

L'hypnose, la merveille histoire d'une rencontre... avec soi-même !

L'hypnose, chacun a généralement un avis bien tranché là-dessus. Sans forcément connaître, nous avons souvent cette facilité de porter un jugement bien souvent négatif sur ce qui est quelque peu différent de nos habitudes ou croyances. Ces dernières, nous les avons bien patiemment construites avec l'aide du monde qui nous entoure, mais aussi et surtout avec notre propre capacité à ériger des barrières invisibles qui peuvent parfois nous apporter un certain confort. Si nous pensons que ces « certitudes » guident notre chemin par monts et par vaux, elles nous conduisent plutôt à l'immobilisme. Comment ainsi ne pas subir le monde en perpétuel changement qui nous entoure ? Mais soyons positifs, la vie nous réserve de belles surprises.

Celle que j'ai faite avec l'hypnose en est une. Je me retrouvais ainsi un jour dans la salle d'attente de mon ostéopathe. En feuilletant rapidement les magazines à disposition, je tombais sur un feuillet de présentation des activités d'hypnose d'Aline Collin. Je parcourus avec attention les paragraphes, pris dans un étrange sentiment qui me fit défiler tour à tour des images d'hypnose à la télévision et d'une meilleure « vérité » à donner à cette pratique. Soyons fou, je ne risquais rien à essayer. Mon esprit cartésien me rappellera rapidement à l'ordre si la séance se transforme en spectacle, me dis-je... mais il n'en fût bien sûr rien.

A peine avais-je rencontré Aline Collin, que déjà, j'avais cette confiance de ne pas m'être trompé en donnant suite à ce hasard. Avec perspicacité, énergie et bienveillance, Aline me donnait l'impression qu'elle pouvait terminer toutes les phrases que je commençais. Incroyable, j'avais l'impression d'être un livre ouvert ! Mais au-delà de mes premiers étonnements, c'est avant tout sa capacité de provoquer « mon » introspection qui m'a épaté. Car oui, ses compétences m'ont surtout permis de découvrir ces paragraphes et chapitres en moi dont j'ignorais soit l'existence, soit la profonde vérité. Au fond, l'hypnose peut difficilement se définir, mais demande plutôt d'être expérimentée pour être comprise. Car c'est avant tout une rencontre avec soi-même. Pour trouver les réponses à ses propres questionnements ou peurs, il faut avant tout (ré)apprendre se connaître. En cela, l'hypnose est un voyage à l'intérieur de sa vie à la découverte de ses propres capacités. Si la mode actuelle est de suivre certains coachs ou « gourous » à la mode que l'on voit pulluler un peu partout, Aline nous permet avec ses techniques de prendre conscience de soi et de nos possibilités. Il n'y a donc pas de magie là-dedans, à part que nous avons tout en nous pour découvrir la pleine mesure de notre potentiel. Il s'agit là également de décroquer ces barrières invisibles qui nous empêchent souvent de vivre pleinement notre existence.

L'hypnose m'aide aujourd'hui à cheminer plus facilement durant les phases de stress de ma vie. En étant bien guidé et avec une certaine pratique, chacune et chacun peut apprendre à exprimer sa personnalité avec confiance et sérénité au fil de nos existences bien rythmées. Je vous encourage à faire votre propre expérience de l'hypnose, qui plus est avec quelqu'un comme Aline.

Nicolas Maret