pulsion de mort ou autrement.

Pourquoi vivre une hypnoanalyse ? Pour ne plus être comme un disque rayé. Pour voir revenir s'installer - ou seulement naître parfois !- la confiance en soi, le respect de soi, l'envie d'avancer dans la vie, le plaisir de se relier aux autres, de travailler et d'aimer. L'hypnoanalyse, c'est ce lent travail sur soi qui permet de se dévoiler, de s'alléger et se défaire des illusions, de souffler sur les peurs, de s'ancrer dans le présent et d'assumer pleinement sa singularité.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOANALYSE ?

L'hypnoanalyse est un voyage à l'intérieur de soi. C'est une découverte de soi, une révélation, un chemin jalonné d'étapes qui invite le patient à vivre toute l'intensité de chaque étape plutôt que de se concentrer sur la destination. Les couches de l'oignon qu'on enlève une à une sont une assez bonne image des couches inutiles dont on se défait pendant ce travail.

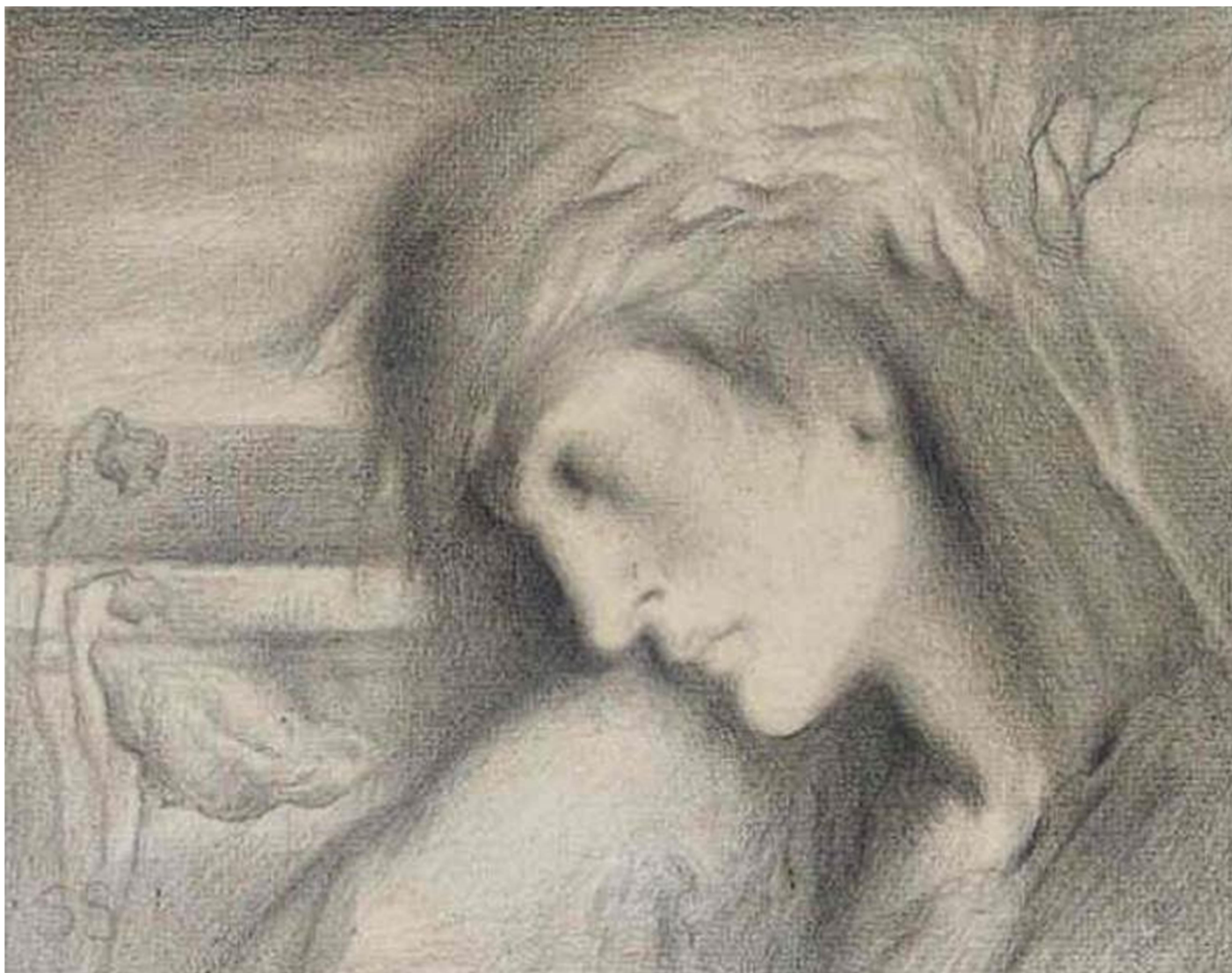
L'hypnoanalyse est une descente en soi, un chemin à l'envers qui nous permet de remonter le fil de notre histoire et de revivre les moments qui ont freiné notre développement, les étapes où la peur fut si grande qu'il nous fallut pour survivre nous habiller d'une armure, ou figer notre corps, ou détourner le regard et devenir seulement la moitié de nous, inventer mille ruses pour seulement ne pas mourir. Alors seulement, le chemin peut être refait vers maintenant, les jambes plus confiantes, le pas plus sûr, la tête plus haute, le corps allégé et souple, la vision éclaircie.

L'hypnoanalyse est aussi une invention de soi. Lorsqu'une personne emmurée dans une profonde dépression énonce l'objectif de sa thérapie comme étant le désir de "redevenir comme elle était avant", il faut lui dire combien cela est absurde. C'est justement à cause de ce qu'elle était auparavant qu'elle est probablement entrée en dépression et il serait aberrant de vouloir revenir à cet avant-là. Tout au long de son hypnoanalyse, il lui faudra peu à peu inventer un autre soi, renforcer son Moi, inventer une nouvelle vie, permettre l'émergence de nouveaux désirs. C'est une merveilleuse expérience que celle de cette naissance à soi. C'est elle qui nous permet de découvrir les stases d'énergie bloquée depuis si longtemps pour entretenir les mécanismes de défense et de libérer cette énergie qui devient alors disponible pour être orientée différemment.

L'hypnoanalyse est également une recherche de sens. Pouvoir donner un sens au symptôme ou au comportement, un sens à la maladie, c'est arracher des masques, éclairer des recoins sombres, atteindre des couches inattendues de nous. Donner un sens, donner des sens différents, c'est aussi procéder séance après séance à ce lent travail d'érosion, de ponçage, d'usure, de rabotage qui fait que le matériau d'origine perd peu à peu de son épaisseur jusqu'à nous livrer sa trame dans sa plus désarmante insignifiance.

L'hypnoanalyse est enfin une école de la liberté en même temps que de la responsabilité. Liberté d'être soi-même, de faire nos propres choix au lieu de nous conformer à des règles ou des normes qui ne nous conviennent pas. Liberté de rendre à autrui ce qui ne nous appartient pas et dont nous avons découvert que cela nous limite au lieu de nous épanouir. Et, dans le même temps, la responsabilité des choix que nous ferons désormais, le désir puissant de devenir capitaine et non plus matelot, en acceptant nos failles et nos faiblesses, en cessant de croire que les seuls coupables seraient les parents et la société.

Finalement, en rendant conscient l'inconscient, l'hypnoanalyse nous réunifie et nous réconcilie avec notre part d'ombre. En nous invitant à interpréter nos rêves, nos fantasmes, elle nous permet de résoudre les conflits qui nous divisaient, de nous réapproprier les instants refoulés de notre histoire, d'intégrer enfin à notre réalité des facettes disparues de nous-même.



*Merci à l'auteur de cette illustration, qui reste pour moi un inconnu
et auquel je me suis permis d'emprunter cette oeuvre.*