

# Forum de l'hypnose et des thérapies brèves 7<sup>e</sup> édition

*Osez une mixité thérapeutique* | Les 2, 3 et 4 juin 2011, À Biarritz

## « L'hypnose aide à trouver slogan et logo »



Entretien avec Yves François, psychologue et psychothérapeute, co-créateur d'aXess, agence en « stratégie et comportements humains », en Suisse.

→ Dans quel cadre utilisez-vous l'hypnose ?

Nous utilisons l'hypnose quand une entreprise a besoin de faire travailler une équipe sur une campagne de publicité, un logo, un nouveau produit. Lors d'une première séance, nous expliquons en quoi consiste l'hypnose, puis nous discutons du projet. C'est lors de la deuxième séance que nous utilisons l'hypnose pour faire parler les membres de l'équipe entre eux, et rebondir sur leurs propos. Par exemple, quelqu'un dit « Je vois tout vert », et un collègue peut rebondir en disant « Vert, moi, ça me fait penser à une pomme... », jusqu'à ce que le groupe trouve une idée sur laquelle trois ou quatre personnes s'accordent. Alors, la séance s'arrête.

Il ne s'agit pas d'une transe profonde, mais d'hypnose conversationnelle : nous discutons, en employant des termes inducteurs, qui suscitent l'imagination, et surtout nous encourageons les associations d'idées. Nous n'allons pas sur le terrain personnel, nous utilisons simplement les capacités de chacun à imaginer. D'ailleurs, certains des membres font déjà de l'auto-hypnose tous seuls, sans le savoir. Pour créer, ils éteignent les lumières, font une promenade pour se perdre, déambulent.

Les séances sont faites pour que les participants se souviennent de tout ensuite. Parfois, d'ailleurs, nous proposons une pause café ou une promenade, quand certains se sentent trop profondément partis, ou parce que l'expérience a été désagréable.

### La Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB)

représente 3000 professionnels de France, de Belgique, de Suisse et du Québec. Elle regroupe des Instituts Milton Erickson et des associations de praticiens travaillant dans le champ de l'hypnose et des psychothérapies brèves.

Depuis 1999, et tous les deux ans, un institut membre de la CFHTB organise le Forum. Les 2, 3 et 4 juin prochains, c'est l'Institut Milton H. Erickson de Biarritz-Pays-Basque qui accueille les débats.

[www.cfhtb2011.org](http://www.cfhtb2011.org)



Photo: Éléonore Henry de Frahan/Collectif Argos. Ses reportages sur l'hypnose: 06 09 06 23 79. Diff: Picturetank

### Un Forum avec la participation de

**Jean Clottes,**  
préhistorien:  
«l'art de la transe»

**Dr Thierry Janssen,**  
psychothérapeute,  
chirurgien, auteur

**Dr Camillo Loriedo,**  
président de  
l'International Society  
of Hypnosis :  
«hypnose du couple et  
de la famille»

**Pr Lionel Naccache,**  
neuroscientifique

**Pr G. Ostermann,**  
agrégé de  
thérapeutique,  
spécialiste  
d'addictologie

**Dr Bertrand Piccard,**  
psychiatre et aérologue

**Pr Pierre Rainville,**  
neuropsychologue,  
chercheur canadien

**Térésa Robles,**  
anthropologue,  
fondatrice de l'IMHE du  
Mexique

**Joël de Rosnay,**  
scientifique : « le  
cerveau n'est pas ce  
que l'on croit »

### → L'hypnose peut-elle également servir à trouver un slogan publicitaire ?

Tout à fait. Nous travaillons beaucoup par exemple avec les agences de communication sollicitées par les mairies, et les collectivités, pour inciter les habitants à se déplacer davantage à pied, ou pour dissuader les jeunes de faire des graffitis, ou encore pour réduire la fraude dans les transports publics. Dans ces cas-là, nous utilisons des techniques de changement du comportement. Il s'agit d'abord d'aménager l'espace, l'environnement, pour que celui-ci donne envie d'effectuer le geste demandé, pour que ce soit pratique et facile de le faire.

Il faut ensuite travailler le message de communication. Pour demander sans que la personne ait l'impression qu'on lui demande. Donc pas d'ordre, ni de menace, ça ne marche pas.

“Avant de partir, pour le bien de la bibliothèque et de la planète, éteignez la lumière” n'est pas un message efficace par exemple. En revanche, dire que “la bibliothèque cherche à diminuer son impact sur la planète...” a plus de chance de donner envie à l'utilisateur d'éteindre les lumières en partant. Et encore plus si on lui dit que les autres usagers le font, car il saura alors que son geste n'est pas inutile.

### → L'hypnose est utilisée également pour...

- la préparation des sportifs de haut niveau
- l'arrêt du tabac
- l'excès de poids et la boulimie
- les troubles du sommeil
- les troubles psychologiques : stress, phobies, impuissance, frigidity, etc.
- les troubles digestifs : ulcères, colites, etc.
- les maladies psychosomatiques : eczéma, spasmophilie, asthme, etc.
- les douleurs chroniques (migraines, etc.), aiguës (urgences, soins, etc.).
- en anesthésie et en réanimation
- les troubles psychiatriques graves comme les dépressions aiguës ou la schizophrénie: à condition que l'hypnose soit utilisée par des psychiatres
- cancers, Sida: l'hypnose peut aider à soulager la douleur, mais également à entretenir l'esprit combatif du patient.

## CONTACTS

Jean-Claude Espinosa  
Président de la CFHTB  
06 75 33 64 10  
jeanclaudespinosa@hotmail.com

Frédérique Honoré  
Présidente de l'IME de Biarritz-Pays Basque  
Présidente du 7<sup>e</sup> Forum de la CFHTB  
06 03 85 60 26  
cfhtb2011@sfr.fr

Attachée de presse  
elsahypnose@gmail.com  
06 21 73 28 52  
Facebook: Colloque Hypnose Biarritz  
twitter.com/ColloqueHypnose