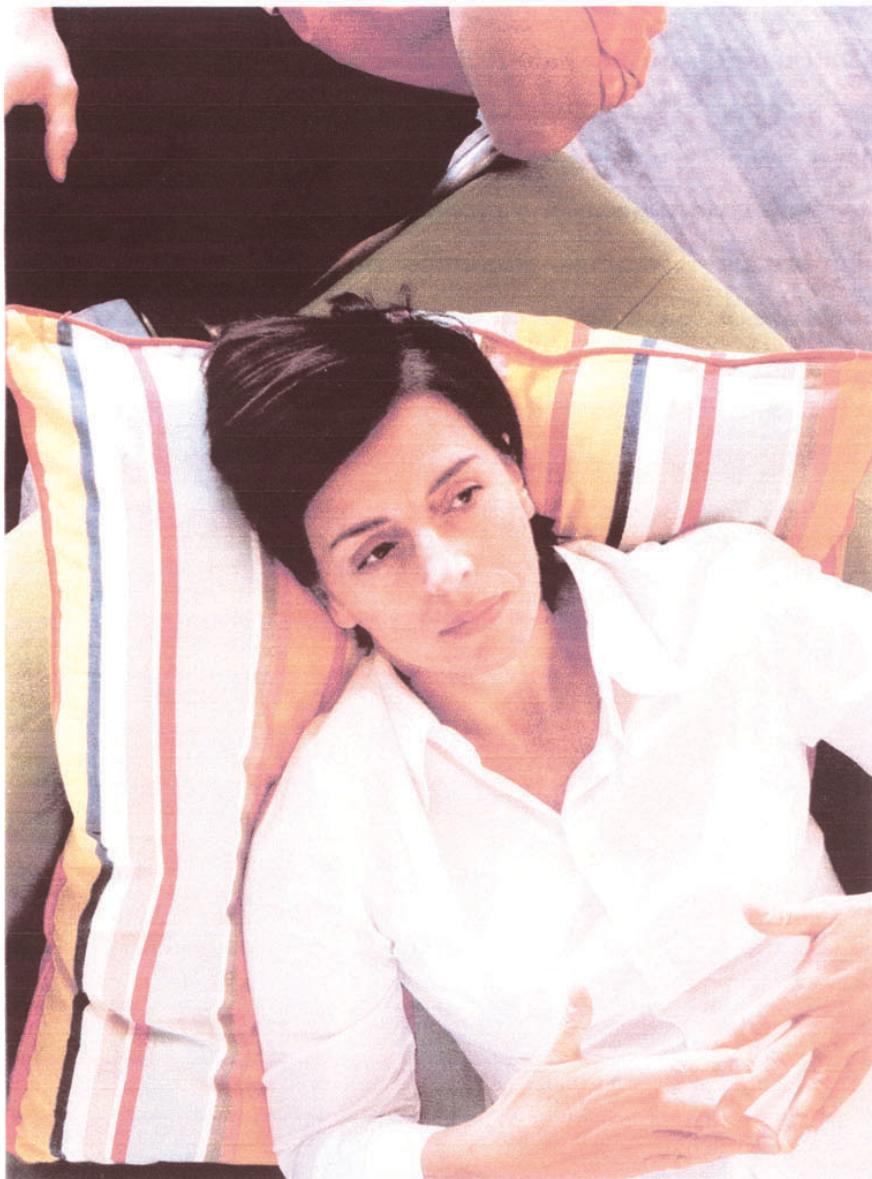




La nouvelle hypnose ÇA MARCHE !



Le milieu médical s'intéresse de plus en plus à l'hypnose. Anesthésie, stress, troubles sexuels... ses champs d'application sont vastes. Découvrez-les.

La "nouvelle hypnose", ou hypnose éricksonienne (du nom de son inventeur, le psychiatre Milton Erickson), diffère totalement de la technique très dirigiste des professionnels du cirque. Non, il n'est pas question de donner des ordres à une personne "endormie" (ou alors fuyez !), mais d'établir avec les patients une communication privilégiée pour les soigner.

Même si en France, cette spécialisation n'est pas reconnue – comme en Angleterre ou aux États-Unis – par l'Ordre national des médecins, les médecins sont de plus en plus nombreux à la pratiquer. En mai dernier, le congrès de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapie brève a permis à plus de 300 médecins exerçant chacun "dans leur coin" de partager leur expérience. Et de confirmer le succès de l'hypnose en anesthésie.

Si l'hypnothérapie n'a pas la prétention de se substituer à la médecine traditionnelle, elle peut cependant la compléter ou intervenir là où les traitements classiques échouent parfois.

État d'hypervigilance

Qui n'a jamais "décroché" au cours d'une conversation ou en regardant la télé ? Notre corps répond présent, mais l'esprit est ailleurs. Les praticiens ne font qu'amplifier ce phénomène naturel dans



Elle apparaît dans les préparations à l'accouchement.

reste maître de la situation et se laisse guider s'il le veut bien.

L'avis de François Roustant*, psychanalyste, l'un des grands spécialistes de l'hypnose en France :

« Une personne en état d'hypnose ne fait plus rien, ne pense plus, ne désire plus rien, et s'ouvre ainsi au vaste champ de l'inconscient. Je lui demande ses préoccupations habituelles. Elle se retrouve dans un état d'hypervigilance où ses perceptions sont découpées. Un peu comme si elle regardait sa vie pour la première fois, sans aucun préjugé ».

* Auteur de *Il suffit d'un geste*, éd. Odile Jacob.

Effet placebo ?

À l'heure actuelle, aucune thèse scientifique explique le fonctionnement de l'hypnose. Les détracteurs parlent même d'un effet placebo. L'imagerie médicale a cependant identifié une zone particulière du cerveau active en état d'hypnose. Elle agirait au niveau des systèmes nerveux et hormonaux. On sait aussi que la sécrétion d'endorphines (hormones du bien-être) augmente en état d'hypnose.

Quel est le rôle du thérapeute ?

Deux questions à Dominique Megglé, psychiatre et président de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapie brève :

De quelle manière communiquez-vous avec vos patients ?

« J'emploie toujours un langage adapté à chaque patient, qui va l'aider à faire des

associations entre mon "histoire" et sa situation. Je ne leur parle pas directement de leurs problèmes, mais j'emploie des métaphores. Par exemple, pour une jeune fille trop attachée à sa mère mais qui ne s'en rend pas compte, je peux évoquer le comportement de la maman ours élavant ses petits avec amour puis les abandonnant en pleine nature. »

Vous arrive-t-il de ne pas parler ?

« Absolument ! Je peux juste demander de se souvenir d'un moment agréable et le patient fait le cheminement lui-même. Tel ce jeune homme paniqué à l'idée de passer son monitorat de tennis. L'hypnose lui a permis de revivre le match de ping-pong remporté à l'âge de 16 ans. Et il a réussi son examen. »

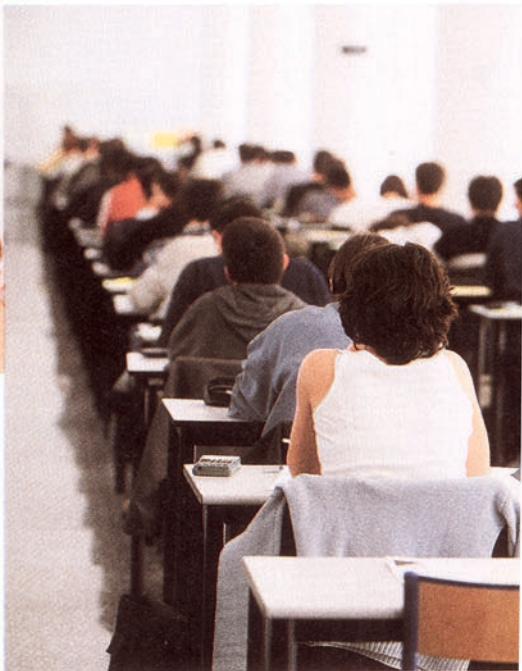
Comment se déroulent les séances ?

- La séance débute par une invitation à la relaxation. Le patient reste assis, le corps se détend, les yeux papillonnent... Guidé par la voix du praticien, le "voyage" dure 30 à 45 minutes. Il finit par un retour en douceur à la réalité. Mais, à tout moment, le patient est capable d'intervenir.

- Il s'agit avant tout une thérapie brève. Pas question en général de suivre les patients durant des années. Le bénéfice apparaît en deux à dix séances.
- Le coût moyen d'une consultation varie entre 50 et 100 €.

L'avis du Dr Jean-Pierre Joly, président de la Société française d'hypnose :

« Je travaille "sur-mesure" selon les éléments que me fournissent mes



Une aide psychologique contre l'angoisse des examens.

patients, je les aide en fonction de leur sensibilité et de leur histoire à se détendre et à explorer leur inconscient. Puis ils trouvent eux-mêmes les clés de leur guérison. Mais je ne pratique pas souvent l'hypnose à la première consultation. Je préfère écouter le patient et établir avec lui une relation de confiance essentielle pour le bon déroulement des séances. »

Ne pas confondre hypnose et relaxation

La relaxation peut faire partie de l'hypnose, mais on n'a pas forcément besoin d'être relaxé pour entrer en état d'hypnose.

Quelles indications ?

À en croire les praticiens, l'hypnose serait utile dans toutes les pathologies ! Mais, attention, elle ne conduit pas forcément à la guérison. Comme toute "médecine douce", elle a ses limites. Ainsi, elle ne soignera pas un trouble organique tel le diabète, le cancer ou un dysfonctionnement cardiaque. Si elle n'a pas aucun pouvoir sur les infections bactériennes elles-mêmes, elle peut limiter le stress et la fatigue fragilisant l'organisme. ►

12 % de nos internautes seraient prêts à recourir à l'hypnose pour résoudre un problème sexuel.

D'après le sondage Internet réalisé sur le site de *Santé Magazine*.

L'hypnose intervient :

- Sur les causes de la maladie quand elles sont liées à un stress ou à un trouble psychologique : troubles gastro-intestinaux, eczéma, migraine, insomnies...
 - Dans les situations de dépendance (tabac, alcool...).
 - Comme anti-douleur en anesthésie ou dans la préparation à l'accouchement, en suggérant la notion de froid au subconscient.
 - En psychothérapie et en sexologie.
 - En tant qu'aide psychologique au développement personnel lors de la préparation d'un concours, d'un changement professionnel ou d'une rupture.
- L'avis du Dr Victor Simon*, président de l'Institut de médecine psychosomatique et d'hypnose clinique :**
- « Une consultation préliminaire d'ordre médical et psychologique s'avère vraiment utile. Comme tout médecin, j'établiss d'abord un diagnostic, puis je décide de l'opportunité de l'hypnose. Dans certains cas, il faut d'abord instaurer un traitement médicamenteux que je compare à une bouée

de sauvetage. L'hypnose va par la suite apprendre au patient à nager tout seul. »

* Auteur *Du bon usage de l'hypnose*, éd. Robert Laffont.

Tout le monde est hypnotisable !

Il ne suffit pas d'y croire pour entrer en état d'hypnose ! Cependant, certaines personnes y sont d'emblée plus sensibles. Seules les personnes atteintes de troubles psychiques graves et donc incapables de fixer leur attention ne répondent pas à l'hypnose.

En psychothérapie

Les applications dans le domaine du psychisme ou des troubles psychocomportementaux sont les plus nombreuses. En résumé, l'hypnose est utilisée dans trois buts principaux :

- **Lever des freins psychologiques :** phobies, peur paralysante des voyages en avion, angoisse d'un examen.
- **Surmonter les traumatismes de la vie :** stress, suite de deuil, déprime...
- **Retrouver un équilibre :** lors de



Encore peu pratiquée chez le dentiste, elle permet d'atténuer la douleur.

troubles du comportement alimentaire, d'une rupture, d'un licenciement...

L'avis de Jean-Dominique Chiffre, psychothérapeute :

« L'hypnose peut provoquer le déclic à un trouble ponctuel comme une phobie particulière, une angoisse. Le problème peut alors être réglé en deux séances, à partir du moment où l'on a bien cerné le trouble. Dans les troubles plus profonds, tels les dépressions sévères, le suivi potentialise les effets des médicaments. Et le malade s'en sort plus vite. »

En sexologie

À partir de l'histoire de chacun, de la visualisation des rêves, l'hypnose permet d'accéder à une meilleure connaissance de soi et de son corps. Les tabous s'envolent et les fantasmes sont réactivés. Les principaux champs d'application : les troubles de l'érection, l'éjaculation précoce et l'absence de désir ou de plaisir pour les femmes.

L'avis de Colette Durou-Delanoé, présidente des sexologues sexothérapeutes de France :

« Je ne traite pas que par hypnose, mais c'est un outil permettant d'écourter les thérapies. À condition de savoir l'utiliser. Je travaille en interaction avec le patient à partir d'évocations visuelles ou tactiles. Des femmes inhibées peuvent alors visualiser un schéma corporel, puis se l'approprier par la suite et donc l'accepter. Les barrières du rationnel et de l'interdit tombent. Ainsi, une jeune femme redoutant les rapports sexuels

DEUX SÉANCES POUR ARRÊTER DE FUMER...

- **La première séance** correspond à une prise de contact. Le but étant de cerner les motivations du fumeur. La consultation se termine par une mini-séance d'hypnose légère, en "avant-goût" du prochain entretien.
- **La seconde séance** a lieu 4 à 5 mois après, le fumeur n'a entretemps pas modifié ses habitudes. « Je lui rappelle ses motivations sous hypnose. Dans son imagination, la personne jette une à une ses cigarettes mais aussi son besoin et son plaisir de fumer dans un seau. Puis ce seau rempli est emporté par un ballon. Ensuite, le patient vit "dans sa tête" une journée sans cigarette », explique le Dr René Baux.
- **Par la suite** : tous les matins pendant une semaine, l'ex-fumeur se détend pour se retrouver dans un état d'hypnose légère (autohypnose) pendant lequel il va vivre sa nouvelle journée sans cigarettes.

L'avis du Dr René Baux, inventeur de cette méthode :

« Beaucoup de nos comportements sont guidés par notre cerveau inconscient. Il ne suffit pas de dire "J'arrête de fumer" pour y arriver. L'hypnose permet d'accéder à notre inconscient et de débloquer une situation de dépendance tabagique. Et ça marche neuf fois sur dix. »



L'hypnose peut soulager le stress et aider à débloquer une situation de dépendance comme celle liée au tabac.



Au bloc, elle peut parfois remplacer l'anesthésie.

s'est vue, au cours d'une séance, aborder un collègue qu'elle aime en secret. Le lendemain, elle a fait le premier pas. »

Au bloc opératoire

Avant l'intervention :

Témoignage du Dr Jacqueline Payre, anesthésiste :

« Pour moi, l'hypnose est une formidable technique de communication. Je prépare les malades à la chirurgie quand ils sont angoissés. Je leur apprends à respirer tranquillement. En modifiant le ton de ma voix, en trouvant les mots justes, je les aide à dédramatiser ou à accepter leur corps après l'opération lors d'une ablation du sein ou d'une prothèse du genou. »

Pendant l'intervention :

L'hypnose remplace ou complète une anesthésie légère ou locale qui s'avère insuffisante, par exemple pour une coloscopie. La séance dure tout le temps de l'intervention, agrémentée d'une musique apaisante.

Témoignage du Dr Alain Thomas, anesthésiste :

« On invite la personne à partir dans un endroit agréable de son choix. En détournant son attention, elle oublie la douleur. Les moments difficiles de l'intervention sont intégrés en évoquant par

exemple des passages très abrupts lors d'une promenade. Le patient devient actif, il ne subit plus l'intervention. Il acquiert une confiance en lui d'autant plus importante qu'il doit affronter par la suite d'éventuels autres traitements, comme une chimiothérapie. Enfin, en utilisant moins d'anesthésiques, la récupération se fait plus vite. »

Chez le dentiste

La pratique de l'hypnose chez les chirurgiens-dentistes demeure marginale. Pourtant, elle permet de réduire le stress, d'atténuer la douleur, d'accélérer la cicatrisation.

L'avis du Dr Edmond Malka, chirurgien-dentiste :

« L'hypnose me permet de travailler dans de meilleures conditions pour le confort du patient. C'est une approche positive et respectueuse des patients. Quand quelqu'un arrive trop stressé, je ne le soigne pas, mais je lui propose une séance pour le détendre.

J'utilise beaucoup l'hypnose en analgesie. Je demande de se souvenir d'une expérience vécue où la main entre en contact avec du froid et de transférer cette sensation de fraîcheur au niveau de la zone à traiter. Peu m'importe si la personne se trouve en transe profonde

ou légère, du moment qu'elle est sereine. Je rassure en injectant une à deux gouttes d'anesthésique, mais je n'utilise qu'une faible dose. Ainsi, je limite les engourdissements postopératoires et la cicatrisation est plus rapide. »

Gare aux charlatans !

N'importe qui peut se déclarer hypnotiseur. Il n'existe pas de diplôme universitaire. De nombreuses formations privées sont organisées, des plus sérieuses au plus farfelues...

Pour éviter les pièges :

- Adressez-vous à un professionnel de santé : médecin, dentiste, ou à un psychothérapeute. Mais sachez que la pratique de l'hypnose n'apparaît jamais sur la plaque ou l'ordonnance d'un médecin puisque qu'elle n'est pas reconnue par l'Ordre des médecins.
- Assurez-vous que le thérapeute soit diplômé en hypnose éricksonienne.
- Méfiez-vous si on vous demande d'emblée de vous allonger en vous donnant des ordres...
- Attention aussi aux tarifs prohibitifs non justifiés.
- Ne continuez pas au-delà de cinq séances sans aucun effet.
- Faites fonctionner le bouche-à-oreille !

MYRIAM LORIOU ■

Où s'adresser ?

- Société française d'hypnose : 41 rue Boissière, 75016 Paris. Tel. : 01 48 04 92 96 (annuaire des thérapeutes sur demande).
- Institut de médecine psychosomatique, d'hypnose clinique et de thérapie brève : tel. : 03 20 57 40 07, www.hypnose.org