

L'efficacité de l'hypnose sur les douleurs chroniques a été démontrée par la recherche scientifique.

Les études ont également montré que :

- la réalisation de **plusieurs séances** est nécessaire
- **les séances collectives sont tout autant efficaces que les séances individuelles**

Les mécanismes de l'hypnose

L'hypnose correspond à un **état de conscience particulier** (un « état modifié de la conscience ») qui augmente la réceptivité à la suggestion pour faciliter les changements thérapeutiques, psychologiques comme physiologiques.

L'hypnose **modifie les activations cérébrales en réponse à une stimulation douloureuse**. Elle peut aussi avoir **une action sur le système nerveux autonome** et corriger vos pensées négatives sur votre état.

L'hypnose thérapeutique n'a rien de commun avec l'hypnose de spectacle. Il n'est pas question non plus d'aller fouiller votre subconscient en profitant de cet état, ou d'induire de faux souvenirs. En effet, l'hypnotiseur ne peut pas vous faire faire quelque chose que vous ne souhaitez pas.

L'hypnose **soulage les douleurs chroniques**. Elle est aussi **l'un des rares traitements** à pouvoir modifier les sensations viscérales, les règles douloureuses, les douleurs vésicales, les douleurs abdominales, les troubles du transit et la distension abdominale, et **augmente le bien-être général**.

Ce traitement a été démontré par exemple comme **l'un des plus efficaces disponibles pour le syndrome de l'intestin irritable (SII)**, car même chez des patients sévères chez lesquels les traitements médicamenteux classiques ont échoué, on observe malgré tout 50 à 60 % de réponse positive. De plus, toutes les formes de SII peuvent être améliorées.

L'hypnothérapeute doit vous apprendre à pratiquer l'autohypnose, pour que vous puissiez prolonger au long cours les bénéfices obtenus. **L'efficacité de l'hypnose peut ainsi perdurer** pendant plusieurs années après l'arrêt des séances avec l'hypnothérapeute.

Les bénéfices des séances d'autohypnose

Vous y apprendrez des **méthodes d'inductions rapides en état d'hypnose**, afin de pouvoir les pratiquer de façon autonome.

Une séance d'hypnose vous permet non seulement de **vous détendre**, mais surtout de permettre à votre inconscient de **soulager les douleurs**. Vous apprenez ainsi à vous sentir bien et à profiter de cet état.

Nous vous conseillons durant une séance d'hypnose de **vivre l'instant présent**, sans trop réfléchir, sans chercher à comprendre ce qu'il se passe. Même si vous pouvez bien sûr poser toutes vos questions au praticien à tout moment.

S'informer, trouver un thérapeute

- Institut d'Hypnose Clinique et Médicale IHCM <https://www.hypnose-bourgogne.fr>
- <https://apsii.org/syndrome-intestin-irritable/les-traitements-complementaires/>