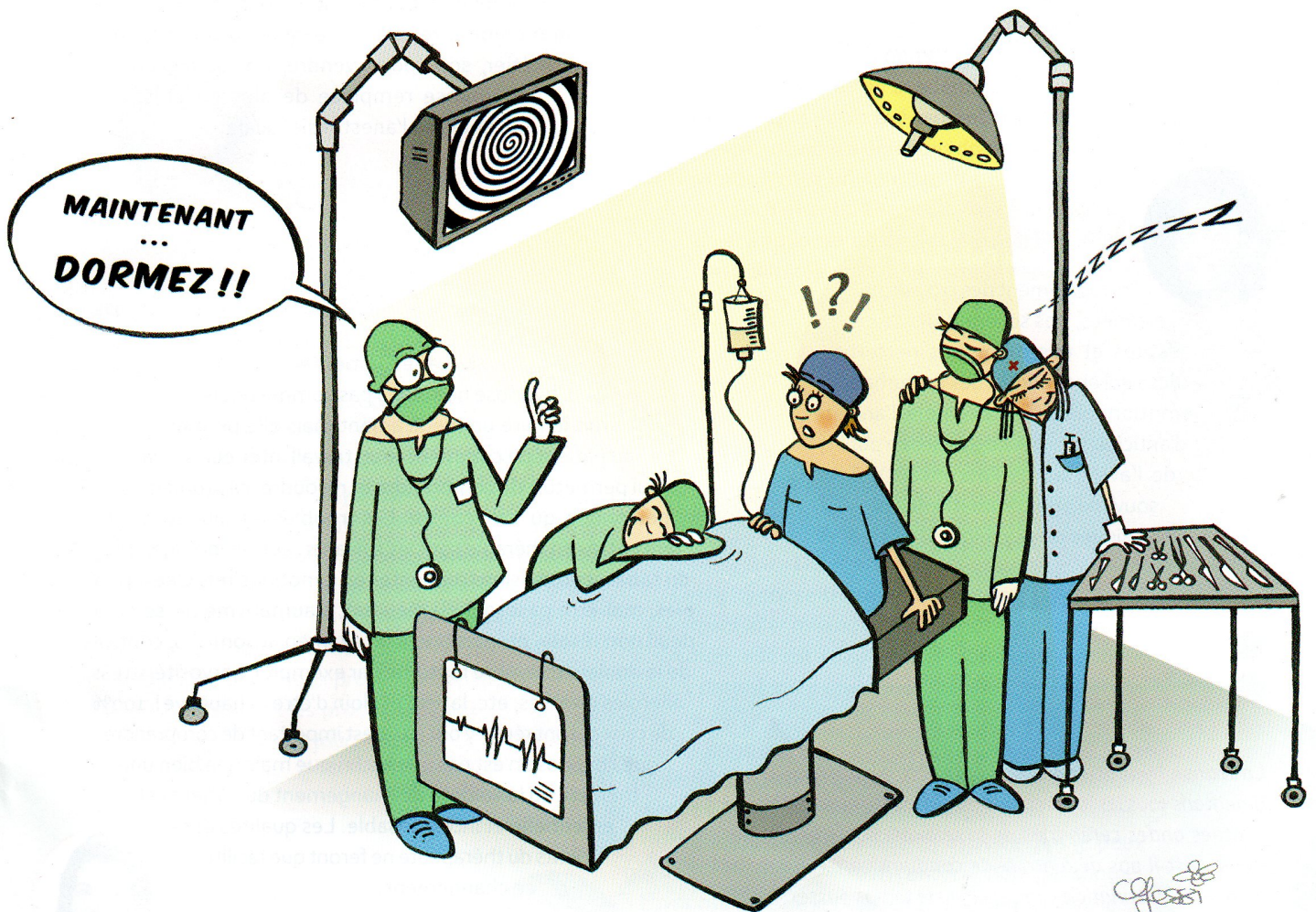


L'hypnose: une thérapie ou un spectacle?

?

INTERROGATION





Michel Kerouac

L'hypnose peut être employée en pédagogie, en thérapie et elle peut effectivement soigner. Dans le répertoire des traitements cliniques de l'hypnose, l'état hypnotique peut être utilisé pour des problèmes somatiques et également pour traiter des problèmes psychologiques. Il peut être utilisé pour développer des automatismes d'apprentissages en pédagogie. Voici quelques exemples cliniques; au plan somatique, l'état d'hypnose peut aider les cas de brûlures, de problèmes de circulation sanguine, d'aménorrhée, de dysménorrhée, de problèmes neuro-cutanés, d'acouphènes, d'effets secondaires des médicaments, de chimiothérapie, d'hémophilie, de douleurs chroniques, lors d'un traitement chez le dentiste, etc., en fait de multiples applications cliniques. Quelques exemples au niveau psychologique: le traitement de l'angoisse, des phobies, du stress post-traumatique, de la dépression, du manque d'estime de soi. En pédagogie, on peut l'utiliser pour les personnes ayant des difficultés à apprendre: la dyslexie, les confusions dans l'espace et le temps, l'anxiété liée à l'apprentissage.

Que soigne l'hypnose?



Thierry Demière

La liste est très longue. Il y a les classiques qui représentent une bonne partie des consultations: tabagisme, alcool, drogue ou autres dépendances, burnout, dépression, surpoids, problèmes sexuels, insomnies, violences subies, gestion de la douleur, du stress, des peurs, phobies, colères, les tocs. L'hypnose soigne et est aussi très efficace pour consolider des connaissances ou talents partiellement développés: parler en public, gagner une compétition sportive, augmenter la mémoire, réussir ses examens, son art, son métier, son sport; vendre, persuader, etc. L'hypnose remplace de plus en plus souvent l'anesthésie locale.



Dr Pascal Pointaire

Principalement des croyances erronées, des schémas de vie inadaptés et des mémoires perturbatrices qui engendrent des perturbations émotionnelles. Par exemple l'anxiété d'anticipation (peur de parler en public, de l'avion ou de l'ascenseur), des souvenirs de traumatismes physiques ou psychiques.

Lilyane Clémente

L'hypnose ne soigne pas comme pourrait le faire un médicament mais elle permet au patient de commencer un travail intérieur qui va lui permettre de comprendre et résoudre les problèmes personnels qu'il rencontre. Les troubles les plus souvent rencontrés en thérapie sont les suivants: auto-sabotage, arrêt du tabac, compulsions alimentaires, émotions refoulées, phobies, mal-être passager ou récurrent, traumatisme passé ou un deuil non résolu, préparation à un examen, insomnies, contrôle de la douleur (membre fantôme par exemple), nervosité/stress, allergies diverses, etc. la liste est loin d'être exhaustive! 100% de ceux qui ont réussi y ont cru. Il est important de comprendre que l'hypnose n'est pas une technique mais une bien une thérapie où la volonté de changement du patient est essentielle et indispensable. Les qualités et talents du thérapeute ne feront que faciliter ce changement.



La transe hypnotique est un état naturel que nous expérimentons tous les jours car elle sollicite les ondes alpha qui sont les ondes cérébrales de la relaxation, de la rêverie. Vous n'est-il pas déjà arrivé de conduire votre voiture et d'arriver à destination sans avoir vu le temps passer? Votre esprit conscient était absorbé dans vos pensées, confiant la conduite aux bons soins de votre inconscient. Sans le savoir, vous étiez en auto-hypnose..

Lilyane Clémente

Dr Jacques Gardan

L'utilisation de l'hypnose dans les milieux officiels a commencé au début du XX^{ème} siècle.

Actuellement, l'hypnose est une pratique médicale courante, reconnue et enseignée dans un grand nombre d'universités par le monde. Parce que l'état hypnotique nous permet d'accéder à un autre état de conscience, il constitue une mine de ressources, peu disponibles à l'état de veille ordinaire. Il est ainsi mis à la disposition du patient de nouvelles possibilités et capacités qui vont lui permettre de changer ses symptômes. On retiendra les principales indications médicales suivantes: – Les peurs sous toutes ses formes: anxiété, troubles du sommeil, troubles paniques et compulsifs, timidité, manque de confiance en soi, stress, état de stress post-traumatique, les troubles de la concentration, de l'attention, angoisse d'examen, etc. – La douleur de tout type, chronique ou aiguë. – La plupart des dysfonctionnements appelés couramment psychosomatiques et toutes les affections dites de civilisation où le patient est atteint d'un mal être bien que tous les examens médicaux soient normaux. L'hypnose peut aussi s'envisager en accompagnement, comme complément à tout autre traitement médical, lorsqu'il existe une dimension émotionnelle à la maladie.



L'hypnose, une thérapie ou un spectacle?

Ce peut être les deux, selon l'utilisateur de cet état de conscience modifié. En spectacle, un hypnotiseur choisit une personne extrêmement suggestible pour réaliser des prouesses. En thérapie, le praticien utilise la réceptivité de l'état d'hypnose pour induire des changements favorables dans les comportements.

Dr Pascal Pointaire

Tatjana Radovanovic Küchler

La liste de ce que l'hypnose peut soigner est tellement vaste que je ne pourrai pas tout énumérer. Mais voici quelques exemples; L'hypnose peut aider à vaincre toute sorte de stress, anxiété, crises de panique et phobies. Toutes les mauvaises habitudes dont une personne veut se défaire, comme grignoter ou manger trop, arrêter de fumer et de se ronger les ongles. On peut aussi améliorer ses compétences sportives ou académiques. Surmonter un stress post-traumatique et un événement traumatique. L'hypnose peut également aider à gérer des douleurs comme durant une intervention chez un dentiste, les douleurs chroniques et les accouchements. Elle peut aider à accélérer la guérison et à apporter un bien-être en général. Cette liste est illimitée et chaque hypnothérapeute doit bien évidemment travailler dans ses capacités et limites.



Isabelle David

L'Hypnose Éricksonienne fut développée par le psychiatre Milton Érickson qui l'utilisait avec tous ses patients dans tout contexte de changement. Plusieurs spécialistes du domaine de la santé, médecin, psychologue etc., utilisent l'hypnose de nos jours dans des contextes très variés. Comme par exemple pour activer une détente et faciliter les interventions telles que chez le dentiste ou bien en clinique de fertilité ou encore en clinique de gestion du poids. L'hypnose est utilisée dans toute situation d'encodage inconscient de problématiques comme dans le cas de traumas, chocs, et émotions envahissantes ou encore en salle d'opération pour minimiser la prise de médicaments. Bref, les soins procurés par l'utilisation de l'hypnose sont très variés car cette discipline offre des protocoles adaptables selon les problématiques mis à jour.



Anne-Marie Diserens Vayssié

Cette hypnose thérapeutique s'occupe de comment aller mieux, elle est donc orientée vers la solution, elle est adaptée au traitement de nombreuses pathologies physiques, psychiques et somatiques: la perte de contrôle émotionnel, la gestion du stress, les angoisses, les états phobiques, les T.O.C, les PTSD, les états de dépression, les différentes addictions, les allergies, les problèmes de boulimie, sexuels, scolaires... La question qui revient souvent: «Est-ce que je peux guérir par l'hypnose de mon cancer»: non, par contre l'hypnose stimule les capacités d'auto-guérison, le système immunitaire, les douleurs, le stress lié à la maladie et permet d'en explorer les aspects émotionnels.





**Anne-Marie
Diserens Vayssié**

Non, c'est une formation qui s'apprend avec les outils propres à cette technique. Elle doit être pratiquée par des professionnels de la santé qui possèdent une formation solide, reconnue avec une charte éthique liée à cette pratique. Une écoute des mots, une écoute sensorielle, un respect des objectifs de la personne et une conscience de la problématique est nécessaire. Le thérapeute doit rester humble et faire confiance dans le pouvoir de guérison de son patient et il adopte une pratique non directive. Il n'est pas un magicien mais un thérapeute formé aux pratiques de la communication, de la connaissance des pathologies et du développement de la personne. Son expérience, ses suggestions au travers de métaphores vont orienter le patient vers ses ressources.

Thierry Demière

Non, il faut de bonnes dispositions. Poser un 747 une nuit de grand vent ou opérer un foie malade, ça s'apprend. Certains y arriveront plus ou moins bien, d'autres feraient bien de ne jamais essayer! J'aime à dire que pour bien pratiquer l'hypnose il faudrait avoir été capable de raconter de belles histoires le soir à ses enfants et les captiver sans avoir besoin de lire dans un livre. La technique s'apprend. L'état d'être est au moins aussi important que la technique.



Lilyane Clémente

Non, bien entendu, cependant l'attitude du thérapeute se doit d'être un exemple pour le patient. Je ne suis pas certaine qu'un hypnothérapeute qui fume puisse aider un patient à arrêter de fumer. Pour revenir à l'hypnose il est important de savoir que le thérapeute n'exerce aucun pouvoir sur le patient, donc aucun don ne lui est demandé; il travaille avec lui dans une relation de confiance et d'échanges pour solliciter sa propre capacité à guérir et à résoudre ses propres problèmes par l'intermédiaire de protocoles thérapeutiques, d'imagerie mentale, de visualisation et des suggestions positives. Le patient ne vient pas auprès d'un thérapeute pour y trouver des solutions mais pour retrouver celles qu'il possède déjà. Si un patient ressent une quelconque manipulation de la part du thérapeute, il doit immédiatement cesser cette relation thérapeutique.



Il semble important de différencier les différentes hypnoses : l'hypnose traditionnelle et l'hypnose ericksonienne (du nom du célèbre thérapeute Milton H Erickson) ou contemporaine ou encore nouvelle hypnose. L'hypnose traditionnelle se caractérise par une attitude directive, autoritaire de la part de la personne (thérapeute ou animateur) qui la pratique. L'hypnose ericksonienne ou contemporaine est axée sur les ressources d'auto-guérison du patient, c'est une approche thérapeutique puissante du fait qu'elle met le patient en face de ses compétences.

Anne-Marie Diserens Vayssié



Thierry Demière

Danger: Non, même un hypnotiseur médiocre ou mal disposé ce jour-là fera moins de dégâts que le mauvais pilote de 747 ou le chirurgien du foie. Ses résultats seront nuls ou moyens.

Effets secondaires: Eviter de prendre le volant juste après une séance d'hypnose, le temps de reprendre tous vos esprits. Naturellement ne jamais écouter le CD d'autohypnose en voiture. En hypno-anesthésie, on évite tous les effets secondaires dus à la narcose. **Manipulation:** Sous hypnose, le patient garde une partie de ses facultés et refusera toute chose qui est inacceptable pour lui. **Risque de ne pas se réveiller:** Non, si l'hypnothérapeute se tait ou s'en va, la personne revient d'elle-même, mais plus lentement, à un état de conscience habituel. Mais, faut-il le répéter: on ne dort pas sous hypnose, on est dans un état modifié de conscience.



Lilyane Clémente

En ce qui concerne la dangerosité vis-à-vis de l'hypnose, un thérapeute non-médecin doit savoir reconnaître rapidement s'il peut traiter un cas ou non et doit, par conséquent, savoir reconnaître ses limites. Sa logique et son bon sens thérapeutique doivent donc être de mise. Les troubles de la personnalité sévères, tels que la schizophrénie, l'hystérie, la maniacodépression/bipolarité, la dépression sévère, la perversité et tout sujet souffrant de troubles psychotiques sont des contre-indications absolues en hypnose car ces personnes ont un accès bien trop ouvert sur leur subconscient pour ne pas leur donner l'occasion d'ouvrir encore plus la brèche avec un risque accru de décompensation. L'hypnose, à moins qu'elle soit utilisée par un psychiatre qui connaît ce domaine d'action, doit être absolument évitée dans ces cas précis. La manipulation est un sujet sensible en hypnose et il est vrai que l'hypnose de spectacle donne une très mauvaise image de l'hypnose thérapeutique mais cette dernière se veut être respectueuse du patient et de ses propres volontés de changement. Encore une fois, si un patient ressent un quelconque mal-être vis-à-vis de la technique utilisée par le thérapeute, il doit arrêter la thérapie.

Tatjana Radovanovic Küchler

La chose la plus importante à considérer, est que la personne qui veut être hypnotisée soit vraiment en coopération et en accord avec le travail proposé en hypnose, et qu'elle aie confiance en l'hypnothérapeute. Sans cet accord, il n'y a pas d'hypnose! L'hypnose n'est nullement dangereuse, tout le monde a déjà vécu un état d'hypnose au quotidien. Donc c'est un état assez ordinaire. La personne n'est pas soumise à l'hypnotiseur et ne fera pas ce qu'elle ne ferait dans un état « normal » de conscience. Nous avons une soupape de sécurité qui n'accepte pas des suggestions qui nous mettraient en danger. Durant une séance d'hypnose, le sujet peut décider de se réveiller à n'importe quel moment s'il le souhaite. Généralement, il ou elle se sent trop bien pour vouloir sortir de cet état. On peut malgré cela compter quelques risques en hypnose; quand une personne est traitée par l'hypnose pour soulager une douleur, sans avoir consulté le médecin pour vérifier la cause du mal. L'hypnose pourrait à ce moment dissimuler l'alerte que le corps donne, et la personne pourrait ensuite ignorer l'importance de cette alerte.

A ce moment, on peut faire plus de dégâts que de bien.



Isabelle David

L'hypnose en soi n'est pas dangereuse mais il peut arriver que son utilisation par une personne incompétente ou désirant manipuler peut s'avérer néfaste. C'est pour cela qu'il s'avère important de bien choisir son intervenant et de faire part de ses inquiétudes comme celle de ne pas se réveiller dès la première rencontre. L'Hypnose Éricksonienne, comparée aux autres formes d'hypnose, est non directive ce qui veut dire que la personne garde le contrôle de la session. Ceci est très aidant pour limiter les difficultés. En ce qui concerne les effets secondaires, il arrive effectivement que la personne règle son conflit d'une manière différente que ce qu'elle aurait pu imaginer. L'inconscient est très créatif!



Peut-on considérer que l'hypnose est une psychothérapie ?



Isabelle David

L'hypnose n'est pas une psychothérapie mais donne des outils et protocoles aux psychothérapeutes et psychologues formés pour accompagner des personnes en souffrance afin d'accéder plus rapidement à l'inconscient et ainsi générer des changements à plusieurs niveaux.

Lilyane Clémente

Oui, sans aucun doute et elle est tout à fait complémentaire à une psychothérapie standard. L'hypnose thérapeutique permet de déprogrammer, grâce à l'accès au subconscient, des souvenirs ou émotions qui ne sont pas toujours accessibles au conscient.



Anne-Marie Diserens Vayssié

Elle a fait ses preuves et continue de faire ses preuves dans le domaine de la santé. Elle fait partie de ce que l'on appelle les thérapies brèves. Cet « état modifié de conscience » qui n'est rien d'autre qu'une focalisation, une attention particulière à ce qui se passe à l'intérieur de nous, provoque une dissociation et donne accès à notre inconscient qui est porteur de ressources... Peut-être avez-vous déjà fait l'expérience dans un état de demi veille de trouver tout à coup une solution à un problème ! Le patient découvre ses propres capacités, son possible de changement, sa créativité, il prend confiance en lui et par la suite peut résoudre seul (auto-hypnose) les problèmes qu'il rencontrera. Il possède sa boîte à outil ! Avec les enfants, c'est aussi merveilleux... L'hypnose ericksonienne ou contemporaine respecte la demande du patient, ses valeurs, son rythme, il s'établit une réelle collaboration entre le thérapeute et le patient afin d'apprendre à fonctionner autrement.



Comme l'hypnose propose l'expérience du changement, elle se situe au-delà de l'acte thérapeutique, au-delà du symptôme et conduit par une pratique, à se concentrer sur des sensations et moins sur des pensées et à agir plus qu'à réfléchir. Elle ouvre la voie à pratiquer une autre vie, à se modeler un art de vivre... mais deux dérives pernicieuses se font jour :

- celle de faire de la thérapie une finalité de bien-être alors qu'il s'agit d'une expérience de changement,
- celle de l'interprétation du sens des symptômes : l'objectif n'étant pas de comprendre mais de mettre en mouvement.

C'est le nouveau défi pour l'hypnose à relever afin qu'elle ne se laisse pas engluier par « l'air du temps » où on ne se lasse pas de se raconter plutôt que de vivre le mouvement.

Dr Jacques Gardan

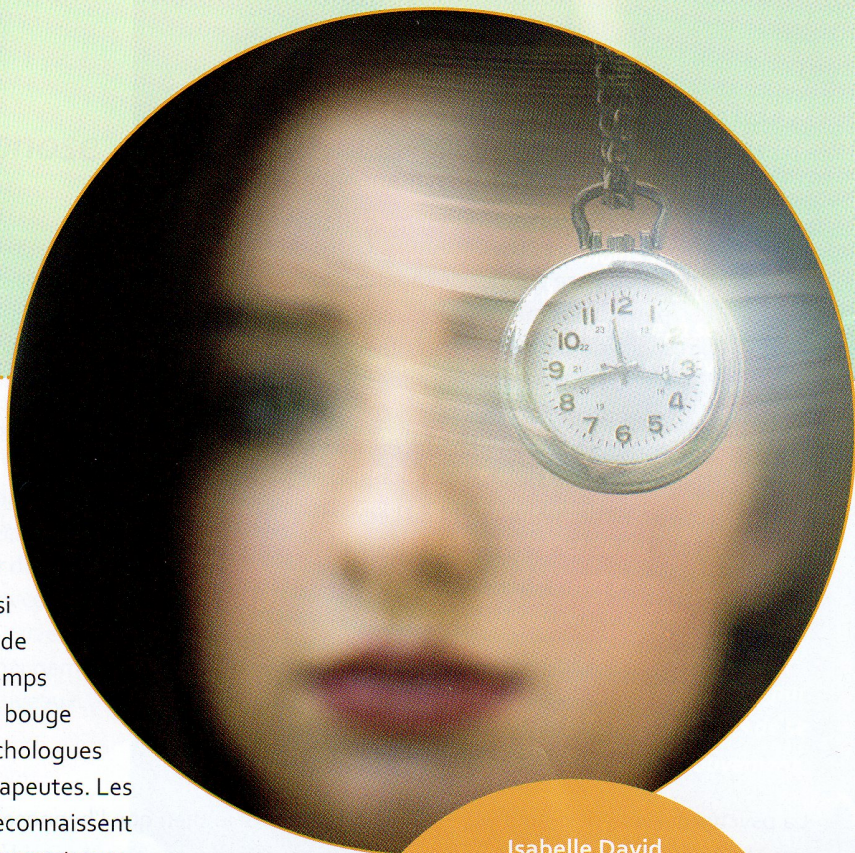
Quel est l'avenir de l'hypnose dans le monde du bien-être et de la santé?

Anne-Marie Diserens Vayssié

En Suisse, elle est déjà bien présente dans les hôpitaux par exemple dans le Centre Romand de Grands Brûlés, en anesthésie et dans les soins palliatifs ainsi qu'en psychiatrie. Elle s'introduit aussi dans les domaines sociaux culturels au travers de formations proposées aux HES. Cela a été longtemps l'apanage des médecins, fort heureusement cela bouge et les instituts qui forment les médecins et psychologues ouvrent aussi des formations aux différents thérapeutes. Les assurances complémentaires pour l'instant ne reconnaissent que difficilement cette approche! En tant que thérapeute pratiquant plusieurs disciplines, même s'il faut rester conscient que chaque approche a ses limites, chaque thérapeute a ses limites et chaque patient a aussi ses limites, cette nouvelle hypnose m'a apporté personnellement une grande ouverture, une humilité et une confiance dans le pouvoir de guérison de la personne et chaque fois un étonnement à ce qui se produit de positif.

Michel Kerouac

Je poserais plutôt la question « Quel est l'avenir de l'hypnotisme? ». C'est l'art d'utiliser les suggestions de bien-être pour consolider des stratégies de santé. Donc, c'est un outil stratégique utile. On peut l'employer dans le cadre de certaines techniques de méditation, de certaines techniques pour les traitements, par exemple, changement de pansements, problèmes neuro-cutanés, ou d'autres applications cliniques multiples. Il y a des recherches cliniques et fondamentales dans plusieurs universités, des revues scientifiques, des associations de professionnels qui se servent de l'hypnose, approfondissent et donnent des formations à leurs membres pour l'avancement de l'hypnotisme. L'hypnotisme est devenu une science. Pour les gens qui seraient intéressés à en savoir plus, ils peuvent se référer à certains ouvrages. Entre autres, les ouvrages concernant le psychiatre américain Milton H. Erickson sont une belle illustration de comment une personne peut utiliser son potentiel créatif par l'état hypnotique.



Isabelle David

Étant donné que plusieurs problématiques ne se résolvent pas uniquement par la volonté, le mental et la prise de conscience, l'hypnose est une approche du futur dans tout désir de résolution. De ce fait, elle est primordiale pour toute personne du domaine du bien-être et de la santé.



Lilyane Clément

Gageons que cette technique puisse être reconnue par toutes les assurances maladies complémentaires car actuellement très peu d'entre elles la reconnaissent. Le CRNS (centre national de recherche scientifique) ainsi que L'Inist (Institut de l'information scientifique et technique) mettent à disposition sur leur site internet (www.cat.inist.fr) des centaines d'articles médicaux décrivant l'utilisation de l'hypnose dans plusieurs pathologies. Il suffit de saisir « hypnose » dans la section de recherche pour s'en convaincre (2074 résultats). Pour ma part, son efficacité n'est plus à démontrer. 70% des personnes venant pour un trouble quel qu'il soit, résolvent leur problème entre cinq et maximum 10 séances. 30% d'entre elles ont besoin d'un suivi régulier.