

toutes les nouvelles

L'HEBDOMADAIRE DES YVELINES

Edition de Rambouillet - Chevreuse

Mercredi 26 novembre 2014 Hebdo - n° 3492 - 1.30 €

■ LES ESSARTS-LE-ROI

L'hypnothérapie bien loin des plateaux télé

AUX ESSARTS-LE-ROI, Aude Jatteau vient d'ouvrir son cabinet d'hypnothérapie, une activité bien loin de l'hypnose de spectacle.

«**Mon accouchement s'est très mal passé, physiquement et psychologiquement. Je n'arrivais pas à m'en remettre et une amie m'a parlé de l'hypnothérapie. J'ai ouvert de grands yeux, mais j'étais tellement au bout du rouleau que j'ai pris rendez-vous pour une séance. Quand je suis sortie, je me sentais déjà mieux. L'hypnothérapie m'a soulagée, m'a libérée**», raconte la jeune femme.

Un état de transe

Petit à petit, Aude Jatteau a une autre idée : **«aider les autres comme on m'a aidée à travers cette thérapie**». Elle se forme alors pendant six mois à l'Institut français d'hypnose ericksonienne et humaniste à Paris. Et ouvre en septembre son cabinet aux Essarts-le-Roi.

«**L'hypnothérapie n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle**», précise la jeune femme. Une séance commence toujours par une discussion avec la personne sur ce qu'elle veut changer en elle.



Aude Jatteau a ouvert son cabinet début septembre.

Ensuite, la thérapeute amène son client à entrer en transe. **«Attention, il ne faut pas imaginer n'importe quoi**», prévient tout de suite Aude Jatteau. L'état de transe désigne tout simplement ce moment où votre attention est totalement focalisée sur un point précis, au point d'en oublier tout ce qui vous entoure, **«comme lorsque vous êtes captivé par un film et que vous ne voyez rien d'autre autour de vous et que vous ressentez les émotions du héros**», explique-t-elle.

C'est dans cet état que la personne peut aller chercher dans son inconscient son problème. **«Nous ne nous intéressons pas à son origine dans l'hyp-**

nothérapie mais plutôt au comment du problème. C'est pourquoi la thérapie est brève, quatre à cinq séances maximum.»

L'hypnothérapie aiderait ainsi à résoudre des problèmes de stress, d'addiction, des phobies, des cauchemars chez les enfants... **«Cela peut aussi faciliter des apprentissages**», conclut l'hypnothérapeute.

Florence Chevalier

PRATIQUE

Aude Jatteau, hypnothérapeute, 16, rue du Moulin, Les Essarts-le-Roi. Sur rendez-vous, tél. 06 95 97 51 71 ou audejatteau@gmail.com 80 euros la séance (1h30).