

DIX QUESTIONS SUR L'HYPNOSE



Tout le monde est-il hypnotisable ?

Selon l'échelle de « suggestibilité hypnotique » mise au point par l'université de Stamford, 5 % d'entre nous sont réfractaires à l'hypnose et 10 % seulement parviennent à entrer rapidement en état d'hypnose profonde. Mais on ignore toujours pourquoi : il n'y a, à ce jour, aucune corrélation démontrée entre la structure de la personnalité et la suggestibilité.

Quels sont ses effets thérapeutiques ?

En France, plus d'un millier de praticiens ont recours à l'hypnose. Dans certains cas, elle constitue le traitement lui-même, dans d'autres, elle facilite l'action du médecin.

Ça marche pour...

- L'arrêt du tabac : 80 % de taux de réussite. L'hypnose aide aussi à lutter contre les effets du sevrage
- L'excès de poids et la boulimie : elle exerce un bon rôle de soutien psychologique dans les cures d'amaigrissement.
- Lutte contre la douleur : elle ne remplace pas l'anesthésie, mais peut la compléter et permettre de diminuer les doses de médicaments. Elle est aussi de plus en plus utilisée en chirurgie dentaire.
- Les troubles psychologiques : stress, phobies, névroses, anxiété, mais aussi impuissance, frigidité, problèmes de trac, de mémoire, etc.

- Les troubles digestifs : ulcères, colites ou diarrhées dus au stress.
- Les maladies psychosomatiques : maladies de la peau (eczéma, psoriasis, etc.), spasmophilie, rhinites à répétition, troubles de la voix et du chant, asthme.

Ça ne marche pas pour...

- La plupart des troubles psychiatriques graves, comme les dépressions aiguës, la schizophrénie.
- Le sevrage des drogues dures.
- Les maladies chroniques graves, telles que le cancer.

Tout le monde est-il capable d'hypnotiser ?

Oui. A condition de connaître la technique. Mais certaines personnes sont plus douées que d'autres... Pour devenir un hypnothérapeute sérieux, il faut avoir fait des études de médecine ou de psychologie, c'est-à-dire être déjà un professionnel de la thérapie. Une formation en hypnose peut ensuite être suivie grâce aux cursus proposés par les associations représentant les diverses « écoles ».

Peut-on s'hypnotiser soi-même ?

Oui. En fait, les professionnels affirment aujourd'hui que toute hypnose est une auto-hypnose, le véritable pouvoir de transformation ou de guérison se trouvant dans l'esprit de la personne hypnotisée, et non dans celui de l'hypnotiseur. Il est donc tout à fait possible de s'auto-hypnotiser, mais ce n'est pas un exercice facile. Des guides pratiques et CD audio pourront vous y aider. Dans un premier temps, le plus important est de mettre au point un « rituel » qui va amorcer le processus d'induction (séance tous les jours à la même heure, au même endroit, avec le même type de vêtements, etc.) ; ensuite, d'apprendre à se relaxer. Vous pouvez aussi enregistrer vos propres messages.

Le thérapeute influence-t-il inconsciemment le patient ?

Cette question est au centre de débats passionnés. Depuis quelques années, devant l'augmentation faramineuse de cas d'incestes découverts sous hypnose aux Etats-Unis, les spécialistes commencent à parler de « syndrome des faux souvenirs », mettant en cause le rôle de l'hypnothérapeute. Qu'en est-il ? En état hypnotique, on peut se souvenir d'authentiques événements oubliés, voire « refoulés ». On peut aussi, en hypnose profonde, voir apparaître des fantasmes comme s'il s'agissait d'événements réels : leur véracité est telle qu'on ne peut les

distinguer de vrais souvenirs, car notre cerveau a la possibilité de modifier ou de reconstruire un événement.

Il n'y a donc, à ce jour, aucune réponse définitive ni sur la réalité des souvenirs d'abus sexuels, de « vies antérieures », ou d'enlèvements extraterrestres découverts sous hypnose profonde, ni sur l'influence de l'hypnotiseur par un phénomène de transmission d'inconscient à inconscient, Peut-il se produire des accidents ?

Non. On se « réveille » toujours, quoi qu'il arrive. D'abord parce qu'on ne dort pas ! Ensuite parce que, si aucune suggestion ne l'entretient, le fonctionnement hypnotique se dissipe de lui-même. Quant à la prétendue influence négative de certains hypnotiseurs, entretenue par le cinéma, elle relève de la légende : aucun hypnotiseur ne peut vous forcer à faire quelque chose qui va à l'encontre de vos valeurs morales. L'hypnose n'est pas un lavage de cerveau ! On ne révèle pas ses secrets les plus intimes si on ne le désire pas.

Maladies chroniques

L'hypnose peut-elle les soigner ?

« Certaines, oui. Les acouphènes, par exemple, des bourdonnements d'oreille contre lesquels la médecine reste impuissante. Grâce à l'hypnose, je parviens à les effacer dans 60 % des cas, car une suggestion peut modifier l'activité des commandes neurobiologiques responsables du fonctionnement de nos organes. Si vous décidez, par exemple, en auto-hypnose, d'augmenter la circulation du sang dans votre pied gauche, les vaisseaux sanguins vont se vasodilater sous l'effet d'une "transduction" (une transmission de l'information aux cellules). L'hypnose permet, c'est certain, d'installer une passerelle entre le corps et l'esprit, et d'activer nos mécanismes d'autoguérison. »

Dr Gérard Arcas, médecin et chirurgien ORL, auteur de *Guérir le corps par l'hypnose et l'auto-hypnose* (Ed. Sand).

Stress

Pourquoi l'hypnose est-elle aussi efficace ?

« La gestion du stress est l'une des applications les plus demandées, avec l'antitabac et l'amaigrissement. On le sait, le stress peut engendrer de l'anxiété, des insomnies, et parfois des états dépressifs accompagnés de troubles somatiques. L'hypnose est beaucoup plus efficace que d'autres techniques - comme la "relaxation simple" -, d'abord parce que son effet relaxant, renforcé

par la voix et la présence rassurante de l'hypnothérapeute, diminue très rapidement l'impact des agents stressants, quelle qu'en soit l'origine. Ensuite parce qu'elle permet au patient en état hypnotique de lever lui-même ses inhibitions. Par exemple, une jeune femme était tétanisée à l'approche d'un entretien d'embauche important et n'en dormait plus, alors qu'elle savait avoir toutes les chances d'obtenir le poste. En hypnose, elle a "revécu" un précédent entretien où elle avait triché sur son CV et avait été découverte... Nous avons alors ensemble évalué sa peur, et trouvé son seuil adéquat de stimulation/excitation de "bon stress" afin qu'elle puisse considérer cet entretien comme un rite de passage, et non comme un jugement final. »
Jane Turner, présidente de la Société française d'hypnose, psychologue, hypnothérapeute, fondatrice du dôjô.

Article du magazine « Psychologies.com »