



santé
zoom sur...

J'ose l'hypnose et même l'auto-hypnose

Loin du spectacle de music-hall, elle est une piste de développement personnel expérimentée et semble n'offrir que des avantages entre les mains de bons professionnels. Le point sur l'hypnose.

Véronique Caron



Chargée de préjugés, révélant des passions ou des détestations, vue par certains comme un mouvement sectaire ou sous la plume de Freud en 1917 comme « un travail de manœuvre n'ayant rien de scientifique, rappelant plutôt la magie, l'exorcisme, la prestidigitation », l'hypnose a eu ses heures de gloires, ses périodes d'abandon, celles des condamnations. Elle revient aujourd'hui en force.

encore amplifié et provoqué délibérément afin d'atteindre un objectif comme perdre du poids, par exemple », précise Michèle Freud. Un état naturel, sans artifice auquel tout le monde a accès à chaque fois qu'on est dans un état de rêverie par exemple ou que notre attention est absorbée (par une personne, une musique, un discours...) oubliant la notion de temps.

Une nouvelle histoire

Aujourd'hui, ultra présente sur internet, elle passionne sur le plan spectaculaire et ludique tout autant qu'elle fait découvrir sa palette de bienfaits et regagne du galon dans les cabinets des psys et dans les hôpitaux. Le showman Messmer de son côté hypnotise spectaculairement les foules, et d'une certaine façon tend à démocratiser l'hypnose. Pourtant rien à voir avec l'objectif thérapeutique, mais de fait, on parle hypnose dans les diners ! L'homme de scène tire l'inspiration de son nom de celui de Franz-Anton Mesmer (avec un seul s), médecin allemand qui fût le précurseur de l'hypnose au 18ème siècle. Sa pratique fût popularisée sous le nom de mesmérisme ou de magnétisme animal.

Un passé chaotique

Condamnée de longues années, l'hypnose reprend du galon au 19e siècle avec les travaux de Charcot sur l'hystérie à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris et ceux d'Hyppolyte Bernheim à Nancy. Puis c'est de nouveau la disgrâce, jusqu'en 1960. Les travaux du psychiatre et psychologue américain Milton H. Erickson qui pratique l'auto-hypnose, vont révolutionner l'hypnose. Erickson propose au patient d'utiliser l'état hypnotique pour accéder à ses ressources intérieures alors que les méthodes anciennes étaient basées sur l'hypnose directive. Léon Chertok*, psychiatre et spécialiste de la médecine psychosomatique, hypnotisé par Erickson contribuera à l'évolution de l'hypnose tout comme François Roustang, philosophe, thérapeute et hypnothérapeute.

C'est quoi l'hypnose exactement ?

L'état hypnotique est un état de conscience modifiée. « C'est un état d'élargissement de la conscience, une technique d'accompagnement pour travailler sur les émotions, souligne Kevin Finel**. Les mécanismes cérébraux sont délicats, la plupart du temps on ne sait pas agir dessus. » « Notre cerveau fonctionne à différents niveaux : le niveau conscient, qui génère surtout nos pensées analytiques et objectives, est situé dans notre cortex et l'hémisphère gauche, et le niveau inconscient qui est situé dans l'hémisphère droit et dans notre cerveau limbique, explique Michèle Freud***. Sur le mode conscient, nous ne contrôlons pas cette dernière partie de notre cerveau. »

On connaît tous l'état hypnotique

Au quotidien, nous avons l'expérience de situations où nous agissons de manière automatique : nous conduisons sans avoir conscience de tous nos gestes. « L'état hypnotique est identique à cet état de semi-conscience. En hypnose, cet état est

Dormez je vous l'ordonne !

On dépasse les mythes et non, on n'endort pas tout le monde ! « L'hypnose moderne a pour objet d'amener une personne à comprendre comment fonctionne la partie la plus inconsciente d'elle même avec ses ressources et ses possibilités. » Le travail du thérapeute va être d'accompagner le patient dans sa démarche de rééducation à partir de ses propres ressources selon qu'il s'agit d'en finir avec des addictions ou de l'aider à modifier son comportement en vue d'une amélioration durable de son bien-être quotidien. Ceci se fera à partir d'un échange avec le praticien qui devra comprendre les modalités du patient afin de le conduire à créer de nouvelles stratégies pour remplacer les anciennes. Sous hypnose, le sujet va intégrer des suggestions positives auxquelles « il va se conformer d'une manière post-hypnotique si elles sont en accord avec son désir profond », souligne Michèle Freud.

Que traiter par l'hypnose ?

La douleur (lire encadré) les dépendances au tabac, l'alcool et autres addictions, les problèmes de poids, les problèmes sexuels, l'estime de soi, la confiance en soi, les phobies telles que la peur de l'avion ou des araignées... « Outre l'installation de ressources dont le patient a besoin, elle peut permettre dans certaines circonstances, d'aller à la recherche de souvenirs enfouis », ajoute Michèle Freud. La différence entre la psy et l'hypnose, la psychanalyse va partir du conscient vers l'inconscient alors que l'hypnose va partir de l'inconscient. ...

ET L'HYPNOSE DE RUE dans tout ça ?

L'explication de Jean-Emmanuel Combes créateur de la communauté Street Hypnose.fr

L'hypnose de rue propose la découverte de son propre fonctionnement interne, à travers la découverte de son inconscient par de multiples jeux d'imagination. Cette approche en apparence simpliste déclenche régulièrement de réelles prises de consciences. Tout le monde peut hypnotiser mais tout le monde ne le devrait pas. L'apprentissage de l'outil hypnose, hors cadre thérapeutique, demande quelques heures d'apprentissage et un minimum d'éthique, de bienveillance et de respect envers les volontaires qui se prêtent au jeu et doivent se sentir en confiance.



santé
zoom sur...

Repérer le bon praticien c'est tout d'abord éviter le charlatan.

Warnings sur...

- Les praticiens qui garantissent un résultat (encore plus quand ils annoncent la solution en une séance !).
- Les praticiens qui n'ont aucune notion de psychopathologie.
- Ceux qui ne suivent pas eux même une supervision de leur pratique.

les attentes et le fonctionnement du patient. La seconde étape est la mise sous hypnose de la personne, son imaginaire est alors très actif, elle pense différemment. Un état modifié de la conscience (qui s'apparente à l'état d'une personne ayant bu deux verres de vin), sans perdre conscience. La troisième étape est la phase de travail : quelle est la recherche inconsciente du patient quand il grignote par exemple. C'est à ce moment que l'on va élaborer de nouvelles stratégies et l'aider à se libérer de sa contrainte par des suggestions spécifiques.

Comment se déroule une séance ?

La séance se déroule en trois étapes. La première consiste en un dialogue avec le praticien en hypnose qui va essayer de comprendre

La durée, nombre de séances, prix et effet ressenti ?

Selon Kevin Finel, « la durée d'une séance sera d'une heure environ et ne devra pas être interrompue. Un moment de véritable détente et de lâcher-prise où se libèrent des émotions fortes et dont on ressort comme sur un petit nuage. C'est avant tout ressourçant ! Il est difficile de présager du nombre de séances nécessaires sans connaître la personne. Pour un travail sur l'identité, on pourra aller de 2 à 10 séances. On va travailler sur les strates de vie qui se sont accumulées. Un travail proche du courant comportementaliste. » Le prix d'une séance peut varier entre 60 et 80 €.

Comment choisir son praticien ?

Il n'existe pas de règlement en matière d'hypnose même si l'hypnose a fait son entrée à l'université et qu'une quinzaine de diplômes universitaires existent déjà. Il s'agit d'un rapport humain sur lequel le résultat repose à 90 %, le patient doit se sentir bien et en confiance avec le praticien. Ce dernier doit montrer qu'il est diplômé d'une école ou d'une université et se soumet à une déontologie de respect et de bienveillance, il





doit expliquer qu'il n'a aucun pouvoir sur son patient qui conserve toujours son libre arbitre, ses suggestions doivent être claires, sans équivoque, aisément comprises par le patient. Le patient ne doit pas se sentir obligé, forcé ou mis dans des situations qu'il ne souhaite pas. Le bouche à oreilles est une bonne façon de se faire une idée avant de passer la porte.

Est-ce que ça fonctionne à tous les coups ?

Non ! Hélas, mais le bénéfice est toujours un état de détente et sans risque si on est entre les mains d'un bon professionnel. « Ce dernier doit se donner tous les moyens de réussir. Toutefois il peut mettre en place une stratégie qui ne corresponde pas par exemple s'il est face à un inconscient très complexe », ajoute Kevin Finel.

Quel est le risque encouru ?

L'hypnose consolide la force intérieure. Naturellement le patient met en place une résistance si l'approche ne lui convient pas. Sous hypnose on ne manipule pas un patient. « Pour les personnes manipulées, l'hypnose est justement une bonne indication pour en sortir, ajoute le praticien. Sous hypnose une personne sous l'emprise de la manipulation va plus facilement se détacher avec un impact sur son instinct de protection rendu plus fort. »

L'hypnose contre la douleur

L'hypnose est de plus en plus présente dans les hôpitaux et maternités en anesthésie notamment dans les opérations des carotides, pour lutter contre les douleurs aiguës ou chroniques (migraines, lombalgies, douleurs cancéreuses...). Les consultations en milieu hospitalier sont très demandées tant et si bien qu'il faut parfois plusieurs mois pour obtenir un rendez-vous. On va l'utiliser chez l'enfant, comme à l'hôpital Robert-Debré où le docteur Chantal Wood a démocratisé l'hypnose. L'enfant est très réceptif. « On va l'amener à se défocaliser de la douleur par des images et attirer son attention sur autre chose, explique Mohamed Aidi ex-infirmier du Smur, hypnothérapeute spécialisé dans la douleur. Chez l'adulte ce sont les métaphores que l'on va employer avec des questions pour bien comprendre le type de douleur et de mots à employer "À quoi ressemble votre douleur ?", "C'est plutôt une boule ?" l'idée est de défocaliser en amenant, par exemple, le patient en souffrance à se concentrer sur les parties où il n'a pas mal. » ■

*Auteur des Méthodes psychosomatiques d'accouchement sans douleur en 1957 une révolution à l'époque !

**Kevin Finel Psychothérapeute, praticien de l'hypnose et de la PNL formateur et directeur depuis 2002 de l'Arche (académie de recherche et connaissance en hypnose Ericksonienne).

***Michèle Freud psychothérapeute, diplômée de psychologie et en sophrologie, auteure de Mincir et se réconcilier avec soi, Éditions Albin Michel.

Je surfe sur...

Institut Français d'Hypnose Ericksonienne :
www.hypnose-ericksonienne.com
Arche : www.arche-hypnose.com

C'est le printemps ! Comment mincir avec l'hypnose ?

Les réponses de Michèle Freud

- Qu'apporte l'hypnose dans une démarche d'amincissement ?

L'hypnose diminue les inhibitions et le raisonnement du sujet, en augmentant sa suggestibilité et tente ainsi d'agir sur la dépendance psychologique et d'y substituer d'autres comportements. Il peut ainsi proposer de manger uniquement des aliments qui sont bons et sains pour sa santé, faire ses courses dans un tout autre état d'esprit, dire stop aux aliments qui sont néfastes pour sa santé, prendre l'habitude de faire du sport, en bref, toutes sortes de suggestions lui permettant de perdre du poids...

- Est-ce que tout le monde peut y avoir recours pour mincir ?

Boulimie, grignotage, surpoids sont les principales indications de l'utilisation de l'hypnose en la matière.

- Quels sont les avantages ?

Les résultats sont assez rapides.

- Quels sont les points faibles ?

Le patient doit absolument coopérer et continuer à pratiquer chez lui, en auto-hypnose. S'il n'a pas cette discipline, les résultats sont plus lents et il risque de se décourager.

- Quels sont les risques ?

Il s'agit de prendre en considération la structure psychopathologique du patient pour accéder ou non à la demande. Il existe des risques iatrogènes aussi : manque de formation du praticien, attente démesurée du patient par rapport à la méthode « pensée magique ».

Je

bouquine...

- Auto-hypnose. Un manuel pour votre cerveau, de Kevin Finel, Éditions L'Original.
- Apprivoiser le changement avec l'auto-hypnose, de Kevin Finel, InterEditions.
- L'auto-hypnose, l'art de s'influencer bénéfiquement par Francine-Hélène Samak, Éditions Bussière.
- Se réconcilier avec le sommeil, de Michèle Freud, Éditions Albin Michel.

