

# CHASSER LE STRESS ET L'ANXIETE PAR L'HYPNOSE ELIMINE LES TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES

*" On ne choisit pas, à proprement parlé, une maladie, en revanche, on choisit bel et bien l'angoisse, et c'est l'angoisse qui se charge de choisir la maladie ! "*

Irvin David Yalom

**L'étude de la psychosomatique ou de la relation entre les maux du corps et de l'esprit** s'est développé depuis de nombreuses années maintenant en France, grâce à Pierre Marty et à ses collaborateurs qui ont fondé l'école de Paris dans les années 1960.

Les maladies psychosomatiques sont des troubles fonctionnels ou anxieux utilisés inconsciemment par le patient pour communiquer une souffrance, un malaise, une frustration, surmenage...

**Les troubles psychosomatiques** concernent les affections physiques qui ne sont pas soutenues par une cause organique. Dans ce cas, l'origine psychique est alors évoquée surtout chez des personnes angoissées, stressées, surmenées ou en souffrance ...

Autour du symptôme, se mêlent le psychisme, le corps et l'environnement socioculturel de la personne. D'après la métapsychologie freudienne, la somatisation est la résultante de conflits de différentes forces psychiques. Lorsque le psychisme ne gère plus les événements extérieures, c'est le corps qui prend la relève et « qui parle ».

Après les consultations médicales nécessaires, en ma qualité de psychothérapeute et d'hypnothérapeute, je suis souvent confrontée à des patients souffrant de cette problématique.

## QUELS SONT LES TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES LIES AU STRESS?

Selon les différentes personnes, les troubles psychosomatiques peuvent prendre la forme de :

- céphalées
- les troubles de la peau (eczémas, verrues, sporiasis)
- asthmes
- troubles du sommeil
- maladies liées au foie, au côlon, aux intestins
- troubles gastro-intestinaux : ballonnements, constipation, diarrhées
- les douleurs simples ou chroniques
- chutes de cheveux
- déséquilibres alimentaires : boulimie, anorexie, prise de poids, alcoolisme

Cette liste n'est pas exhaustive et varie en fonction de la personne.

## LA PSYCHOTHERAPIE ET LES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES

Après un premier échange avec la personne, le psychothérapeute évalue l'origine du symptôme et propose un travail de psychothérapie pour rééquilibrer psychiquement le patient. Retrouver les origines des conflits sous-jacents libérera le patient de l'emprise de ses émotions sur son corps et évitera une récurrence ou un déplacement vers un autre symptôme.

## HYPNOSE ERICKSONNIENNE ET MALADIES PSYCHOSOMATIQUES

Des séances d'hypnose peuvent s'alterner avec la psychothérapie pour libérer plus rapidement le patient de son symptôme en travaillant sur les zones de tension de l'organisme et retrouver un équilibre émotionnel.