

Ici... votre santé

Jean-Luc Andrieu

La cigarette tue, tout le monde le sait... Sauf que pour s'en débarrasser, il faut vraiment une sacrée volonté ! L'hypnose est une technique qui peut cependant faciliter les choses. Sans danger, sans effet secondaire, elle permet de se délivrer en douceur de cette habitude nocive. Explications avec le docteur Jean-Pierre Joly, président de la Société Française d'Hypnose.



« JE rencontre encore trop de patients bourrés de vieilles idées reçues », soupire le docteur Jean-Pierre Joly. Et c'est vrai que, pour beaucoup de gens, le mot évoque encore... les charlatans ! Pourtant, l'hypnose pratiquée aujourd'hui en cabinet n'a rien à voir avec l'hypnose de foire.

Cette méthode est en effet une technique médicale parfaitement reconnue. La preuve ? Elle est utilisée dans des services hospitaliers, centres antidouleurs, maternités, unités de soins palliatifs. Même deux hôpitaux militaires, Percy-Clamart et le Val-de-Grâce, l'utilisent !

Que soigne-t-on par cette méthode ? Toutes les affections psychosomatiques et les troubles du psychisme. Mais il arrive que des maladies infectieuses, inflammatoires ou organiques soient soulagées par hypnose : on l'emploie alors en complément du traitement principal.

Une des plus grandes réussites de l'hypnose, c'est bien l'arrêt du tabac. Les résultats sont remarquables, même sur des personnes fortement dépendantes : une étude a montré qu'après une seule séance, 63 % des patients ne fument toujours pas deux mois plus tard ! Les résul-

tats peuvent être encore meilleurs : 75 à 80 % de réussite, selon le docteur Joly... Il faut dire que les patients sont des gens très motivés. « S'ils ne le sont pas, je leur propose d'attendre un peu. Pourquoi commencer une thérapie si c'est pour arrêter ? », résume-t-il.

Pas à pas, découvrez avec nous comment se passe une séance et les moyens mis en œuvre pour désaccoutumer du tabac. Vous verrez qu'il n'y a aucune magie là-dedans, la technique est sérieuse. « En général, deux à trois séances suffisent pour arriver au sevrage », assure notre spécialiste.

Tabac : arrêtez sous hypnose !

Étape par étape, entrez en transe

La consultation commence classiquement par un entretien. Ce premier rendez-vous est essentiel pour préciser les habitudes du patient : combien de cigarettes, depuis quand, pourquoi veut-il cesser de fumer, a-t-il déjà essayé d'arrêter, quels ont été les résultats, etc.

L'entretien permet aussi de « cibler » les centres d'intérêt du patient. C'est en effet là-dessus que l'hypnothérapeute va se baser durant la séance. « Inutile d'insister sur le danger du tabac, tout le monde connaît. Je préfère évoquer les bénéfices de l'arrêt et la délivrance », explique Jean-Pierre Joly.

Après quelques tests pour évaluer votre degré de réceptivité, le travail commence : suggestion de détente musculaire, fixation de l'attention par la voix du

médecin, images apaisantes (« vous êtes au bord de la mer »). Environ 10 % des personnes arrivent en quelques minutes à l'hypnose profonde, la plupart restent à un état moyen. Dans tous les cas, sachez que le fait de dormir ou pas n'a aucun lien avec le résultat.

C'est alors que les suggestions thérapeutiques sont faites... Le médecin utilise pour cela les centres d'intérêt du patient. Avec un sportif, il évoquera des images ayant rapport avec la joie de l'effort physique, le bonheur de marquer un but. Pour un étudiant, il suggérera le gain de mémoire, la plus grande facilité à travailler... Associées à l'arrêt du tabac, ces images entrent profondément dans l'inconscient du patient. Le réveil, effectué ensuite graduellement, est suivi d'un entretien pour faire le point.

ici Paris

N° 3010 / 11 au 17 mars 2003



Où s'adresser ?

Les hypnothérapeutes confirmés, (il en existe environ 500 en France), sont regroupés dans des organismes sérieux. En écrivant à ces sociétés savantes, vous obtiendrez des adresses fiables non loin de votre domicile :

- Société Française d'Hypnose : 90, rue des Archives, 75003 Paris.
- Institut Français d'Hypnose Ericksonienne : 162, bd de Grenelle, 75015 Paris.
- Institut Français d'Hypnose : 82, rue Marcadet, 75018 Paris.
- Institut Milton Erickson : 11, avenue du Bois, 78620 L'Etang-la-Ville.

C'est un état que tout le monde connaît !

« On n'impose rien au patient, on l'accompagne », explique le Dr Jean-Pierre Joly. En fait, la transe hypnotique est un état naturel que nous vivons tous, à un moment ou à un autre : on vous parle mais vous ne saisissez pas, captivé ou absorbé par ce que vous faites. Le son est là, vous l'avez enregistré mais pas entendu.

C'est cet état qui est exploité en hypnothérapie. Le résultat est parfois étonnant : oscillations de la tête, relâchement des muscles du visage, fixité du regard. Il semblerait que le patient déconnecte un à un ses canaux sensoriels, la vue, le toucher et même l'ouïe ! Exemple, une sonnerie de téléphone ne le réveillera pas... Récemment, à l'université de Liège, une technique d'imagerie cérébrale a permis, pour la première fois, de mettre en évidence des zones du cerveau se désactivant sous hypnose. C'est bien la preuve que l'hypnose met en jeu des mécanismes profonds.

Reste qu'il n'y a pas de mystère : un ancien fumeur le restera toujours et la tentation de la cigarette pourra parfois le titiller. « Pour le conforter dans sa décision, nous utilisons alors des suggestions post-hypnotiques, explique le Dr Joly. Le but est de le convaincre qu'il a toutes les capacités à faire ce qu'il a décidé de faire. En général, nous obtenons de bons résultats. »