

Nina Montangero au Salon du Mieux Vivre

L'hypnose thérapeutique

Née à Vevey, résidant à Montreux, Nina Montangero, 35 ans, est hypnothérapeute diplômée. Elle collabore étroitement avec des médecins, des psychologues, des psychiatres et des thérapeutes. A deux mois du Salon du Mieux Vivre à Fribourg – du 11 au 13 novembre 2005 – où elle donnera une conférence, elle sort son troisième livre : *"L'hypnose thérapeutique, petit guide d'auto-hypnose à la portée de tous"*. Elle estime que presque tout peut être guéri par le pouvoir de l'esprit, tout en collaborant avec la médecine traditionnelle.

Rien à voir avec les émissions télé ou autres : l'hypnose est juste un état modifié de conscience pour avoir accès au monde imaginaire. *"Nous nous mettons naturellement dans cet état. Lorsque nous conduisons une voiture et que nous arrivons à destination sans nous être rendus compte du parcours, cela indique que nous avons perdu la notion du temps"*, dit Mme Montangero. L'hypnotiseur ou l'hypnothérapeute est juste un déclencheur. *"C'est le sujet/client qui se guérit lui-même en acceptant sa guérison par le moyen de l'hypnose. Personne ne peut vous hypnotiser si vous n'êtes pas d'accord!"*.

Que vos suggestions se réalisent...

Le livre donne une série de suggestions positives que la personne répétera trois fois par jour à haute voix, ce qui permet d'accéder au cerveau droit (l'intuitif) et de lâcher prise sur le mental afin que les suggestions se réalisent. Exemple : *"Moi, (prénom), j'ai confiance en moi, je m'aime et rien ni personne ne peut m'atteindre sans mon autorisation"*. Autres messages : maintenir son corps et son esprit en parfaite santé, faire le nécessaire afin que tout se rétablisse comme par enchantement dans tous les domaines de ma vie, dormir chaque nuit profondément d'un sommeil réparateur, cesser définitivement de fumer, etc.

Peurs, anorexie, dépression, insomnies, cancer...

Mme Montangero donne des indications précises pour utiliser l'hypnose dans les cas d'accouchement sans douleur, d'agoraphobie, de peurs, d'alcoolisme, d'anesthésie locale, d'angoisses, d'anorexie, d'asthme, de boulimie, de dépression, de frigidité, d'insomnies, de cancer... Elle évoque par exemple *"le cas d'une femme d'une cinquantaine d'années, qui avait toujours gardé pour elle ce qu'elle pensait, de peur de blesser son entourage. Résultat : elle a été atteinte d'un cancer de la gorge qui a également touché les cordes vocales. A la fin, elle ne communiquait presque que par écrit, car on ne la comprenait plus. Nous étions très proches, et vers ses derniers jours, elle a enfin pu se libérer... Elle a pu dire au revoir à toutes les personnes qu'elle souhaitait et transmettre un message spécial à son fils. J'étais présente, c'était très émouvant... Elle m'a prise dans ses bras et m'a dit qu'elle pouvait partir maintenant car elle avait terminé son karma"*.

L'hypnose ne permet-elle donc pas de guérir du cancer ? *"La leçon à retenir est que si l'on traite le cancer par l'hypnose dès le début de celui-ci, le sujet peut s'en libérer. Mais si l'on attend trop, même la médecine traditionnelle ne peut rien... Par contre, si l'on unit les deux forces, médecine traditionnelle et holistique, le miracle peut se produire si la personne a accepté le processus de guérison"*. En résumé, dit Mme Montangero, l'hypnose peut soulager, libérer de la douleur, voire aider le sujet à se guérir par lui-même...

L'hypnose peut aussi servir à une *"rencontre avec vos guides"*, une *"reconnexion avec votre âme"*. (Obj).

Photo : Nina Montangero donnera une conférence au Salon du Mieux Vivre

