

**Christophe  
LAMENDIN**

# **Mon HYPNOSE**

**L'hypnothérapie**

**Telle que je la conçois  
Telle que je la pratique  
Telle que mes patients  
l'ont vécue**

**Un essai pour mieux  
comprendre  
l'hypnothérapie et ses  
applications**



Christophe Lamendin

## Mon hypnose

*L'hypnothérapie telle que je la conçois, pratique et telle  
que mes patients l'ont vécue*

© Christophe Lamendin, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-4013-7

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# REMERCIEMENTS

Je remercie tout d'abord les patients qui se sont manifestés pour apporter leur témoignage.

Beaucoup l'ont fait spontanément, et avec un tel enthousiasme que cela m'a beaucoup aidé à la rédaction de cet essai.

Je n'ai pas pu intégrer l'ensemble des histoires personnelles qui me sont parvenues. Un ouvrage entier consacré à ces dernières eût été nécessaire, mais ce n'était pas la vocation de cet écrit. Alors veuillez m'excuser si, en tant que patient-témoin-lecteur, vous ne trouvez pas le récit de votre prise en charge, et veuillez recevoir tous mes remerciements pour avoir contribué à me nourrir de vos retours.

Je tiens également à remercier les dizaines de milliers de patients que j'ai rencontré au fil de mon expérience, qui m'ont donné leur confiance et qui m'ont tant apporté. Ces rencontres m'ont fait grandir, m'ont permis d'avancer dans ce vaste domaine de la santé en restant curieux, pragmatique et humble.

Je remercie les enseignants et maîtres dont j'ai croisé le chemin et qui m'ont transmis avec enthousiasme et générosité leur art de pratiquer l'hypnose appliquée à la thérapie, mais aussi tous ceux qui ont alimenté en connaissance et en savoir-faire mon chemin de soignant.

Je remercie tous mes proches dont le soutien sans faille fut indispensable pour suivre ma trajectoire avec confiance et persévérance. Je leur dois beaucoup.

Je remercie en particulier mes parents pour leur amour, leur bienveillance, les valeurs qu'ils m'ont transmises et pour avoir toujours cru en moi.

J'ai compris au fil des confidences dont je fus le bénéficiaire, que j'avais eu beaucoup de chance, ou plutôt beaucoup de conditions très favorables pour avancer tout au long du chemin.

Je remercie ma compagne pour son admirable écoute, ses conseils et son aide tout au long de la rédaction de ce livre.

Je remercie tous les professionnels de santé (médecins, paramédicaux) qui m'entourent et qui me soutiennent depuis des années dans ma démarche. J'ai coutume d'entendre que la médecine "officielle" voit d'un mauvais œil les médecines alternatives, mais j'ai depuis longtemps fait le constat que cela ne me concernait pas, dans la mesure où j'ai reçu beaucoup de confiance, d'écoute, de bienveillance et de reconnaissance de la part de ces derniers.

Je vous remercie aussi, chère lectrice, cher lecteur, pour votre indulgence. Je ne suis ni écrivain, ni romancier, ni scientifique adepte de la publication. J'ai modestement écrit ces lignes pour poser les bases de mon approche personnelle de l'hypnose, démystifier celle-ci en donnant la parole à ceux qui avaient envie d'en parler pour l'avoir vécue de l'intérieur.

J'ai fait au mieux en espérant satisfaire votre curiosité.

Je vous souhaite une très agréable lecture.

# INTRODUCTION

Un livre de plus sur l'hypnose ?

Sans doute.

Même si je trouve ces derniers encore trop confidentiels (en littérature française), je l'espère un peu différent des autres.

Alors pourquoi ce livre ?

Un essai sur mes réflexions au fil de mon expérience ? Une synthèse liée à l'exercice de mes différentes approches thérapeutiques ? Un point de vue sur l'hypnose basé sur l'expérience vécue comme praticien et comme sujet ? Une parenthèse pour me poser sur plus de dix années de pratique quotidienne en hypnose et plus de vingt dans l'exercice de l'ostéopathie afin d'en tirer les leçons de l'expérience ?

C'est un peu tout cela à la fois.

J'aurais pu parler de l'hypnose ou de l'hypnothérapie en me basant uniquement sur ce qu'on en dit habituellement. J'aurais alors compilé les grands courants de pensée que l'on trouve partout en littérature, en formation, sur le net... le tout réfléchi par mon propre prisme : une synthèse théorique empreinte d'une subjectivité totale et n'ayant comme but que de vous retranscrire une matière morte pleine de mes jugements de valeur. Aucun intérêt.

Cependant je prends le parti immédiat de revendiquer la subjectivité relative de mes propos.

Comment faire autrement quand on sait, comme le démontre la théorie quantique, que le résultat d'une expérience est observateur-dépendant ?

Il me semble naturel de la revendiquer pour aborder la pratique de l'hypnose. Elle brasse un océan de sensations, de perceptions, d'émotions par nature subjectives, dans le rapport étroit mettant en scène un praticien et un sujet.

J'ai donc fait du mieux que je pouvais, en acceptant ma part de subjectivité, pour rester « le plus objectif possible », invitant les patients qui ont apporté leur

témoignage à en faire tout autant.

Toute cette rédaction est basée sur les milliers de consultations que j'ai réalisés, mes observations personnelles, le retour des patients, ainsi que sur la dynamique du « bouche-à-oreille » et des demandes croissantes qui me sont adressées, et qui restent de merveilleux indicateurs de résultats majoritairement positifs pour mes confirmations d'hypothèses.

Je suis conscient que ma double activité d'ostéopathe et d'hypnothérapeute me permet de brasser des demandes à « large spectre », mais non similaires à celles rencontrées dans un cabinet de psychologie, ou de médecine de ville. Cette double casquette me permet un accès privilégié au corps comme média pour aborder l'esprit, et réciproquement. J'y reviendrai plus tard au fil de l'écriture.

Pour rendre vivante la matière de ce livre, j'ai imaginé faire parler les sujets (ou patients) qui ont vécu l'expérience de l'intérieur. Tous étaient dans le cadre d'une démarche personnelle. Tous sont venus avec un désir profond de changement, une recherche de solution(s), des attentes rationnelles ou non. Tous avaient des préjugés et des croyances. Je n'y ai pas souvent eu accès même si cela m'a toujours intrigué.

Alors je me suis dit qu'il fallait également leur donner la parole et les laisser s'exprimer. Une matière bien vivante pour le coup !

Avant de leur céder la place, je vais tout de même la prendre pour vous raconter une petite histoire. La mienne.

Comme pour les sujets qui se sont prêtés au jeu, je vais me lancer dans une démarche de transparence pour faciliter la compréhension de mon cheminement, de l'évolution de ma pratique et de ma pensée. Finalement, en croisant toutes ces données, vous pourrez vous faire votre propre opinion sur ce qu'est l'hypnose, ce vaste continent partiellement exploré. Peut-être serez-vous tenté de l'explorer vous-même ? C'est tout ce que je vous souhaite. Avec curiosité ou avec passion.

Alors comme moi vous constaterez que cet espace est infini.

Tout comme on se sent petit face à la grande Nature, vous comprendrez avec humilité qu'il y a beaucoup à apprendre et à expérimenter, et que la nature humaine et en particulier la conscience, est un univers qui suscite l'émerveillement. Il est aussi complexe de tirer des conclusions. Elles sont souvent balayées par de nouvelles ouvertures, des contre-exemples, bref une

envie de continuer l'exploration de manière ouverte, humaniste et humble. Il faut parfois défaire pour refaire, détruire pour reconstruire dans notre propre esprit, comme dans celui du patient pour avancer.

« Ainsi parlait Zarathoustra » aurait dit Nietzsche.

La pratique de l'hypnose ouvre volontiers la porte aux questions existentielles et philosophiques telles que « qui sommes-nous ? », « d'où venons-nous ? », « où allons-nous ? », « sommes-nous éveillés ou endormis ? », « quelle est la nature de notre réalité ? »... chacun se fera sa petite idée. Notre vie est riche de ces réflexions... mieux, de prises de conscience spontanées.

Ce livre est un essai sur ma pratique de l'hypnose, en même temps qu'un ouvrage de vulgarisation et de démystification de l'hypnothérapie. Il vous invite cordialement à la réflexion sur la nature de la conscience et sur la dynamique du changement.

Je vois en l'hypnothérapie un merveilleux outil d'évolution, voire de libération de l'être intérieur, ainsi qu'un catalyseur de solutions thérapeutiques couvrant de nombreux champs d'application.

Je suis conscient de n'avoir fait qu'un petit tour de la question, et que mon expérience ne fait que commencer. Mais m'arrêter sur une pratique de 10 ans, pour des milliers de demandes, me permet d'en dessiner un premier contour. Je vous le partage à travers ces lignes en espérant répondre à vos questions, susciter votre curiosité, mieux vous inviter à y recourir si cet ouvrage trouve un écho favorable en vous.

Dans quelques années j'aurai probablement fait évoluer mon point de vue, mon approche. Il sera toujours temps d'écrire un nouveau livre et de vous embarquer dans cette autre aventure.

Plus qu'une bonne lecture, je vous souhaite un bon moment, que j'aurais volontiers imaginé comme un petit diner au restaurant, remplaçant les chapitres par une mise en bouche, l'entrée, le plat de résistance, le trou normand, le fromage, le dessert puis le café et les mignardises. Vous comprendrez alors mon ton simple et familier, comme s'il s'agissait d'une bonne discussion plus que de rédiger une dissertation.

# CHAPITRE 1

## MA PETITE HISTOIRE

Lorsque je démarre une conférence sur l'hypnose, je parle volontiers de mon parcours de vie pour rendre le récit plus accessible, plus personnel aussi, et je précise qu'elle est apparue de bonne heure. C'est à dire, comme le soulignerait la langue des oiseaux, à la bonne heure.

Alors comment l'hypnose s'est-elle invitée dans ma vie ?

J'ai l'habitude de répondre à cette question en relatant l'histoire de mon enfance.

Avant de démarrer ce petit conte, j'ai pris le parti de ne pas développer tout de suite les notions fondamentales qui sont apparues chronologiquement sur mes pas. Les mots, noms propres et concepts qui sont soulignés dans le texte sont donc repris dans un glossaire en fin d'ouvrage pour vous en faciliter la compréhension. Je les développerai au fil des pages, en particulier lorsque je définirai l'hypnose de mon point de vue.

Je suis né un 05 Août de l'année 1973.

Comme vous je suppose, je ne garde aucun souvenir de cette entrée en scène dans le théâtre de la vie. Quelques images furtives de mes premiers mois sont cependant restées, validées par mes parents. Mais mes souvenirs d'enfant deviennent plus clairs avec mon entrée à l'école, depuis ma première année d'école maternelle.

J'étais un enfant rieur, insouciant, farceur et gai. J'étais toujours dehors et déjà très contemplatif. Une agitation positive omniprésente ponctuée de moments d'observation et de pause, avec une grande sensibilité (la lumière, les animaux, les arbres, les fleurs, le dessin). C'est véritablement tout ce dont je me souviens lorsque je pense à ma vie d'enfant jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans. Puis pour diverses raisons, je suis devenu ce que l'on a qualifié « un enfant anxieux ». Toujours sensible mais anxieux.

Ce livre n'a pas vocation à poser mon analyse, mais entre autres symptômes

anxieux j'étais terrorisé par les camions sur les routes lorsque nous parcourions celles-ci dans la voiture familiale. J'avais aussi de nombreux tics nerveux... et mes parents s'en inquiétaient. Cela devenait compliqué à vivre pour eux.

Un beau jour ils ont pris le parti d'en parler au médecin de famille. Celui-ci, très avisé, leur conseilla vivement de me faire rencontrer un confrère pédopsychiatre. Celui-ci fut ma première rencontre décisive.

Je rencontrai ainsi le docteur N. , installé dans la jolie petite ville de Douai.

Nous abordions le cabinet par une porte cochère monumentale (pour mes yeux de 8 ou 9 ans). Il fallait d'abord patienter dans une jolie dépendance tout de suite à gauche de la porte cochère. L'ambiance était forte. Les magazines de la salle d'attente retenaient toute mon attention : voiliers, images du monde. Tout convergeait vers la beauté. Puis le médecin venait nous chercher depuis le bâtiment principal de l'hôtel particulier en traversant la cour. Nous la traversions à nouveau ensemble pour nous rendre dans son bureau : tout de suite à gauche du couloir principal de la maison de maître.

Son bureau était spacieux, agrémenté d'une immense bibliothèque, d'un mobilier de style Louis XV. Deux fauteuils du même style nous proposaient de siéger face au maître des lieux, de part et d'autre du bureau. Je me sentais tout petit, impressionné tant par l'architecture, la décoration, que par le bon médecin face à moi. Lui-même produisait son petit effet : barbe brune taillée parfaitement, costume et nœud papillon. J'avais le sentiment d'évoluer dans un univers parallèle. J'étais plutôt rural et issu d'un milieu modeste. Rien à voir avec ce décorum. Cependant j'adorais.

Lors de notre premier rendez-vous il me posa quelques questions, remplit un dossier, m'observa, prit des notes... puis après un moment qui me parut long, il me dit : « je vais d'abord commencer par apprendre à t'asseoir ». Ce fut étrange et en même temps très pertinent. J'étais tellement tendu, mon anxiété virant au paroxysme, qu'il prit le temps de me faire expérimenter différentes manières de me poser, jusqu'à ce que je sois plus détendu sur cet antique fauteuil.

Nous ne sommes plus revenus sur cette question.

Quelques séances se sont échelonnées. J'étais toujours très heureux d'y aller. Il m'avait apprivoisé subtilement. J'étais très à l'aise avec lui. Je lui parlais beaucoup (sans plus savoir aujourd'hui ce que je pouvais bien lui raconter) et