

médecine douce

## L'hypnose médicale Elle peut aider les allergiques

Une raison souvent enfouie dans l'inconscient peut déclencher l'allergie. L'hypnose peut vous en débarrasser.

**L**'hypnose médicale, qui est une psychothérapie d'un genre particulier, apporte une réponse et un éclairage complètement différent des traitements habituels aux problèmes d'allergie.

### Une question d'émotions !

**C**es substances chimiques (neuromédiateurs) qui permettent aux cellules nerveuses de transmettre leur message sont celles qui, en somme, transforment les émotions en réalité physique. Et il est bien connu que les poussées d'eczème, ou encore les crises d'asthme, sont dépendantes du niveau de stress ou bien d'angoisse.



gie. Mais d'abord... l'hypnose, qu'est-ce que c'est ? Sous l'influence de cycles dits ultradiens, l'organisme se met en effet - mais à notre insu - en état d'hypnose pendant quelques fractions de seconde toutes les quatre-vingt-dix minutes ! L'état d'hypnose est donc un état naturel dont on fait souvent l'expérience : devant un feu dans la cheminée, lorsqu'on est, comme dans un rêve

éveillé, entre la veille et le sommeil, lorsqu'on « décroche » d'une conversation, en ayant conscience de ce qui se passe autour, mais en étant toutefois « ailleurs ».

### Comment ça se passe ?

Toute séance d'hypnose commence par un dialogue ou un échange, qui a lieu dans un climat de confiance, de bien-être et de sécurité pour le patient. Puis, c'est en parlant, en s'adaptant bien à la personne, que le thérapeute la fait décrocher de la réalité, la met en état d'hypnose. « J'utilise ce que le patient m'apporte », dit le Dr Joly, je m'adapte à ce qu'il me propose. J'écoute, j'observe le langage du corps. J'utilise des suggestions indirectes, des histoires, des métaphores, un univers et un langage qui sont ceux du patient. A un grand bricoleur, je suggérerais de « raboter » sa douleur, par exemple. Les séances durent une quarantaine de minutes, à raison de deux fois par semaine. Les psychothérapies sont courtes, de l'ordre de un mois, en moyenne. »

### Pour en savoir plus

Société française d'hypnose, 90, rue des Archives, 75003 Paris. Tél. : 01 48 04 92 96.



### Des pouvoirs uniques

**A**illeurs, oui mais où ? En nous-même, et c'est ce qui fait toute la force de cette méthode thérapeutique. Elle constitue en effet un accès exceptionnel à l'inconscient : en état d'hypnose, la possibilité existe d'agir sur ce qui, d'ordinaire, échappe à notre volonté. Toutes les émotions, tous les états d'âme se traduisent par la sécrétion, au niveau du cerveau, de ses neuromédiateurs. Ceux-ci sont des substances chimiques qui permettent aux cellules nerveuses de transmettre leur message.

### Un cas étonnant

■ Laurence est une fillette de 10 ans qui souffre de crises d'asthme sévères, et qui nécessite hospitalisations d'urgence, apports d'oxygène et surveillance à l'hôpital. On lui a fait les bilans nécessaires, elle suit un traitement et a été désensibilisée aux poils de chat. « Après avoir installé un climat de confiance, explique le thérapeute, je lui ai demandé de décrire sa chambre, sa décoration. Il y avait Pinocchio et, au plafond, au-dessus de son lit, il y avait des étoiles. Alors j'ai parlé des étoiles, j'ai raconté une histoire façon « Petit Prince » pour exprimer ce que ça peut avoir d'apaisant, calme, serein, les étoiles. Après, je lui ai demandé de se projeter dans ce ciel étoilé, plein d'oxygène... Deux séances ont suffi pour diminuer la gravité des crises de façon déterminante. Depuis, la fillette va mieux et toute hospitalisation est dorénavant inutile.