

SANTÉ

THOMAS ARCENS VOUS FERA CHANGER AVEC L'HYPNOSE

Cet hypnothérapeute installé à Saint-Pierre, à La Réunion, peut vous aider à arrêter de fumer, mais aussi à relever bien d'autres challenges personnels. Car le champ d'application de l'hypnose est très vaste.

De l'hypnose, on connaît surtout le côté spectaculaire avec, en tête de gondole, le phénomène télévisé Messmer, le Québécois qui « *endort* » les stars. Mais l'hypnose est avant tout un véritable outil thérapeutique. Une pratique très ancienne qui, dans la jungle des méthodes de « *bien-être* », est en train de s'installer comme un complément à la médecine conventionnelle de plus en plus crédible. Et ce n'est pas seulement une question de mode.

MAIGRIR, DORMIR, NE PLUS FUMER, GÉRER SON STRESS OU UNE RUPTURE

Si le nombre de professionnels de santé formés à l'hypnose ne cesse d'augmenter, c'est en raison de l'efficacité démontrée de ses techniques, en particulier dans le traitement de la douleur et lors de certaines interventions chirurgicales. Mais le champ de l'hypnose thérapeutique va bien au-delà de l'analgésie et de l'anesthésie.

« *La demande numéro un concerne l'addiction au tabac* », indique Thomas Arcens, hypnothérapeute à Saint-Pierre, qui aide les gens à « *se libérer de la cigarette* » en deux séances. « *Viennent ensuite la perte de poids, les phobies, le sommeil, le stress, la dépression, les traumatismes, etc.. La liste des indications est longue !* »

Souvent utilisée dans les cas d'addiction, l'hypnose est aussi de plus en plus prisée en cas de rupture amoureuse et, plus largement, dans le développement personnel. Pour retrouver de la confiance, de la motivation ou faire des choix de vie importants...

« *L'hypnose n'est pas une psychothérapie comme les autres, précise Thomas Arcens. C'est la mère de toutes.* » Et de rappeler que « *la neurologue Hippolyte Bernheim, au XIXe siècle, a inventé le terme de psychothérapie pour désigner les soins basés sur la suggestion*

On s'adresse à l'inconscient de la personne, en parlant son langage et en lui donnant les clés qui vont lui permettre d'activer ses propres ressources profondes. C'est la clé de l'efficacité de l'hypnose thérapeutique : « La personne se soigne elle-même. »



Foto: Photography

Thomas Arcens : « L'hypnose n'est pas une psychothérapie comme les autres, c'est la mère de toutes. »

hypnotique. Aujourd'hui, l'hypnothérapie consiste à réparer de façon mécanique ce qui est cassé, abîmé dans l'esprit de quelqu'un et à lui permettre, in fine, de devenir qui il est. Comment ? « *En s'adressant à son inconscient, en parlant son langage et en lui donnant les clés qui vont lui permettre d'activer ses propres ressources profondes.* » Car c'est là qu'est la clé de l'efficacité de l'hypnose thérapeutique : « *La personne se soigne elle-même.* »

L'HYPNOSE EN SPECTACLE ET EN CABINET

Elève d'Olivier Lockert, président de l'Institut français d'hypnose humaniste et éricksonienne, Thomas Arcens est praticien en hypnose éricksonienne (du nom du psychiatre américain Milton Erickson), en Nouvelle hypnose et en programmation neuro-linguistique (PNL). Des thérapies dites brèves qui ont un objectif commun : accompagner le changement. Mais après ses consultations dans son cabinet du front de mer, il lui arrive de revêtir les habits d'hypnotiseur de spectacle pour le compte de particuliers, d'entreprises ou de collectivités. Une toute autre façon de faire ! « *Sur scène, l'hypnotiseur a une position haute, c'est lui qui mène la danse en imposant ses effets*, explique-t-il. *En cabinet, c'est l'inverse : le thérapeute s'adapte à celui qui est en face de lui, avance à son rythme pour atteindre un objectif fixé ensemble à l'avance.* »

Thomas Arcens l'assure : ses spectacles sont « *toujours bienveillants et le public en ressort avec une autre vision de l'hypnose* ». Résultat, de la scène au cabinet de consultation, il n'y a qu'un pas qu'ils sont de plus en plus nombreux à franchir.

Pour en savoir plus : <http://www.arcens-hypnose.com>.