

# L'Hypnose, une science qui intrigue

Catherine Bürki, Journal du Jura, 16 septembre 2016

Un cycle de conférences pour démêler le vrai du faux au sujet de l'hypnose.



Toutes deux hypnothérapeutes, Stéphanie Mitev et Mélissa Hotz tenteront de démêler le vrai du faux au cours d'un cycle de conférences. Reto Probst

Une technique médicale, un pouvoir magique, l'art de manipuler les gens? Si l'hypnose est sortie de l'ombre ces dernières années, la portée de cette pratique reste encore souvent floue. Jugé fascinant par certains, inquiétant par d'autres, le phénomène est souvent mal compris et suscite le débat.

Dans ce contexte, la Biennoise Mélissa Hotz et la citoyenne de Corcelles (NE) Stéphanie Mitev, toutes deux hypnothérapeutes, ont jugé bon de remettre les points sur les «i». En collaboration avec l'Université Populaire, elles proposeront, dès mardi, un cycle de quatre conférences intitulé «Hypnose: mythes et réalité». Organisées en différents lieux de la région (voir ci-dessous), elles seront assorties de trois séances d'hypnose en groupe axées sur la relaxation.

## L'hypnose sur scène

Comme le soulignent d'emblée les deux spécialistes, l'objectif de ces rendez-vous n'est aucunement de prêcher la bonne parole. «L'hypnose n'est pas une science exacte. Le principe de

base est d'instaurer un dialogue avec l'inconscient, mais il y a différentes manières et raisons de le faire», relève Stéphanie Mitev. «Nous voulons simplement donner notre vision, partager notre expérience et montrer les bienfaits que cet outil peut apporter», complète Mélissa Hotz.

A l'heure de démêler le vrai du faux, les deux thérapeutes aborderont notamment le thème de l'hypnose de spectacle. De plus en plus répandue, incarnée par le bien connu Québécois Messmer, cette pratique demeure singulièrement différente de l'hypnose thérapeutique qu'exercent les deux spécialistes.

«A la télévision ou dans les spectacles, l'objectif est de faire le show», explique Mélissa Hotz. Plongés dans une ambiance mystique, sous le contrôle de l'hypnotiseur, les sujets sont appelés à venir sur scène pour effectuer différentes actions. «Il y a alors une part de manipulation», estime Stéphanie Mitev, qui avoue ne pas être une adepte de cette approche.

### **Bien-être et sérénité**

Loin des démonstrations publiques, l'hypnose thérapeutique a, elle, pour ambition d'apporter bien-être et sérénité. «Quand elle est utilisée de manière positive, l'hypnose procure un profond état d'apaisement», assure Mélissa Hotz. Primordial, le climat de confiance instauré avec le thérapeute et son client permet alors à l'inconscient de se révéler, de s'exprimer.

«Par le dialogue et la suggestion, nous parvenons à dénouer des nœuds, à débloquer des traumatismes ancrés dans l'inconscient et ainsi à apaiser des douleurs ou comportements négatifs, comme les phobies», poursuit-elle.

Stress, douleurs chroniques, angoisses, insomnie : selon les deux conférencières, l'hypnose peut combattre de nombreux maux. Et si elle ne permet naturellement pas de guérir de graves affections, tel que le cancer, elle peut, selon elles, aider les malades à vivre avec. «Grâce à l'hypnose, il est possible d'apprendre à gérer la douleur», assurent-elles.

Bien conscientes que le pouvoir de l'hypnose effraie encore passablement, Mélissa Hotz et Stéphanie Mitev se veulent rassurantes. «L'inconscient fonctionne par priorités», explique cette dernière. «La première étant la survie, une personne qui se retrouve en danger sortira immédiatement de son état hypnotique.» Et sa consœur d'ajouter que l'inconscient ne permettra jamais des actes allant à l'encontre des convictions profondes de la personne.

Néanmoins, les deux spécialistes ne peuvent totalement exclure qu'une utilisation inadéquate de l'hypnose n'engendre de petits désagréments. Notamment dans le cadre des numéros proposés dans les spectacles. A ce titre, Stéphanie Mitev cite le cas d'une personne croyant se retrouver nue sur scène. Un classique dans les shows d'hypnose. «Pareille situation n'est pas franchement agréable. Si les retombées ne seront pas catastrophiques, l'expérience est tout de même susceptible d'être un peu traumatisante.»

Et Mélissa Hotz de tempérer: «Toutefois, l'individu qui se rend à ces spectacles sait qu'il peut se retrouver dans ce genre de situation et s'en amuse souvent», glisse la thérapeute, qui confie avoir elle-même déjà assisté à de pareils numéros.

### **PLUS À CE SUJET**

[Sous hypnose: : Lutte contre les addictions avec Melissa Hotz, une hypnothérapeute biennoise](#)