

Dossier- **Se soigner autrement**

«Mes bras sont pesants, je m'abandonne. La voix, monocorde, me raconte une histoire très noire sur le tabac.»

les déprogrammer. Une heure plus tard, le "train arrive en gare sans encombre" et je me sens un peu groggy. Avant de la quitter, Maude Julien me conseille d'être attentive à mes rêves et sensations les jours suivants.»

Mon avis: «Je ne suis visiblement pas le bon "cobaye". L'autoguérison, si elle existe, dépend en grande partie de la relation qui s'établit entre le thérapeute et le patient. Une thérapie, de plus, à ne pas laisser entre toutes les mains.»

Prix: de 70€ à 80€ la séance d'une heure.

Où s'adresser: la liste des praticiens est disponible sur le site www.guerir.com

La plus éprouvée

L'hypnose pour arrêter de fumer

Oubliez les spectacles, les «dormez, je le veux»: des études cliniques ont prouvé l'efficacité de

cette méthode utilisée dans les centres antidouleur. Il existe un diplôme d'hypnose médicale reconnu officiellement et c'est la seule thérapie testée à être pratiquée par un médecin. Un sérieux qu'a voulu nous démontrer le Dr Jean-Pierre Joly.

Le principe: l'hypnothérapeute vous aide à atteindre un état de conscience modifiée, entre veille et sommeil, qui vous permet de trouver en vous les ressources nécessaires pour résoudre un problème. A aucun moment vous ne perdez le contrôle. L'hypnose aide à supporter la douleur et est parfois utilisée dans les hôpitaux pour remplacer une anesthésie. Elle se montre par ailleurs efficace sur tous les troubles à composante psychosomatique: problèmes sexuels, de poids, de sommeil, de peau, asthme, allergies, ulcères, comportements addictifs, dépressions légères. Quelques séances suffisent, et cela n'a rien à voir avec la gravité ou l'ancienneté du problème. On estime qu'environ 15 à 20 % des patients se montrent

résistants, mais l'hypnose donne de bons résultats chez ceux qui sont motivés.

La consultation: «Pour ma première expérience, j'étais sans parti pris avec en tête les lieux communs usuels. Le Dr Joly m'installe face à lui et me demande de préciser mon objectif dès le départ. Le mien est clair: arrêter de fumer. L'entretien qui suit et dure trois bons quarts d'heure tient déjà de la psychothérapie. Parfois, le médecin note un mot. Il s'en servira plus tard, pendant la séance, une sorte de relaxation profonde où je dois penser à une chose agréable et prendre conscience de mon souffle. La voix que j'écoute est calme, sans intonation. Au terme de cette mise en condition, le médecin me demandera de renoncer chaque jour à une cigarette et, quatre jours avant la seconde séance, de fumer de la main gauche. La première condition a été remplie sans aucun problème, et même au-delà. Pas la seconde. Par oubli et manque d'habitude. La deuxième séance, une semaine plus tard, est très différente, et je comprends mieux ce que signifie transe hypnotique. Je ne suis pas déconnectée de la réalité mais je suis ailleurs. Mes bras sont pesants, je m'abandonne. La voix, toujours aussi douce, monocorde, me raconte une histoire très noire sur le tabac, la pollution, les déchets qui nous encombrent. Des images de dégoût m'assailgent et une heure après, je me sens toute chose, mais bel et bien là.»

Mon avis: «Ai-je arrêté de fumer? Honnêtement non, mais j'ai réduit sérieusement. Les paroles du Dr Joly ont porté leurs fruits. Pas assez, c'est vrai, pour vaincre spontanément tant d'années de mauvais réflexes, mais je considère l'expérience concluante.»

Prix: environ 60€ la consultation

Où s'adresser: Société française d'hypnose, tél.: 01 48 04 92 96

Gare au gourou

Elles ont beau gagner peu à peu leurs lettres de noblesse, les médecines alternatives continuent d'attirer sectes et charlatans. Comment les éviter? En s'adressant de préférence à un médecin. Lorsqu'ils existent, vous pouvez aussi vous renseigner auprès des

syndicats, des sociétés savantes ou fédérations qui établissent des règles de bonne conduite. Le bouche à oreille? Unique- ment si vous connaissez bien votre informateur. A fuir absolument: tous les discours fumeux et mystico-religieux, les promesses excessives de ceux,

par exemple, qui prétendent soigner le cancer, le sida, vous demandent d'arrêter un traitement en cours, ou encore des honoraires prohibitifs. En cas de doute, contactez le Centre contre les manipulations mentales (CCMM), Paris XI^e, tél.: 01 44 64 02 40.