ci-dessous un texte assez pédagogique au titre des explications apportées, qui démystifient le coté "fantasme" et fascination de l"hypnose, pour la ramener à sa réalité d'un état naturel de l'homme et comment dans le domaine on peut l'appliquer pour améliorer ses performances entre autres.

source:
http://www.cgpme-54.org/media/article/document/434068__49ae494ecc7d8_Qu_estce_que_l_hypnose.pdf

Pascal DILLY HR Formation et Conseil SARL au capital de 100.000,00 € RCS de Metz,
SIRET 479 531 360 00010, NAF 804C
8 rue des 2 Nied 57220 CONDE NORTHEN ,2- avenue FOCH 57000 METZ
N° FORMATEUR : 41 57 02349 57
Tel : +336 24 66 01 99 Email : pasdilly@numericable.fr

L'HYPNOSE
Comment peut-on définir l'hypnose et son fonctionnement ?

C e qu'en dit le dictionnaire Larousse (2000) :
État de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion.

Ce qu'en dit la British Medical Association (1955)
Un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément, ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui

sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vasomotrices, peuvent être dans l'état hypnotique produits et supprimés.

Notre définition :

L'hypnose est définie comme un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient.
C'est un état et/ou un processus de conscience modifiée, produit par une induction directe, indirecte ou contextuelle, ressemblant parfois au sommeil, mais physiologiquement distinct, caractérisé par une élévation de la suggestibilité et qui produit à son tour certains phénomènes sensoriels et perceptuels. Cet état, que certains auteurs appellent "la transe", est un état naturel que l'on peut vivre tous les jours : lorsqu'on rêve éveillé, lorsqu'on regarde un feu attentivement, lorsqu'on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture ou, tout simplement, lorsqu'on est « dans la lune ».

Bien qu'étant le fruit de 2 siècles d'évolutions, cette science semble renaître..A quoi doit-on ce phénomène?

En France, la pratique de l'hypnose a connu un âge d'or à la fin du XIXè siècle ; elle bénéficiait d'une reconnaissance officielle de la Faculté et bon nombre de grands médecins de l'époque comme Charcot s'y intéressent.
Freud élève de Charcot pense que l'hypnose va l'aider à guérir les hystériques en leur permettant de retrouver le souvenir d'anciens traumatismes refoulés.
Il abandonne rapidement cette méthode car il se méfie de la trop grande suggestion du thérapeute envers son patient : il est tout à fait possible de suggérer donc d'induire des souvenirs qui n'ont en fait jamais existé.
La pratique de l'hypnose se perd peu à peu et il faudra attendre les années 1980 pour assister à son renouveau grâce à l'influence d'un thérapeute américain hors du commun, Milton Erickson.

Il a fait de l'hypnose un instrument d'intervention dont la technicité, sans pour autant nier l'art de chaque thérapeute, l'a définitivement éloignée de la magie.
Certaines hypothèses peuvent expliquer les succès de l'hypnose :
D ouleurs : Pendant l'état hypnotique, la production d'endorphines est à son maximum. Or ce sont de véritables antalgiques naturels, qui peuvent permettre de diminuer les doses de médicaments en cas de mal de dos, de migraines, etc ..

Arrêt du tabac : l'hypnose tente d'agir sur la dépendance psychologique et d'y substituer d'autres comportements. Le praticien va essayer de susciter les suggestions les plus fortes, par exemple l'association tabac-nausées ..
S tress : En premier lieu, l'hypnose, proche de la relaxation, diminue rapidement l'impact des agents stressants. Ensuite, l'état hypnotique, peut permettre de trouver le seuil adéquat de stimulation/excitation du bon stress, afin que celui-ci redevienne utile.

• Sommes nous tous égaux devant l'hypnose ?
L'hypnose est un mode de fonctionnement normal et habituel du cerveau humain, inhérent à toute personne (CF § définition de l'hypnose).

Par contre, les manifestations de l'état hypnotique peuvent être différentes d'un individu à l'autre, d'un moment à l'autre, d'une séance à l'autre. Les états de transe seront vécus soit simplement comme un état de détente légère, ou de relaxation plus profonde, ou carrément proche du sommeil.
Cela comporte-t'il des risques ou des contre-indications ?
Il n'y a pas de risque à l'utilisation de l'hypnose, exception faite des psychoses sévères et notamment tout ce qui relève de la psychiatrie lourde.

Quelles sont les applications les plus courantes ?
La liste est longue, voici les principales problématiques traitées en consultations : Gestion du stress, manque de confiance en soi, phobies, anxiété, douleurs, troubles de la sexualité (impuissance, éjaculation précoce, vaginisme, frigidité, anorgasmie, dysménorrhée et aménorrhée, stérilité), dépression, crises de panique, mal-être, migraines, insomnies, cauchemars, réorientation professionnelle ou personnelle, entraînement à la concentration ou à la performance, traumatismes, prise de parole en public, excès de poids, boulimie, anorexie, tabagisme, troubles cutanés (psoriasis, eczéma...), asthme, troubles gastro-intestinaux, pathologies psychosomatiques...
L'hypnose est un outil thérapeutique pour une meilleure compréhension de soimême, un outil d'évolution et de développement personnel.

L'HYPNOSE ET LE SPORT
« je m'en suis fait une montagne ...
je n'en voyais pas le bout ... je voyais tout flou ... je ne m'en sentais pas la force ....
je n'avais plus les moyens ... je me suis dit que je n'y arriverais pas... (.....etc)»
Chaque nouvelle compétition nous offre l'image de sportifs qui faisaient figure de favoris et qui loupent leur compétition, on ne sait pas trop pourquoi, à moins d'écouter littéralement ces expressions...
Que s'est-il passé ?
Pour qui sait écouter, ce langage traduit l'expérience intérieure du compétiteur,ce qui se passe dans son esprit à ce moment là, et son manque de contrôle sur ses processus mentaux.
Sans minimiser, loin de là, l'importance due à la préparation physique et technique, aux compétences ou au savoir, la différence se fera souvent sur le

mental, la motivation, l'état émotionnel .
Les meilleures performances, les records, les médailles sont uniquement accessibles dans des états de consciences dépassant nos facultés habituelles. L'athlète se transcende, dépasse ses propres limites conscientes, réalise ses croyances les plus "profondes" dans un état de grâce qui n'est autre qu'une forme de transe.
Dans ce contexte, l'usage de l'hypnose permet une «transférabilité» immédiate des apprentissages, des anticipations, des répétitions réalisés dans un état proche de celui de la compétition .
L' hypnose permet d'agir sur les images mentales, la concentration, sur ce dialogue interne qui peut démoraliser. Il s'agit d'aller retrouver dans sa mémoire ses meilleurs moments, et de les mobiliser pour être "au TOP".
Nombreux sont les champions qui ont réussi à améliorer leurs performances grâce à l'hypnose.
Le tennisman américain Arthur Ashe, l'Anglais Bob Willis et la championne de saut en hauteur des années 1970 Roslaine Few, ainsi que bien d'autres, ont reconnu qu'ils devaient pour une large part leurs résultats sportifs à des séances d'hypnose.

La préparation mentale ne se limite pas à des savoir-faire, elle est avant tout une question de savoir- être. Sa particularité tient à son cadre : la réussite sportive.
Concrètement le préparateur mental (en collaboration avec l'entraîneur) va chercher à faire "bouger" et/ou progresser le sportif dans trois domaines :
 ce qu'il fait : ses comportements, ses routines, son engagement...
 ce qu'il ressent : ses émotions, ses sentiments, ses états physiologiques...
 ce qu'il pense : son dialogue/imagerie interne, ses stratégies mentales, ses finalités ...
Les bénéfices attendus sont les suivants:
 G estion du stress : le but sera d'apprendre à maîtriser au maximum le stress nuisible et à favoriser le stress utile.
 G estion de la souffrance : le but sera de savoir interpréter et accepter la douleur induite par l'effort.
 M ise entre parenthèses d'un problème : le but sera d'apprendre à faire abstraction d'éléments extérieurs néfastes à la performance tels public hostile, mauvaise nouvelle ou problème familial avant une compétition.
 A mélioration du sommeil : hormis les angoisses perturbant le sommeil, celui-ci peut être troublé par les conditions de sommeil (hôtel, transport, luminosité, bruit…) et le décalage horaire.
 C orrection ou mémorisation d'un geste technique: le préparateur mental pourra corriger ou parfaire l'exécution d'un geste technique.
 A ugmentation des possibilités de concentration, de visualisation et de mémorisation : le but sera de favoriser la mémorisation d'une situation, d'un parcours, de répéter un enchaînement etc.…
 G estion d'une période de blessure : l'objectif sera non seulement de faire accepter au sportif sa blessure, mais aussi de profiter de la période d'inactivité pour le faire progresser mentalement (visualisation, mémorisation, concentration etc.…).

Dans le cas d'un sport collectif , il s'agira de prendre également en compte les nécessités, besoins d'une équipe (solidarité, les partenaires, l'objectif commun, etc...)

Doit on attendre des développements futurs ou cette science est elle arrivée à maturité ?
Comme beaucoup de sciences, l’hypnose a traversé des cycles d'intérêt vif, alternant avec des périodes apparentes d'oubli. Aujourd'hui, il semble qu'elle se stabilise et fasse l'objet d'applications de plus en plus nombreuses dans le champ des sciences humaines.
Sur le plan théorique, de nombreuses questions ayant trait à sa nature même restent en suspens ou, plus précisément, s'enrichissent face à une panoplie de découvertes neurobiologiques et de concepts philosophiques.
Sur le plan clinique, l'hypnose abandonne ses associations avec le paranormal et se médicalise. Elle développe non seulement une affinité et une intégration avec de nombreux aspects de la pratique psychothérapique, mais se voit adaptée au traitement d'un nombre croissant de problèmes médicaux, tant dans le milieu hospitalier qu'au dispensaire.

Il est courant, en médecine, d'utiliser un médicament efficace sans en connaître son fonctionnement précis, pour ne l'élucider qu'ultérieurement. Le dilemme est semblable pour l'hypnose où nous attendons impatiemment une percée théorique substantielle. Les recherches se poursuivent pour trouver un état de l'organisme qui pourrait caractériser l'hypnose aux niveaux psychologique, psychosensoriel, cognitif, subjectif, etc. Nous invoquons des états modifiés, spéciaux ou altérés de la conscience, sans trop savoir comment différencier un état d'un autre, ni pouvoir encore répertorier le spectre des états possibles.
Le travail de recherche reste donc encore long et passionnant...