

Guérir par l'hypnose

Tabac, phobie, mal de vivre, et si l'hypnose était la solution? Une thérapie brève et efficace, loin des phénomènes de foire auxquels on l'associe volontiers. Pour mieux la comprendre, "Questions de femmes" a passé au crible les préjugés et les fantasmes autour de cette discipline.

L'hypnose est-elle un pouvoir? Assurément non, selon le professeur Jean-Pierre Joly, président de la Société française d'hypnose: «L'hypnose moderne n'est plus dirigiste. Elle n'est plus cette pratique qui plonge le patient dans une sorte de sommeil, où la volonté l'abandonne.» Et elle ne s'apparente ni à la magie, ni à la manipulation. C'est, tout simplement, un phénomène naturel – chacun d'entre nous en a fait l'expérience, lorsque, les yeux dans le vague, l'on se déconnecte un moment de la réalité pour se perdre dans une rêverie où le temps semble comme suspendu – conduit par le biais d'un savoir. Et tout le monde peut devenir hypnothérapeute, à condition d'acquiescer les quelques techniques qui permettent d'induire la transe.

«En fait, c'est un artisanat, insiste Jean-Pierre Joly, et plus c'est simple, mieux c'est. Inutile de s'encombrer de décorum. Pas d'encens, de mise en scène... Quand on se sert du patient pour faire du spectacle, se faire valoir, on est un gourou et l'on n'est plus là pour rendre service à l'autre. Or, ce qui importe, ce sont les ressources du patient.» Et si Jean-Pierre Joly attache tant d'importance aux ressources du patient, c'est parce que celui-ci doit jouer un rôle actif. Avis à toutes celles qui souhaiteraient recourir à l'hypnose comme à un moyen miraculeux de remédier à toutes les petites pannes de volonté (incapables de perdre du poids ou d'arrêter de fumer), et seraient tentées de s'en remettre à un thérapeute tout-puissant, sur qui il suffirait de se reposer entièrement. La partie se joue à deux (l'hypnothérapeute et le patient), contre un adversaire, le symptôme, l'ennemi à abattre. Le thérapeute est là pour guider, solliciter toutes les forces du patient, en jouant beaucoup sur l'imagination, pour faire en sorte que celui-ci retrouve en lui la force nécessaire au combat.

La transe hypnotique – un état de conscience modifié, proche du sommeil – permet de prendre du recul, à travers une sorte d'errance onirique, de voyager intérieur, loin des préoccupations et des contraintes extérieures, de retrouver la force d'être qui l'on est vraiment, sans le souci des apparences, de vouloir vraiment. Sous hypnose, on met à distance les souvenirs, les émotions qui pèsent, tout devient léger... on peut écarter les habitudes qui empoisonnent. Et réinventer une vie sans... peur, tabac, trac... On utilise tous les moyens du bord, et l'humour n'est pas exclu. Ainsi Jean-Pierre Joly explique-t-il qu'à des patientes qui disent ne pas pouvoir résister au chocolat, il «prescrit», en séance, de manger toutes les 30 minutes précises, un carré de chocolat. Une façon de jouer sur les maux, de tester les automatismes... et, en renforçant le symptôme, dans un premier temps, sans chercher à l'attaquer de front, on parvient, bien souvent, à s'en débarrasser plus vite... il faut savoir tromper l'ennemi!

«Le terme d'hypnotique est généralement réservé à ceux qui se donnent en spectacle.

L'HYPNOSE EN QUESTIONS

Comment ça marche?

La technique utilisée pour induire l'état hypnotique n'a rien de mystérieux. Elle repose essentiellement sur le langage. L'hypnothérapeute module sa voix en se conformant à certains rythmes qui agissent un peu sur le mode de la berceuse que l'on chante aux enfants pour s'endormir. Il emploie aussi une syntaxe très codifiée, évite notamment d'utiliser l'impératif et toute référence à des ordres directs. Il suggère sans imposer. C'est donc le discours, la parole qui induit la transe... Et les études scientifiques qui parviennent aujourd'hui à mesurer et à valider ces effets de la parole sur le corps, risquent de bouleverser, dans un proche avenir, la conception de la médecine.

Comment se déroule une séance d'hypnose?

L'objectif défini, le thérapeute propose au patient de s'installer confortablement. Il l'invite à se relaxer et fait appel à des images, des souvenirs qui suscitent une impression de confort, de calme. Toutes les distractions du monde extérieur (rayon de soleil, bruits de pas, éclats de voix), susceptibles de gêner la transe sont utilisées par l'hypnothérapeute pour nourrir le rêve et faire en sorte qu'il n'y ait pas de réveil et que le travail puisse continuer. Lorsque l'état hypnotique

est bien installé, le corps devient lourd, comme habité par un sentiment de calme, de bien-être. Il peut arriver qu'apparaissent des sensations directement liées à la rêverie, ou que se produisent même des phénomènes curieux comme la lévitation d'un doigt ou d'un bras. Il est alors possible de travailler sur l'objectif que l'on s'est fixé, sur la modification d'un comportement – en langage technique, on parle de «suggestion post-hypnotique». Puis vient l'heure du réveil, en douceur... On s'aperçoit alors souvent que l'hypnose «a rétréci le temps», un signe que ça a marché, et que l'on était partie bien loin.

Puis-je être hypnotisée contre mon gré?

Non, car le phénomène repose sur le consentement du patient. Lorsque l'on ne souhaite pas glisser dans la transe, ça ne marche pas. L'hypnose ne marche pas sans la volonté du patient, volonté de s'y soumettre, et volonté de réaliser son objectif. Et il est d'ailleurs absolument nécessaire d'établir une relation de confiance entre le thérapeute et le patient, pour que celui-ci accepte de se laisser guider dans la rêverie.

Combien de séances faut-il compter?

Dans certains cas, le but est clair. Il peut s'agir de faire disparaître un

symptôme gênant, comme une phobie. L'hypnothérapeute peut alors aider à régler le problème en deux à cinq séances... Quand l'objectif est plus vague et reste à définir (changement de vie, résolution d'un problème), cela peut être un peu plus long (dix à quinze séances).

Puis-je m'auto-hypnotiser?

Que toutes celles qui préfèrent ne s'en remettre qu'à elles-mêmes se rassurent, c'est possible... Il est conseillé, malgré tout, de faire une première expérience en cabinet, avec un hypnothérapeute, pour être à même de reconnaître l'état de transe hypnotique.

L'auto-hypnose se pratique en quatre temps: avant de «partir», on se fixe un objectif à travailler, on induit ensuite la rêverie, puis on procède à la suggestion post-hypnotique (on s'auto-suggère ce qui va changer après le réveil), et, enfin, on sort du rêve pour retourner au monde extérieur... et appliquer les suggestions. Elle a l'avantage d'être efficace et peu contraignante (elle peut se pratiquer partout). Quand on en prend l'habitude, il est alors possible de l'intégrer à la vie quotidienne, et d'en faire une véritable hygiène de vie. Un bon moyen pour apprendre à prendre soin de soi et à progresser tant sur le plan personnel que professionnel... Pour devenir son propre coach.

Les adresses et contacts utiles:
Société française d'hypnose
90, rue des Archives,
75003 Paris.
tél.: 01 48 04 92 96.
Le Déjà
2, square Vermeux,
75005 Paris.
Dans ce lieu dédié au développement personnel et professionnel, Jane Turner, psychologue et coach, hypnothérapeute, propose des formations à l'hypnose et à l'auto-hypnose (de 2 à 15 jours), et des rendez-vous à tous les adeptes de l'auto-hypnose qui souhaitent progresser dans leur pratique et échanger points de vue et impressions.
Renseignements:
01 43 36 51 32.

Quand peut-on faire appel à l'hypnose?

- Comme solution rapide à un problème circonscrit: tabac, surcharge pondérale, trouble du comportement alimentaire, phobie, TOC, énurésie, douleur.
- Pour lever des blocages: trac, timidité, baisse du désir, anorgasme ou impuissance; en accompagnement, lors de fécondations *in vitro*, afin d'optimiser les résultats.
- Dans le traitement de troubles plus généraux, comme l'anxiété ou de la dépression.
- Comme outil de développement personnel, afin d'envisager plus sereinement la mise place et la réalisation de projets. Dans cette perspective, elle est parfois intégrée à des séances de coaching (voir encadré adresses et contacts utiles).

Hypnose et anesthésie:

Au CHU de Liège Belgique, le docteur Marie-Élisabeth Faymonville poursuit ses travaux sur les relations entre hypnose et douleur. Elle a déjà mené à bien 3 000 expériences d'anesthésie, dans le cadre d'opérations chirurgicales. Elle n'a, jusque-là, connu qu'une trentaine d'échecs. Pour expliquer les effets analgésiques de l'hypnose, on émet l'hypothèse de l'apparition, lors de la transe, de réseaux neuronaux nouveaux qui court-circuiteraient, en quelque sorte, les voies habituellement empruntées par la douleur. À suivre...

