

## SANTÉ - Valérie Nadal (Sancé) : « L'hypnose permet de changer de regard sur son traumatisme »



Publication : lundi 18 janvier 2021 16:38



Valérie Nadal a exercé comme acupuncteur pendant plusieurs années. Avec la loi de 2012, réglementant l'acupuncture comme acte strictement médical, elle s'est reconvertie.

Depuis 2014, elle s'est spécialisée en hypnose pour le traitement du cancer, du tabac et du surpoids. Elle accompagne aussi, bénévolement, les personnes touchées par le cancer à l'association *Les Fées Papillons*.

« Pour moi, cela a été une chance finalement », confie-telle. « En mars 2014, désespérée de perdre ma clientèle, j'ai été sur un salon du Bien-être à Paris. Là, j'ai découvert l'école centrale d'hypnose située à Paris et à Genève. J'ai rencontré son directeur, l'un des principaux fondateurs d'école d'hypnose en France, et je me suis lancée à corps perdu dans une formation sur deux ans. »

Fascinée par cette pratique, Valérie Nadal se forme en pluridisciplinaire afin de pratiquer tout type d'hypnose.

« Aujourd'hui, l'hypnose s'inscrit dans les thérapies brèves. L'on s'adapte systématiquement à la demande de la personne. Nous pratiquons un travail global qui permet à la personne de trouver comment aller mieux. Le pourquoi est réservé au psychologue.

Cette hypnose repose sur la définition d'un objectif précis pour ensuite faire un travail sur le chemin qui mène à l'atteinte de cet objectif. Tout est possible, ce sont simplement nos croyances et nos peurs qui nous limitent. Dans la maladie, le but premier est de se donner l'autorisation de la traverser au mieux et, une fois sorti, de savoir ce que l'on fait de tout cela. Quel que soit le traumatisme, on a toujours deux options : le subir ou en faire une expérience constructive.

Le travail en hypnose consiste à accompagner avec bienveillance, pour aider à détacher l'émotionnel du factuel (l'émotion se nourrit de nos valeurs et nos croyances) et à changer de point de vue systématiquement. Regarder la maladie ou le traumatisme autrement. »

Une séance d'hypnose dure environ 1 h 30 et commence toujours avec la définition d'un objectif précis en lien avec le problème de la personne. Ensuite, on part en quête des ressources de la personne elle-même pour atteindre cet objectif.

L'hypnose va déclencher par l'imaginaire des modifications de comportement. Cet imaginaire a un impact sur les réactions physiologiques et sur le comportement. Un phénomène de répétition est bien sûr nécessaire sur 21 jours.

Chaque semaine, le planning de rendez-vous est bien rempli pour Valérie qui n'hésite pas à donner également des séances d'hypnose gratuites pour les malades du cancer au local des Fées papillons à Mâcon.

« J'ai la certitude absolue que lorsque l'on reçoit, il faut savoir donner. Le bénévolat avec Les Fées, c'est du pur bonheur ! »

**M.A**