



Santé

Par Marie-Aude Panossian

Plongez-vous dans un voyage intérieur salutaire avec l'aide d'un thérapeute.



Elle peut soigner de nombreuses pathologies L'hypnose, ça marche

Dépression, arrêt du tabac... Depuis une quinzaine d'années, l'hypnose revient en force dans le traitement de pathologies diverses. Explications du D^r Jean-Pierre Joly, président de la Société française d'hypnose.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Le principe est simple. Grâce à une technique faite de concentration et de suggestion, le patient entre dans un état de conscience limitée qui se situe entre le rêve et le sommeil. Il arrive ainsi à communiquer avec une partie de son inconscient. Cette technique offre la possibilité de trouver des solutions qui dorment en nous et que nous ne percevons pas à l'état conscient. Elle apporte aux patients soulagement et même guérison. Elle se révèle très utile et performante sur des personnes qui souffrent de problèmes psycholo-

giques ou psychosomatiques. L'hypnose peut être une thérapie en soi ou bien intervenir en complément d'un traitement.

Que peut-on soigner par l'hypnose ?

Beaucoup de pathologies. Les légères (phobies, timidité maladroite, trac, énurésie...) et les plus lourdes comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), les dépendances (alcool, tabac, nourriture), les angoisses, les états dépressifs, les problèmes de sexualité, la gestion difficile d'un deuil ou d'une séparation. L'hypnose apporte également une aide non né-

gligeable dans le traitement des maladies psychosomatiques qui touchent à la peau, les allergies ou l'asthme. Dans



ce cas précis, elle ne supprime pas l'asthme mais elle aide à mieux gérer les crises. Parfois, des médecins utilisent également cette méthode pour remplacer une anesthésie locale.

Comment se déroule une séance ?

Le patient est installé dans un fauteuil. Le thérapeute lui demande de se concentrer sur sa respiration ou sur les sensations procurées par le contact entre son corps et le fauteuil. Sur un ton monotone, le médecin fait quelques suggestions, évoque des souvenirs heureux. Il guide le patient qui, les yeux fermés, parfaitement détendu, entame son voyage intérieur. Peu à peu, il touche de lui-même ce qui lui pose problème et trouve les solutions en lui.

Combien de temps le traitement dure-t-il ?

Dès la première séance, le thérapeute doit fixer avec le patient le nombre de séances, qui peut aller jusqu'à dix.

Combien ça coûte ?

Entre quarante et soixante euros la consultation. Le remboursement est possible si le thérapeute possède un diplôme médical.

Comment éviter les charlatans ?

On peut bien entendu faire marcher le bouche-à-oreille mais il est préférable de vous adresser à la Société française d'hypnose (90, rue des Archives, 75003 Paris, 01.48.04.92.96).

L'avis du spécialiste

Trois questions à Dominique Frezard (ophtalmologue)

Des lentilles pour les astigmates

1 La première lentille journalière pour astigmates vient de sortir. A qui s'adresse-t-elle ? La Focus Dailies peut être prescrite à toutes les personnes qui souffrent d'un astigmatisme de 0,75 à 1,50 associé à une myopie de 0,50 à 6 dioptries. Il s'agit donc de faibles astigmates.

Pour l'instant, pour des raisons techniques, il n'existe pas de lentilles journalières pour astigmatismes plus forts.

2 Quels sont les avantages d'une lentille journalière ? Comme on la jette tous les soirs, elle garantit une bonne

hygiène de l'œil et diminue les risques d'allergies, de contamination et de complications secondaires. A long terme, elle est donc mieux tolérée. Elle offre le même confort de vue que les lunettes, l'esthétique en plus. On peut la porter tout le temps et partout sauf à la piscine à cause des amibes.

3 Combien coûte cette lentille journalière ? Deux euros la paire. Elle n'est pas remboursée mais aucune lentille ne l'est, sauf si elle soigne une myopie supérieure à 8 dioptries. En revanche, les mutuelles prennent souvent le relais.