

RENCONTRE AVEC...

CHANTAL BRIQUET, hypnothérapeute

L'hypnose n'est pas vraiment ce qu'on croit. Dans le milieu psycho-médical, elle est utilisée comme outil thérapeutique. Découverte avec la psychologue antonienne Chantal Briquet.

Sous hypnose, vous êtes inconscient. Faux ! Sous hypnose thérapeutique, vous êtes en réalité pleinement éveillé, foi d'IRM ! Psychologue, diplômée de l'Université René Descartes Paris V, 20 ans d'expérience, Chantal Briquet est aussi hypnothérapeute depuis quatre ans. Elle vient d'ouvrir un cabinet à Antony (psychologue@chantalbriquet.com). Dans sa palette de solutions thérapeutiques, l'hypnose est une technique simple et non médicamenteuse. « *Nous ne sommes pas dans le registre de l'hypnose spectacle ou de foire, prévient-elle. L'exerce l'hypnose clinique médicale, validée par les neuro-sciences.* »

Lâcher prise...

Être sous hypnose, c'est être un peu ailleurs tout en étant conscient. « *On a tous des moments d'hypnose quotidienne, par exemple quand on lit un livre, on oublie alors ce qui nous entoure.* » Sous hypnose, vous lâchez prise et modifiez votre perception des choses. « *On se défocalise alors de son problème et on accède à des ressources qu'on ne voyait pas.* » Exemple : vous êtes phobique. Sous hypnose thérapeutique, vous apprenez à construire, grâce à votre imagination, un lieu de sécurité sous forme d'image. Par auto-hypnose, vous pourrez ensuite gérer cette phobie sans l'aide du thérapeute en retrouvant cette image, cet endroit dans lequel vous pourrez vous réfugier. Le milieu médical utilise de plus en plus cette technique amenant de bons résultats. La relation avec le thérapeute et la motivation du patient restent toutefois les principaux facteurs d'une thérapie réussie. ◉

