

Se soigner par l'hypnose

Pratiquée par plus de 500 thérapeutes, en cabinet et en milieu hospitalier, cette technique soigne dépression, douleurs, dépendance au tabac ou à l'alcool... A condition d'être utilisée avec compétence.

Longtemps assimilée à de la magie, l'hypnose est aujourd'hui considérée par les médecins comme un véritable outil thérapeutique. Comment cet "état de conscience particulière" agit-il sur notre organisme? Pour quelles maladies se révèle-t-il efficace? Avant d'évoquer le bon usage de cette thérapie, déjà mise en avant au XVIII^e siècle, arrêtons-nous sur sa définition. "État d'attention et de réceptivité intenses" ou "état passager d'at-

tention modifiée", il est difficile de qualifier l'hypnose. Le plus simple est peut-être de parler d'un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Cet état de conscience modifié s'apparente à ce que l'on ressent lorsque, à un moment ou à un autre de la journée, on est perdu dans ses pensées ou lorsqu'on se laisse captiver par un livre, de la musique... En d'autres termes, cela consiste à se déconnecter de la réalité environnante, en étant à la fois présent ici et ailleurs. Il

s'agit donc d'un état tout à fait naturel dans lequel chacun de nous évolue spontanément.

De l'hypnose à l'autohypnose

Pour simplifier, disons qu'en matière de techniques de l'hypnose, il existe deux écoles. La première, dite traditionnelle, place l'hypnotiseur au premier plan. Lequel émet des suggestions directes (injonctions) tandis que le patient obéit passivement. Symbolisée par le commandement du genre "Dormez, je le veux", cette pratique dirigiste, qui est plutôt l'apanage des hypnotiseurs de music-hall, est bien différente de l'hypnose thérapeutique pratiquée actuellement.

Un état entre veille et sommeil

Cette dernière est issue d'un courant de pensée plus récent, l'hypnose ericksonienne (voir encadré) qui considère l'inconscient comme un lieu de stockage de nos ressources; c'est là que se trouvent les solutions aux problèmes rencontrés. Nous y avons accès en permanence, sauf en cas de blocage (maladie, symptôme, problème psychologique...). L'état hypnotique va permettre au patient, par le biais du dialogue avec le thérapeute, de retrouver l'accès à son inconscient et d'y puiser ses propres solutions. Pour le docteur Jean-Pierre Joly,

Le patient n'est jamais soumis au bon vouloir de l'hypnotérapeute et, après la séance, il se souvient de ce qui s'est passé.



président de la Société française d'hypnose, le patient effectue un "voyage à l'intérieur de lui-même pour découvrir sa force intérieure". Souvent, les hypnothérapeutes forment rapidement leurs patients à l'auto-hypnose. Grâce aux indications données, ceux-ci sont alors capables de se mettre eux-mêmes dans un état hypnotique, lorsqu'ils en ressentent le besoin. Cette pratique est très utile, par exemple,

en cas de douleur chronique: le patient ne dépend plus alors de son thérapeute pour obtenir un effet analgésique et atteindre un état de relaxation. C'est également une façon de participer activement à son mieux-être.

Accéder aux ressources de l'inconscient

Lors d'une séance, le praticien fournit des suggestions à son patient pour l'aider à changer un comportement, en-

tre en relation avec lui pour comprendre la façon dont celui-ci ressent son problème, ses symptômes. Par la suite, dans ses suggestions il utilisera des mots et/ou des images en phase avec le vocabulaire employé par le patient. Par exemple, à une personne migraineuse qui a recours à la métaphore de "la tête prise dans un étau", pour évoquer ses maux de tête, le thérapeute peut suggérer que l'étau est en fait un bandeau.

L'hypnose n'est pas le sommeil.

VRAI. Contrairement à ce que l'on pense très souvent, une personne en état d'hypnose ne dort pas. Les tracés de l'électroencéphalogramme (enregistrement de l'activité électrique du cerveau) montrent que la personne est dans un état de veille un peu particulier.

L'hypnose peut être dangereuse.

FAUX. L'hypnose ne présente pas de danger lorsqu'elle est pratiquée par un thérapeute expérimenté et dans le respect des contre-indications.

Le sujet est sous le contrôle de l'hypnotiseur et perd sa volonté et ses capacités de décision.

FAUX. Il s'agit d'un fantasme qui est véhiculé par les hypnotiseurs de spectacle. Avec l'hypnose ericksonienne, le patient est libre. En état hypnotique, les suggestions incompatibles avec les valeurs auxquelles le sujet croit sont impossibles à réaliser.

La transe hypnotique rend amnésique.

FAUX. En règle générale, la personne hypnotisée se souvient toujours de ce qui s'est passé. Quand l'amnésie existe, elle ne concerne généralement pas toute la séance mais juste un souvenir douloureux.

Sous hypnose, cette suggestion atteint facilement l'inconscient, le sujet étant plus réceptif que lors d'un état de veille ordinaire. Cette façon de penser différemment – dans notre exemple, elle a pour but de changer la façon dont le patient ressent sa douleur – permet de progresser vers un mieux-être.

Suggérer pour guider le patient

Autre possibilité, le thérapeute peut provoquer une douleur sur la main et demander au patient quelle méthode il a trouvée pour calmer sa douleur; par exemple penser à autre chose, imaginer que la main ne lui appartient pas... Le thérapeute lui propose d'appliquer la même méthode pour la tête. "L'originalité de l'hypnothérapie est d'offrir une grande liberté au thérapeute, lui permettant de personnaliser chacun de ses traitements", explique le Dr Jean-Marc Benhallem, spécialiste de la douleur. Les hypnothérapeutes s'accordent d'ailleurs à défi-

nir le travail sous hypnose comme une "création".

Des réactions physiologiques

Lors de la séance d'hypnose, parfois quelques minutes après le début de la transe, des réactions corporelles peuvent se produire sous la forme de fourmillements dans les doigts, de sensation de chaleur ou de fraîcheur des mains... Il est bon d'en avoir été averti par le médecin auparavant, afin de ne pas céder à l'angoisse. Plus étonnant! Une main, voire les deux, peut se soulever involontairement et de façon incontrôlable et être parfois associée à une rigidité du bras (catalepsie). Néanmoins, ces deux signes, qui témoignent du processus de réponse hypnotique, ne sont pas systématiques. Mais une chose est sûre: l'impression qui prédomine sous hypnose est celle de bien-être; un état confortable qui aide à se laisser porter et suffit, parfois, à atténuer les douleurs chroniques. Le patient peut éprouver une sorte de "dis-

Comment est née l'hypnose?

L'hypnose tire ses racines du "magnétisme animal", un fluide inventé (ou découvert) par Franz Anton Mesmer, à la fin du XVIII^e siècle. Pour ce médecin viennois, la maladie résultait d'une mauvaise répartition de ce fluide dans le corps. Ce qui le conduisit à soigner ses malades avec des aimants. Dans les années qui suivront, la notion de magnétisme est abandonnée au profit de l'existence d'un "sommeil lucide". En 1841, le chirurgien anglais James Braid établit les bases scientifiques de ce qu'il appela "hypnotism", du grec "hypnos" qui signifie sommeil. Il découvrit notamment la possibi-

lité de s'autohypnotiser en fixant le regard sur un objet brillant. Mais il faudra attendre Jean Martin Charcot, considéré comme le plus grand neurologue de son temps, pour que l'hypnose soit enfin reconnue comme un outil thérapeutique, notamment dans le traitement des "hystéries". Après un âge d'or, cette pratique connaît un déclin en France. C'est au milieu du XX^e siècle, et grâce à l'implication du psychiatre américain Milton H. Erickson, que la pratique de l'hypnose se modernise. L'hypnose ericksonienne ou "nouvelle hypnose" connaît aujourd'hui un regain d'intérêt.

Efficace pour calmer la douleur

sociation" et avoir l'impression d'être là et ailleurs, mais dans un ailleurs "hyperagréable". Quant à la régression en âge ou un retour en arrière, le thérapeute n'y a recours que pour retrouver une sensation disparue (de bien-être, par exemple), mais jamais dans le but d'enquêter sur le passé.

La thérapie du dernier recours

Actuellement, il n'existe aucune théorie unique pour expliquer le fonctionnement de l'hypnose. On sait que l'état hypnotique permet d'influencer les phénomènes physiologiques de l'organisme par le biais des canaux nerveux, hormonaux et immunologiques. Avant, pendant et après une séance d'hypnose, les chercheurs ont mesuré différentes fonctions physiologiques. Sous hypnose, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, les bronches se dilatent, la pression artérielle diminue et la production hormonale se modifie. Plus récemment, l'action de l'hypnose sur le cerveau a été visualisée au PET-Scan, un appareil mesurant l'activité cérébrale. Les zones correspondant à la douleur sont apparues modifiées dans le cas du traitement de la douleur par l'hypnose.

Un vaste champ d'application

80 à 90 % des personnes, dont les enfants, sont hypnotisables. Tout le monde peut choisir ce traitement. Même si l'hypnose, et en particulier l'hypnose ériksonienne, s'adresse à un grand nombre de symptômes (troubles fonctionnels ou maladies), il est essentiel, auparavant, d'avoir cherché une solution médicale. Ce rappel est nécessaire, même s'il est vrai que, dans la plupart des cas, le

Comment se déroule une consultation* ?

Fourmillements, lévitiation des mains, catalepsie du bras... peuvent survenir au cours de la séance.



La première séance commence toujours par un long entretien avec le patient ; étape indispensable, elle permet de poser un diagnostic.

"Je vois mon patient en consultation pendant une demi-heure pour comprendre son histoire clinique et son histoire psychologique, explique le Dr Victor Simon. Cet échange me permet de déterminer comment l'hypnose peut être utile." Le thérapeute s'assure du réel désir de guérison de son patient, sorte de "pré-requis" pour

obtenir un résultat. Cet entretien est également l'occasion de répondre aux interrogations de son patient. Un dialogue s'instaure "sur le mode d'une conversation ordinaire du type : racontez-moi vos dernières vacances". Petit à petit, les questions se concentrent sur la perception émotionnelle, le ressenti, les pensées du patient. "Pendant que ce dernier parle, il précise son monde intérieur et, par là même, entre en hypnose." Le travail commence : guidé par le thérapeute, le patient

est amené à penser aux différents aspects de son problème et aux solutions qui lui viennent à l'esprit. Pendant toute la séance, le patient est libre de ses paroles et de ses gestes. A la fin de la séance, il revient naturellement à son état de conscience complet et peut, s'il le souhaite, revenir sur son ressenti de la séance.

* D'après un entretien avec le Dr Victor Simon, gastro-entérologue et hypnothérapeute.

recours à l'hypnose intervient après les échecs de la médecine "classique"... En clair, bon nombre de patients se tournent vers l'hypnose lorsqu'ils ont tout essayé, sans succès, mais aussi en cas de troubles psychiques. Le refus d'une prise prolongée de médicaments

ou une intolérance à un produit anesthésique, par exemple, participe aussi à ce choix. L'utilisation de l'hypnose pour calmer les douleurs (hypno-analgésie) est reconnue comme très efficace. Pour preuve, aujourd'hui près de 36 % des centres antidouleurs en France

ont une consultation d'hypnose, pratiquée à 67 % par des médecins. Pratiquement tous les types de douleurs peuvent être pris en charge : les séquelles post-chirurgicales, les lombalgies (mal au dos), les brûlures, les maux de tête (céphalées)... "Pour les migraines, on assiste à

Suite page 132

Dominer sa maladie

un espacement des crises et à une atténuation des douleurs plutôt qu'à une guérison vraie", précise le Dr Jean-Marc Benhaïem. Dans le cas de la dépression, l'hypnose est particulièrement indiquée car elle constitue une nouvelle expérience pour un patient qui n'a plus de ressort pour réagir. Toutefois, pour ce type de pathologie aux multiples facettes, la prudence est de mise. La pratique de l'hypnose ne doit pas se substituer au traitement médicamenteux, quand il est nécessaire, et doit s'inscrire, selon le Dr Jean-Pierre Joly, dans le cadre d'une prise en charge psychothérapeutique.

Juste quelques séances

En plus de ces deux pathologies, l'hypnose est indiquée en dermatologie (eczéma, psoriasis), en pneumologie (asthme), en gastro-entérologie, dans le traitement des troubles du comportement alimentaire, les dépendances comme le tabagisme, l'alcoolisme, les insomnies, les phobies, les attaques de panique mais également la chirurgie dentaire, l'anesthésie, la sexologie, les soins palliatifs... En revanche, l'hypnose ne fonctionne pas en cas de troubles psychiatriques graves comme la schizophrénie, les psychoses ou les troubles maniaco-dépressifs.

Aider le patient à atteindre le mieux-être

En médecine "classique", comme avec l'hypnothérapie, l'objectif est la guérison. Mais ce qui compte avec l'hypnose, c'est d'amener le patient à éprouver un mieux-être, en accord avec le traitement médical, lorsque celui-ci existe. Dans le cas d'un patient atteint de cancer, l'hypnose ne peut évidemment pas

Des témoignages convaincants



"En deux séances, mes douleurs chroniques ont disparu à 80 %"

"Paraplégique à la suite d'une blessure par balle, je souffre de douleurs chroniques depuis 40 ans. Les décharges violentes que je ressentais dans les jambes ne me laissaient que peu de répit. Pendant toutes ces années, j'ai pris des médicaments qui me mettaient dans un état second, j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain au prix de grandes souffrances. C'est alors qu'une amie m'a parlé de l'hypnose. Cela me faisait vraiment peur, pensant que ça allait m'enlever tous mes moyens. J'ai mis un an à me décider à consulter un hypnothérapeute à l'hôpital de Nemours. Mais, dès la première séance, ça a été incroyable, je ne souffrais presque plus. Au bout de la deuxième, et avec la pratique de l'autohypnose, mes douleurs ont disparu à 80 % et celles qui restaient sont devenues supportables. Dans un deuxième temps, l'hypnose m'a permis de maigrir et de soigner mes acouphènes (bourdonnements, sifflements...). Le tout en sept séances." Françoise, 63 ans, Nemours (77)



"J'essaie l'hypnose pour venir à bout de ma dépression"

"Je suis dépressif depuis sept ans. J'ai tout essayé pour m'en sortir : psychothérapie, psychanalyse pendant de longues années et même l'acupuncture. Le tout sans succès et, aujourd'hui, je suis toujours sous antidépresseurs. En désespoir de cause, j'ai décidé d'essayer l'hypnose, contre l'avis de mon généraliste et de mon psychiatre. La première séance a été très difficile car, pendant et après la séance, j'ai ressenti de très fortes angoisses. Bien que le thérapeute m'ait prévenu que cela arrivait souvent, j'ai failli tout arrêter. A la deuxième séance, l'angoisse a été moins forte. A la troisième, je me suis senti tout à fait bien. C'est encourageant. D'ici trois séances, j'espère aller mieux et pouvoir, à terme, arrêter les médicaments." Lionel, 50 ans, Saint-Mandé (94)

"guérir". En revanche, elle aidera à mieux supporter une chimiothérapie, à abaisser le niveau des douleurs, à améliorer l'état général. L'autre bénéfice de l'hypnose est de restaurer l'état de santé, ce qui permet de moins consommer de médicaments, voire de les arrêter. Cela est possible pour les maladies digesti-

ves ou les maladies de la peau et cela en accord avec le thérapeute. "Le grand avantage de l'hypnothérapie par rapport, notamment, à la psychothérapie, c'est qu'il s'agit d'une thérapie brève. Peu de séances (en moyenne trois à six) permettent au patient de se réadapter à la vie", explique le Dr Victor Simon.

Pour en savoir plus



A LIRE

- 1 • Du bon usage de l'hypnose
Dr Victor Simon, éd. Robert Laffont, 284 pages, 18,10 €.
- 2 • L'Hypnose qui soigne
Dr Jean-Marc Benhaïem, éd. Josette Lyon, 189 pages, 14,94 €.
- 3 • L'Hypnose
Patrick Bellet, éd. Odile Jacob, 288 pages, 25,20 €.
- 4 • Découvrir l'hypnothérapie
Vera Pfeffer, éd. Marabout, 154 pages, 5,90 €.

OÙ S'ADRESSER

- Société française d'hypnose
90, rue des Archives, 75003 Paris.
Tél. : 01 48 04 92 96.
www.sfh.asso.fr (annuaire des thérapeutes : médecins, kinésithérapeutes, psychologues, dentistes...).
- Association française pour l'étude de l'hypnose médicale
Tél. : 01 42 56 04 56.
- Association française de nouvelle hypnose
Tél. : 01 60 74 07 26.
- Institut de médecine psychosomatique d'hypnose clinique et de thérapie brève
Tél. : 03 20 57 40 07.
- www.hypnoses.com (annuaire des praticiens en hypnose).