

## La clarté conceptuelle de l'Hypnothérapie Somatique

L'efficacité remarquable de l'Hypnothérapie Somatique ne repose ni sur la nouveauté, ni sur l'accumulation de techniques, ni sur la suggestion spectaculaire. Elle repose sur quelque chose de beaucoup plus fondamental : une clarté conceptuelle exceptionnelle quant à la manière dont l'expérience humaine est structurée, dont la souffrance se maintient, et dont un changement réel et durable peut se produire. Cette clarté donne naissance à une philosophie thérapeutique précise, qui distingue nettement l'Hypnothérapie Somatique de la grande majorité des approches hypnothérapeutiques et psychologiques contemporaines.

À sa base, l'hypnose est le processus par lequel on induit un état de profonde relaxation du corps et de focalisation de l'esprit, communément appelé transe hypnotique. L'hypnothérapie est l'utilisation clinique de cet état afin de faciliter des changements dans les perceptions, les réponses émotionnelles et les schémas d'expérience. Bien que cette définition soit largement acceptée, ce qui est rarement examiné avec suffisamment de rigueur est la question de *comment* ces changements sont censés se produire. C'est précisément à ce niveau que l'Hypnothérapie Somatique se distingue de façon décisive des modèles dominants.

### Modèles additifs et modèles soustractifs du changement

La plupart des approches hypnothérapeutiques modernes — en particulier les modèles ericksoniens, orientés solutions ou New Age — sont fondamentalement **additives**, ou *génératives*. Elles cherchent à installer de nouveaux états d'esprit, à cultiver des émotions positives, à renforcer des croyances adaptatives ou à superposer de nouveaux comportements à ceux qui existent déjà. L'hypothèse implicite est que les expériences indésirables peuvent être contournées, compensées ou diluées par l'ajout de quelque chose de meilleur.

Cette approche peut être comprise métaphoriquement comme le fait d'ajouter de l'eau dans un verre qui contient du poison. Le poison

demeure présent, mais ses effets peuvent être temporairement atténués. Bien que ces méthodes puissent produire un soulagement à court terme ou une amélioration fonctionnelle, elles laissent souvent intacte la perturbation sous-jacente. Par conséquent, les anciens schémas ont tendance à réapparaître sous l'effet du stress, de la fatigue ou d'une activation émotionnelle — des conditions dans lesquelles la perturbation initiale reprend le dessus.

L'Hypnothérapie Somatique repose sur un modèle de changement **soustractif (ablatif)**. Plutôt que d'ajouter du contenu au psychisme, elle vise à identifier, accéder et *retirer* les perturbations expérientielles fondamentales elles-mêmes. Dans cette philosophie, un changement durable ne provient pas de la compensation de ce qui ne va pas, mais de l'élimination de ce qui n'a pas sa place dans le système. L'objectif n'est pas de diluer le poison, mais de vider le verre.

### **Les ressentis émotionnels comme moteurs premiers de l'expérience humaine**

La précision philosophique de l'Hypnothérapie Somatique commence par une différenciation claire entre les **pensées**, les **ressentis émotionnels** et les **émotions** — des termes qui sont fréquemment confondus ou utilisés de manière interchangeable tant en psychologie populaire qu'en pratique clinique.

Les ressentis émotionnels sont des sensations corporelles biologiquement ancrées, issues de l'état interne de l'organisme. Par le processus d'**intéroception**, le cerveau interprète ces signaux corporels bruts et construit ce que nous appelons des émotions. Les pensées, quant à elles, émergent souvent comme des réponses cognitives à ces états corporels chargés émotionnellement, plutôt que comme leur cause.

À travers la grande majorité des modèles scientifiquement reconnus du comportement humain, les ressentis émotionnels intenses ou persistants — tels que la peur, la douleur, le stress ou l'anxiété — tendent à dominer l'attention, à perturber la flexibilité cognitive et à détourner les

processus décisionnels. Lorsque ces ressentis demeurent non résolus, aucune quantité de pensée positive, d'affirmations ou de conditionnement comportemental ne peut de manière fiable neutraliser leur influence.

L'Hypnothérapie Somatique cible directement ce niveau fondamental de l'expérience. Plutôt que de tenter de « penser autrement » ou de « se sentir mieux » par-dessus des perturbations corporelles non résolues, elle facilite un accès direct aux racines somatiques de la souffrance émotionnelle. En travaillant au niveau du ressenti corporel vécu, elle s'adresse aux véritables moteurs des schémas émotionnels et comportementaux, plutôt qu'à leurs expressions secondaires.

### **La transe hypnotique comme état d'accès, et non de suggestibilité**

Un autre élément clé de l'efficacité de l'Hypnothérapie Somatique réside dans sa compréhension de la transe hypnotique. Dans les modèles additifs, la transe est souvent considérée comme un état de suggestibilité accrue — une condition dans laquelle de nouvelles idées, images ou émotions peuvent être plus facilement implantées.

À l'inverse, l'Hypnothérapie Somatique conçoit la transe comme un état d'**accès accru** aux processus sensoriels internes, émotionnels et intéroceptifs. La relaxation profonde réduit les tensions défensives musculaires, émotionnelles et cognitives, permettant aux empreintes corporelles et émotionnelles non résolues d'émerger sans distorsion ni résistance. La focalisation de l'attention stabilise la conscience afin que ces expériences puissent être traitées plutôt qu'évitée.

Dans ce contexte, la transe n'est pas utilisée pour imposer un changement, mais pour *permettre* le changement en retirant les interférences. Le thérapeute n'agit pas comme un architecte qui construit de nouvelles structures internes, mais comme un facilitateur qui soutient la capacité intrinsèque de l'organisme à retrouver l'équilibre une fois les obstacles levés.

## **Une philosophie de la restauration plutôt que de la construction**

La posture philosophique qui sous-tend l'Hypnothérapie Somatique est fondamentalement restauratrice. Les systèmes vivants tendent naturellement vers l'équilibre, la cohérence et l'autorégulation lorsque les perturbations sont résolues. Tout comme le corps guérit une plaie une fois les corps étrangers retirés et les conditions adéquates rétablies, le système émotionnel se réajuste lorsque les perturbations somatiques non résolues sont déchargées.

Dans cette perspective, les symptômes ne sont pas des ennemis à supprimer, à recadrer ou à neutraliser. Ils sont des signaux — des manifestations d'expériences corporelles non résolues cherchant à se compléter. L'Hypnothérapie Somatique aborde ces manifestations avec précision et respect, en s'y engageant directement plutôt qu'en les contournant.

## **Conclusion**

L'efficacité exceptionnelle de l'Hypnothérapie Somatique découle de l'alignement rare entre sa théorie, sa philosophie et sa pratique. Son modèle soustractif évite la confusion conceptuelle qui afflige de nombreuses approches thérapeutiques. Sa distinction claire entre pensées, ressentis émotionnels et émotions garantit que les interventions ciblent la véritable source de la détresse. Sa compréhension de l'hypnose comme un état d'accès plutôt que de suggestion préserve l'autonomie et l'intelligence de l'organisme.

En vidant le verre plutôt qu'en en diluant le contenu, l'Hypnothérapie Somatique offre non seulement des stratégies d'adaptation ou un soulagement temporaire, mais la possibilité d'une résolution authentique. C'est cette clarté conceptuelle — et la philosophie rigoureuse qui en découle — qui confère à l'Hypnothérapie Somatique sa profondeur distinctive, sa précision et sa puissance thérapeutique durable.

## **Resources supporting the above claims:**

**Henry Ford Health (Scholarly Commons):** Support Somatic Hypnotherapy's "subtractive" philosophy—the idea that resolving somatic disturbances allows the system to return to equilibrium by exploring the "blind subservience" of the autonomic nervous system to emotional stimuli and the role of the cerebral cortex: [Psychosomatic Mechanisms](#)

**Society for Biopsychosocial Science and Medicine:** Support Somatic Hypnotherapy's "subtractive" philosophy—the idea that resolving somatic disturbances allows the system to return to equilibrium by exploring the biobehavioral mechanisms relevant to physical and mental health: [Psychosomatic Medicine Journal](#)

**National Institutes of Health (PMC):** Confirms that interoception is critical to affective (emotional) experience and involves pathways distinct from cognitive reasoning: [The Neurobiology of Interoception and Affect](#)

**PubMed (fMRI Study):** Identifies the insular cortex as the bridge between bodily signals and emotional awareness. [How Interoceptive Awareness Interacts with the Subjective Experience of Emotion](#)

**Stanford Medicine News:** Dr. David Spiegel's research shows that hypnosis increases the connection between the prefrontal cortex and the **insula** (the brain's body-sensing center). [Study Identifies Brain Areas Altered During Hypnotic Trances](#)

**ScienceDaily / University of Turku:** Validates that hypnosis creates a "segregated" brain state where regions act more independently, supporting the use of hypnosis as a precise state of access. [Hypnosis Changes the Way Our Brain Processes Information](#)