

COUPLE

A FAIRE

avantages



DOSSIER MAIGRIR

J'ai testé l'hypnose

vécu

L'hypnose ne fait pas de miracles, mais elle agit sur l'anxiété, recourt à des suggestions positives et permet de trouver en soi des ressources inutilisées d'ordinaire pour réagir et ce n'est déjà pas si mal!

Confortablement assise, la parole tranquille de l'hypnothérapeute me berce. «Vous êtes dans un état de bien-être, vous entendez les bruits ambiants, ou peut-être ne les entendez-vous déjà plus. Vous sentez le contact agréable du tissu du canapé, votre main droite s'ouvre, ou peut-être préférez-vous replier doucement vos doigts...» On est loin des suggestions dirigistes: «Dormez, je le veux!» ou «Mangez des carottes, arrêtez le chocolat» qu'on imagine dès qu'on parle d'hypnose ou d'hypnotisme. Les deux termes sont synonymes. On utilise plutôt le premier en thérapie (hypnothérapeute) et le second au music-hall, quand un hypnotiseur fait son numéro. Dans les deux cas, les techniques de mise en condition sont les mêmes: voix tranquille, répétition de mots, lenteur de l'élocution. «Le but est de permettre à la personne d'accéder au cerveau inconscient, qui commande la créativité, l'imagination et le lâcher prise, en court-circuitant le cerveau gauche, celui du raisonnement conscient», explique le docteur Jean-Pierre Joly, président de la Société française d'hypnose (90, rue des Archives, 75003 Paris - 01 48 04 92 96 - www.sfh.asso.fr). Il ne s'agit pas de l'inconscient freudien, mais de la part de cerveau qui correspond à la personnalité enfouie du sujet et non à son image sociale.

Selon la réceptivité de la personne, la transe hypnotique sera légère, moyenne ou profonde, mais l'efficacité de la séance ne dépend pas de la profondeur de la transe. Légère, elle est comparable à un état de rêverie éveillée: le cerveau vagabonde, les pensées se libèrent, mais on reste en contact avec la réalité. Durant la séance, j'ai ressenti un état de détente proche du sommeil: yeux clos, tête lourde, engourdie par la voix et les suggestions du thérapeute, j'étais capable de penser aux questions que j'allais lui poser ensuite, tout en vagabondant dans des paysages agréables ainsi qu'il me le suggérerait. Effectivement coupée en deux, j'ai pu aussi ne pas lever la main quand il le demandait, simplement parce que je n'en avais pas envie: «Contrairement à une idée reçue, souligne Jean-Pierre Joly, le patient en hypnose reste maître du jeu. On ne peut pas le contraindre à accomplir des choses qu'il refuserait de faire à l'état conscient. En revanche, l'hypnose permet de lever des blocages qui empêchent de réaliser des choses dont on a envie.» C'est ainsi qu'une patiente, malgré un régime strict, n'arrivait pas à perdre ses kilos excédentaires. Pendant la séance,



Hypnose et sophrologie

Les deux techniques visent à mettre la personne dans un état de conscience modifié, mais la sophrologie est plus proche de la relaxation: elle vise un état de détente musculaire et mentale. L'hypnose cherche à atteindre l'inconscient et peut même y parvenir avec une personne anxieuse, tendue ou en état de crispation musculaire.



Hypnose et psychothérapie analytique

Les deux techniques se réfèrent à l'inconscient, qui n'a pas tout à fait la même signification, on l'a vu, en hypnose et en psychothérapie. Cependant, la psychothérapie cherche à élucider les causes du symptôme. «Pourquoi je mange trop? D'où viennent mes crises de boulimie?», alors que l'hypnose ne s'attache pas aux causes, mais veut soulager rapidement la personne. Cependant, même soulagée, un certain nombre de patients ressentent ensuite le besoin d'aller voir plus loin et entreprennent une analyse ou une psychothérapie pour comprendre ce qui avait motivé leurs symptômes.

Jean-Pierre Joly suggéra que les kilos récalcitrants ne venaient pas de la nourriture, mais d'un fardeau moral dont la jeune femme n'arrivait pas à se débarrasser. «Quand vous montez sur la balance, ce sont ces problèmes qui

pèsent, qui alourdissent votre corps.» Façon subtile de suggérer que la patiente, malgré son régime, compensait ses angoisses en grignotant. Les suggestions visent ensuite à apaiser l'anxiété et à mettre la patiente dans un état de calme qu'elle saura retrouver au réveil. Elles sont toujours positives, car une suggestion négative ne fonctionne pas. Si l'on dit à quelqu'un «Visualisez un éléphant rose», il le visualise, mais si on lui dit «Ne visualisez pas d'éléphant rose», il le visualise également. Ordonner à un phobique «N'ayez plus peur», c'est l'ancrer dans le terme «peur». Dire à un(e) obèse «Ne mangez plus de charcuterie», c'est lui faire penser à de la charcuterie. L'hypnothérapeute propose donc des situations positives par rapport au poids: «Vous vous imaginez mince, en train d'enfiler un maillot de bain qui vous va à merveille. Vous courez pieds nus sur le sable chaud, toute mince, vous ressentez un tel bien-être que vous n'avez qu'une envie: croquer un fruit et boire un grand verre d'eau.» A la fin de la séance, il restera l'image du fruit et du verre d'eau associée à une sensation de bien-être. Pour calmer l'anxiété, celle-ci pourra être visualisée sous forme d'un sac plein de cailloux symbolisant les soucis, que le thérapeute suggérera de lancer joyeusement par-dessus l'épaule: «Au fur et à mesure que vous videz votre sac, vous vous sentez légère, de plus en plus légère.» Bien sûr, il faut être en

Hypnose et thérapie comportementale

Les thérapies comportementales et cognitives modifient le comportement du patient pour supprimer par ricochet le symptôme dont il souffre. Par exemple, dans les phobies, on lui apprend progressivement à affronter l'objet de sa phobie jusqu'à ce qu'il ne ressente plus les symptômes de peur: tremblements, sueurs froides, évitement. L'hypnose vise à soulager d'abord le symptôme – calmer la peur et apaiser l'anxiété – en mettant la personne dans un état de bien-être, de façon à lui permettre de trouver en elle les ressources nécessaires pour affronter son angoisse.

confiance avec l'hypnothérapeute et ne pas hésiter à en changer si on sort d'une séance mal à l'aise ou si on a l'impression qu'il utilise sa technique pour exercer une domination. Si rien ne se passe après trois ou quatre séances, inutile de poursuivre: l'hypnothérapeute ne vous convient pas ou alors vous êtes réfractaire à la technique. Aujourd'hui, beaucoup de patients obèses sont tentés par la gastroplastie, pensant qu'un estomac réduit par cette opération sera évidemment plus vite rempli. C'est vrai, mais l'opération est loin d'être anodine et, d'autre part, c'est une technique trop récente pour qu'on en connaisse avec certitude les conséquences à moyen et long termes. A ces obèses qui veulent une solution radicale, l'hypnothérapeute propose de visualiser l'opération, de ficeler leur estomac avec un lien bien serré et d'imaginer comment ce petit estomac nécessite peu d'aliments. Au réveil, beaucoup se mettent à manger des quantités plus petites et à fractionner davantage leurs repas... mais ils se sentent aussi l'estomac noué! La gastroplastie imaginaire met en évidence leurs angoisses, sur lesquelles l'hypnose est réellement efficace. Une fois apaisé, le patient mangera moins parce qu'il sera moins anxieux et n'aura plus besoin de compenser.

Une hypnothérapie a une durée variable, qui ne doit pas s'éterniser. Un praticien sérieux propose au patient de choisir un objectif – par exemple perdre cinq kilos – et de se fixer un nombre de séances pour l'atteindre. Cette programmation lui permet de prendre en main sa thérapie. L'hypnose seule ne fait pas mincir. Elle s'accompagne évidemment d'un rééquilibrage alimentaire, mais celui-ci n'est plus un régime restrictif et temporaire, sinon l'acquisition, par suggestions successives, de nouvelles habitudes pour prendre un nouveau départ dans une vie de minceur.

FRANÇOISE SIMPÈRE ●

LES INDICATIONS DE L'HYPNOSE

Tous les troubles liés à l'angoisse et à l'anxiété sont de bonnes indications, y compris des états dépressifs légers. L'hypnose est une bonne aide – avec, bien sûr, un rééquilibrage alimentaire – pour mincir, pour arrêter de fumer sans grossir (sous réserve d'être motivé), pour se préparer sereinement à un examen, pour mieux dormir, pour surmonter sa timidité, pour soulager des maladies chroniques: asthme, allergies ou épilepsie ne seront pas guéris par l'hypnose, mais les crises seront souvent plus légères et mieux vécues par le malade.



En revanche, l'hypnose ne doit pas être utilisée en cas de troubles psychotiques, d'anorexie ou de risque de suicide chez un dépressif. Attention aussi aux expériences de régression dans le temps mal conduites ou conduites par des thérapeutes sans scrupules. Certaines affaires aux États-Unis, où des femmes sous hypnose se sont «souvenues» de viols qui en fait n'avaient jamais eu lieu, rappellent qu'il faut être prudent dès qu'on aborde la lisière entre conscient et inconscient, réalité et fantasmes.