

# Hypnose rapide et thérapies brèves



Un partage sur la thérapie brève  
*par Philippe Fragnière*

Lorsque j'étudiais l'hypnose et la PNL, je m'intéressais aux courants de la psychologie moderne et aux possibilités d'influencer l'esprit humain.

Je rêvais de développer des aptitudes hors du commun pour aider les autres avec efficacité et élégance.

Peu à peu, j'ai compris comment les émotions et les constructions mentales dirigeaient l'ensemble de notre existence.

Assurément, il fallait communiquer avec le subconscient.

# Mes débuts de thérapeute

En tant que thérapeute débutant, j'avais évidemment la crainte de me tromper et de ne pas obtenir les résultats attendus. Je n'étais pas très sûr de moi et compensais avec un surcroît d'attention et de bienveillance.

La découverte, puis l'expérimentation des techniques d'hypnose m'ont vite permis de développer une pratique douce et respectueuse pour accompagner mes clients vers l'état qu'ils désiraient atteindre.

À ce moment, il me semblait que la relaxation du corps était le bon moyen d'entrer en connexion avec l'univers intérieur de la personne, là où toutes les créations et les changements étaient censés se réaliser.

Cette approche permissive et empathique se révélait très confortable pour le client, mais me laissait néanmoins perplexe quant aux résultats obtenus.

J'observais qu'une approche tout en douceur avait tendance à mettre en évidence la fragilité du client et à le maintenir en état de dépendance plutôt qu'à révéler son potentiel de changement.

Lorsqu'à la fin d'une séance une personne me disait : « je me sens complètement détendue et relaxée », j'avais l'impression d'avoir manqué la cible.

Si l'objectif était de se détendre, ne valait-il pas mieux aller faire un hammam ?



# Utiliser le ressenti physique

Dans le cas d'une séance thérapeutique, la personne arrive avec une demande à laquelle on se doit de répondre.

Même si cette demande est cachée ou imbriquée dans une autre, il y a un problème à résoudre, quelque chose à changer. Il ne s'agit donc pas seulement d'écouter, mais de permettre une transformation.

En portant son attention sur les ressentis physiques dès la phase d'accueil, on obtiendra une lecture de la structure mentale bien plus claire et évidente, sans spéculation, qui permettra de trouver des leviers de changement.

Là où la pratique d'une anamnèse usuelle tâtonne très souvent, une hypnose directe et rapide permet de focaliser sur l'essentiel afin d'entrer tout de suite dans le vif du sujet.

En partant du ressenti corporel de l'instant, on remonte naturellement de l'effet à la cause, même si celle-ci reste totalement enfouie dans les méandres de l'inconscient.

Ainsi, il est parfaitement possible de transformer profondément les choses à un niveau subconscient sans avoir à entrer dans l'histoire de la personne, ni même parfois sans savoir sur quoi on travaille.

À l'écoute de son ressenti, la personne se sent totalement entendue et respectée alors même qu'on peut se montrer très directif.



# Oser l'hypnose rapide

Grâce à quelques techniques empruntées à l'hypnose de rue ou de spectacle, il est possible de surprendre son client et de générer des trances quasi instantanées qui renvoient la personne à elle-même tout en activant ses potentiels les plus inattendus.

Ces potentiels et ressources peuvent être intensifiés et amplifiés par de simples mots, images ou sensations déposés directement dans l'inconscient.

L'usage de la symbolique et du langage métaphorique, allié au jeu et à l'humour, donne une coloration particulière aux séances d'hypnose rapide. C'est une dynamique qui amplifie largement la croyance que tout est possible.

On assiste alors à un élargissement de la vision, à un changement de point de vue qui se marque jusque dans la physiologie et le ressenti de la personne.

En tant que thérapeute, j'oriente alors l'attention de mon client sur les possibilités du futur et lui suggère d'observer avec curiosité comment le changement qui vient de s'installer va se manifester dans son quotidien.

Mais l'hypnose rapide, et les thérapies brèves en général, demandent la participation active du client par son imaginaire. Cette implication et la responsabilité qui en découle n'est pas évidente pour tout le monde.



# Redonner le pouvoir à son client

Plus la personne pourra ressentir son corps et imaginer de nouveaux comportements, plus elle se montrera capable de créer une nouvelle réalité pour elle-même.

Il arrive que certaines personnes ne parviennent pas à identifier leurs ressentis ou à percevoir les images que leur subconscient leur propose.

Ceci peut faire penser à de la mauvaise volonté ou à du contrôle... mais il n'y a pas de bons ou de mauvais moyen d'évoluer et chacun doit le faire à son propre rythme et à sa propre façon.

Il n'y a pas de client difficile. Seulement des personnes qui ont trop peur d'aller mieux. Pourtant, le simple fait de venir en séance exprime déjà un désir de changer et même un certain courage.

Lorsque quelqu'un veut évoluer mais ne sait pas comment s'y prendre, lorsqu'il résiste ou tente de se justifier, il ne fait qu'indiquer l'intensité de sa détresse.

Dans ce cas, le mieux à faire est d'accueillir tout cela en sachant que c'est justement dans ses propres résistances, dans son absence de ressentis ou d'imaginaire que le changement sera le plus naturel pour lui.

La transe hypnotique permet toujours à l'inconscient de compléter le message à sa manière.



# Repenser son approche

Une approche directe et rapide des structures émotionnelles du client valorise son autonomie et dynamise son changement.

C'est ainsi qu'on pourra favorablement placer les outils de l'hypnose dans une perspective d'engagement envers une transformation facile et évidente.

Voilà qui implique une constante remise en question de nos croyances de thérapeute.

Car c'est par un travail continu de recherches et d'études que nous pouvons améliorer notre pratique et donner le meilleur de nous-même.



# École pratique d'Hypnose



Philippe Fragnière

Avec près de 15 ans d'expérience et des milliers de séances à mon actif, je me propose de vous transmettre ce qui me paraît essentiel pour pratiquer l'art de l'hypnose thérapeutique.

Mes formations post-grades sont réservées aux personnes déjà formées en hypnose.

- L'art d'être (hypno) thérapeute
- Hypnose et guérison émotionnelle
- Sexothérapie par l'hypnose
- Hypnose spirituelle