

L'hypnose au secours de la

ON
FAIT LE
POINT

Les obstacles au plaisir

LES TROUBLES SEXUELS MASCULINS

20 à 40% des hommes en souffrent. L'éjaculation prématurée est le trouble le plus fréquent chez les jeunes, elle concerne 1 homme sur 3.

LES PANNES 42% des hommes de plus de 35 ans disent en avoir déjà eu et 32% présenteraient une insuffisance érectile après 40 ans.

L'ABSENCE DE DÉSIR CHEZ LA FEMME

est la plainte la plus fréquente : 38% disent en souffrir souvent ou parfois.

L'ORGASME 36% des femmes sont dans l'impossibilité de l'atteindre.

LES RAPPORTS DOULOUREUX : 16% des femmes s'en plaignent. Le vaginisme (contraction involontaire des muscles interdisant toute pénétration), concerne 12 à 17% des femmes qui consultent pour dysfonction sexuelle.

LES TRAITEMENTS Plus de 2/3 des Français sont prêts à utiliser ou à proposer à leur partenaire un traitement contre les troubles de l'érection.

Sources : « Les points cardinaux de la sexualité des Français », 2004 et « Sexualité de la femme moderne et la dysfonction érectile », 2007 (enquêtes Ipsos). « Rôle de la confiance sur la vie sexuelle, affective et sociale », étude européenne des laboratoires Pfizer, 2009.

Impuissance, inhibition du désir, rapports douloureux, absence de plaisir... noté lors de séances, l'hypnose médicale permet de dépasser ce type de problèmes en activant



L'hypnose permet à notre cerveau émotionnel de libérer nos blocages.

Etat amoureux, désir, plaisir : notre inconscient est maître du jeu. Libérateur ou perturbateur, il est la « boîte noire » de notre sexualité. Même lorsque le trouble a une origine médicale (sécheresse vaginale, déséquilibres hormonaux, vasculaires...), la culpabilité, la peur de l'échec, notre éducation et notre mémoire du corps sont partie prenante. Autant de « spams » qui échappent à une approche raisonnée. C'est là que réside la force de l'hypnose. Elle ne cherche pas à comprendre le pourquoi du comment de nos blocages. Mais, en s'adressant à notre cerveau droit, intuitif et émotionnel, elle le rend à même de nous libérer de tous ces messages inhibiteurs qui entretiennent le symptôme quand ils ne le créent pas.

Comment ça se passe ?

Après un entretien approfondi, on est invité à s'installer confortablement dans un fauteuil. Via une « simple » conversation, mais qui utilise un langage métaphorique,

des contes, des images, l'évocation de sensations (chaleur, fourmillements, lourdeur, légèreté...), l'hypnothérapeute va créer les conditions de la « transe ».

Cet état modifié de conscience, nous en avons tous fait l'expérience. C'est celui qu'on ressent quand on se laisse fasciner par un bon feu ou bercer par le mouvement et le ronronnement d'un train. Nos pensées « s'évadent ». On se sent ici et ailleurs, la perception de l'environnement extérieur n'a plus d'importance, on retrouve des souvenirs... L'esprit conscient décroche, l'inconscient émerge. Un inconscient dans lequel le thérapeute va alors inciter son patient, toujours via des métaphores, à aller puiser la solution. Le travail est fait, alors qu'on n'a eu l'impression que d'un « simple moment de rêverie ».

Quels résultats attendre ?

Lorsque nous faisons l'amour, nos cinq sens envoient des informations à notre cerveau qui les interprète. A partir de là, il déclenche

une réponse physiologique : hormones du plaisir, afflux sanguin, lubrification... Mais, pour peu qu'il décode ces signaux comme annonceurs de danger, de souffrance, d'agression, la réponse va être : hormones du stress, contractions musculaires, « débandade »... En donnant une autre « grille de lecture » à notre cerveau, l'hypnose va réenclencher les bonnes réponses physiologiques et permettre à notre corps et notre tête d'exprimer les ressources auxquelles ils n'avaient pas, ou plus, accès. Le symptôme disparaît. Faites l'essai : imaginez que vous croquez dans une orange bien sucrée, bien juteuse, vous allez vous mettre à saliver. En cas d'absence de désir, par exemple, l'hypnose va réactiver votre libido via des souvenirs, des métaphores, qui n'ont rien de sexuel en soi (comme l'orange), mais l'inconscient ne s'y trompera pas : la route du désir n'est pas barrée, il suffit de prendre le bon embranchement. Une séance, d'environ 45 minutes suffit parfois à opérer cette alchimie.

sexualité

sexualité peut nous jouer des tours. En quelques toutes ses ressources intérieures.



Consulter pour quoi ?

Retrouver des érections, une lubrification de qualité, se laisser, enfin, aller à l'orgasme, maîtriser des éjaculations express, ressentir à nouveau l'envie et le plaisir qui avaient déserté sa vie de couple, ne plus se focaliser sur la peur d'avoir mal, « désactiver » un traumatisme : toute difficulté sexuelle peut se voir résolue grâce à l'hypnose. Le fait de renouer avec des émotions et des sensations positives, de reprendre confiance en son corps, en soi, désamorce le symptôme. Le tout est qu'il s'agisse d'une vraie demande. On ne peut jamais forcer l'inconscient à faire ce qu'il ne veut pas !

Seule ou en couple ?

Lorsque, malgré un amour sincère, un couple n'arrive pas ou plus à avoir une vie sexuelle épanouie ou qu'il est si fusionnel qu'on ne peut dénouer le problème de l'un sans l'autre, des séances à deux peuvent être utiles. Chacun est invité à parler des points forts du début de la relation, de l'apparition du symptôme, afin de repérer les enjeux cachés, jamais énoncés. Pendant l'état hypnotique, au fil des réactions de l'un et de l'autre, les inconscients vont interagir. Les larmes sont souvent présentes.

“ Les séances ont provoqué un déclic ”

MARIE, 26 ANS, FRIGIDE

Je suis d'une famille très catholique, où femme de plaisir = femme de mauvaise vie. Quand je me suis décidée à consulter, j'ai dit au médecin que j'aimais nager, qu'adolescente j'avais même remporté des médailles. Il m'a demandé d'imaginer la mer, le plaisir à jouer avec les vagues. Il m'a encouragée à aller au large. A regarder l'image de ma famille, sur la plage, s'estomper, disparaître, tandis qu'un garçon me faisait signe. Il m'a encouragée à le rejoindre, à évoluer en rythme avec lui, à me laisser bousculer par les rouleaux jusqu'à ce que finalement l'un d'eux me fasse chavirer dans ses bras. Ça a été le déclic. Maintenant, quand je fais l'amour, je me laisse porter par les vagues et je décroche la « médaille du plaisir ! » ”





Une séance en deux temps

- Elle commence par un entretien, une conversation durant laquelle le patient explique son problème. On peut consulter seule ou à deux.
- Le praticien induit ensuite l'état d'hypnose qui permet au patient de « voyager » dans son inconscient pour y puiser la solution. Au total, la séance dure environ 45 minutes.

►► Mais cette approche permet de remettre en contact les deux partenaires, qui découvrent une nouvelle forme d'attention à l'autre, et génère de nouvelles réponses corporelles et comportementales.

Et l'autohypnose ?

Un peu comme un kinésithérapeute indique les mouvements à faire pour remuscler son dos après

« J'ai retrouvé confiance en moi »

PHILIPPE, 34 ANS, VICTIME DE « PANNES » PENDANT 1 AN

A partir du jour où Julie m'a avoué qu'elle n'avait pas eu d'orgasme, que ça n'avait aucune importance, mais qu'elle avait fait semblant, ça a été la « débandade ! » En hypnose, j'ai réalisé que j'avais toujours douté de mes capacités, même dans le domaine professionnel, mon père m'ayant toujours traité d'incapable. Le thérapeute m'a demandé de projeter sur un écran, côte à côte, une image négative et positive de moi et progressivement de remplacer la deuxième par la première. Pendant la séance, c'est tout mon corps qui est passé du sentiment de mal-être au bien-être. Le soir même j'ai réussi à faire l'amour à Julie sans faiblir. Du coup, on a pu en parler et depuis tout va bien. »

un lumbago, il s'agit de renforcer le travail fait en séance. Pendant celle-ci, le thérapeute repère les moments où le patient a répondu de façon particulièrement intense à ses métaphores thérapeutiques. A partir de là, il peut lui proposer des exercices d'autohypnose, construits sur mesure, à faire à la maison, dans le bus, le métro, pour renforcer ce processus. Cette autohypnose peut aussi se pratiquer à deux. Certains couples n'arrivent plus à communiquer normalement, au quotidien. Disputes permanentes ou indifférence : il n'y a plus de place pour la complicité. Un regard, un mot, un geste, tout devient sujet à caution, à conflit. Malentendus qui s'exacerbent encore lorsque l'heure est censée être au désir : au lieu d'être un lieu de « réconciliation », le lit devient un endroit à haut risque. Chaque tentative de rapprochement ne fait que raviver de vieilles souffrances ou blessures, entraînant des conséquences immédiates – ça ne peut que mal se passer – et à long terme. Tristesse, rancœur, colère, larmes, voire violence, sont alors autant de sentiments qui se lient de façon indéfectible à la sexualité et se réactivent à chaque tentative de faire l'amour. Dans ce cas, l'autohypnose pratiquée en couple peut permettre de changer la donne, de recréer un « terrain d'entente » où la tendresse, le plaisir pourront à nouveau s'épanouir librement. Bien évidemment, cela nécessite l'accord des deux partenaires. De toute façon, si l'un des deux essayait d'induire un état hypnotique chez l'autre sans l'en aviser, cela ne fonctionnerait pas : il faut en effet que les deux inconscients soient consentants. ■



Docteur S. Mimoun
gynécologue-
andrologue
et psychiatre.

Durant toute la séance, le patient reste maître de la situation

Le Dr Mimoun nous rassure sur l'hypnose médicale.

Q. Y a-t-il des personnes plus réceptives que d'autres ?

R. Nous sommes tous capables de nous mettre en état d'hypnose, même si certains y arrivent plus facilement. On ne se sent pas forcément relaxé lorsqu'on est en transe et on n'a aucun besoin d'une transe profonde pour avoir des résultats. En deux ou trois séances, vous saurez si vous adhérez (corps et tête) ou non. Si ça bloque, c'est que ce n'est pas le bon moment ou que vous ne vous sentez pas suffisamment en confiance. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à changer de thérapeute.

Q. L'effet est-il le même sur les hommes et sur les femmes ?

R. Les mécanismes sont exactement les mêmes et l'hypnose est tout aussi efficace sur les symptômes féminins que masculins.

Q. Existe-t-il des contre-indications ?

R. Elles sont très rares et d'ordre psychiatrique : états dissociatifs graves, délires, maniaque-dépression, états limites.

Q. Et des risques ?

R. L'hypnose médicale, ericksonnienne, n'est en aucun cas une prise de pouvoir du thérapeute. Le patient ne dort pas, reste parfaitement maître de la situation et garde son libre-arbitre. Rien ne peut être fait contre sa volonté et, à tout moment, il peut interrompre la séance. Mais il est important de s'adresser à un hypnothérapeute dûment formé. Les livres, CD, DVD basés sur l'autosuggestion ne suffisent pas, car ils ne respectent ni le contexte du symptôme, ni le fonctionnement psychique et les ressources propres à chacun.

Q. Comment bien choisir son thérapeute ?

R. Vérifiez qu'il s'agit d'un médecin généraliste ou spécialiste (psychiatre, gynécologue, dermatologue...) ou d'un psychologue clinicien ayant suivi une formation sérieuse à l'hypnose médicale.



Pour aller plus loin...

» Association française pour l'étude de l'hypnose médicale 19, av. Franklin-Roosevelt PARIS 8^e. Mail : contact@hypnose-medicale.com. Site : www.hypnose-medicale.com.

» Centre hypnose & psychosomatique, dirigé par le Dr Victor Simon, 8, av. Victor-Hugo PARIS 16^e. Tél. : 01 45 00 46 10. www.hypnose.org

» Institut français d'hypnose www.hypnose.fr

» Un livre écrit par les docteurs Sylvain Mimoun et Victor Simon : « Comment résoudre ses problèmes sexuels grâce à l'hypnose », publié aux éditions L'esprit du temps.

