

L'hypnose ou comment guérir les maux par les mots

dimanche 23 mars 2014

L'état hypnotique est un état de conscience modifiée, une forme de concentration en partie consciente. Cette "conscience parallèle" nous permet d'accéder à nos ressources de changement et d'autoguérison. Les explications du Dr. Eric Mairlot.

© Thinkstock

Le Dr. Eric Mairlot est considéré comme l'un des plus grands spécialistes de la discipline. Ce neuropsychiatre bruxellois découvre l'hypnose voici trente ans, lors de ses premiers stages d'étudiant en médecine. Dans le service de psychosomatique de l'Hôpital universitaire de Genève, il apprend à utiliser l'hypnose pour se guérir (définitivement) de ses migraines, ensuite pour aider ses patients. Passionné par cette thérapie de pointe, il a créé et dirigé pendant vingt ans une consultation d'hypnose à l'hôpital universitaire Brugmann. Il est aujourd'hui à la tête d'un centre de thérapie brève et dispense des formations aux professionnels de la santé à l'hypnose contemporaine comme à toute personne intéressée par l'autohypnose. Explications.

Le Vif/L'Express : Comment définissez-vous l'hypnose ?

Dr. Eric Mairlot : Beaucoup de gens ont peur de l'hypnose, car ils lui prêtent des pouvoirs surnaturels. Avant toute chose, j'insiste : l'hypnose n'a rien de surnaturel ! C'est un état naturel. Il s'agit de l'un des fonctionnements les plus privilégiés que le cerveau possède et qui consiste à établir, parallèlement à la conscience qui est toujours présente, une conscience qui fonctionne de manière non volontaire. Le thérapeute, en s'appuyant sur des techniques de communication spécifiques, aide le patient à découvrir cette conscience involontaire qui permettra in fine d'agir sur le corps, sur les émotions et sur les addictions. Ce fonctionnement cérébral, je le répète, est naturel, et il n'a plus besoin de volonté, car il est plus efficace qu'elle. La volonté permet beaucoup de choses, notamment de progresser, mais elle ne guérit pas.

Il y a eu l'hypnose traditionnelle, « pratiquée » par Freud, puis l'hypnose ericksonienne. Aujourd'hui, on parle de « nouvelle hypnose » ou d' « hypnose contemporaine »...

Freud utilisait principalement l'hypnose pour aider le patient à retrouver un traumatisme oublié. Il a découvert que lorsque le souvenir était ressuscité sous l'hypnose, ce qui n'était d'ailleurs pas si fréquent, celui-ci n'avait pas nécessairement valeur de réalité. Freud fut donc déçu par cette application de l'hypnose, qui ne lui donnait pas assez de pouvoir. De surcroît, ce n'était pas parce que le patient revivait son traumatisme qu'il guérissait nécessairement. Au bout de neuf ans, Freud a donc abandonné l'hypnose. C'est pourquoi cette vieille méthode hypnotique n'est plus guère utilisée en nouvelle hypnose. Plus tard, le chirurgien écossais James Braid, qui a d'ailleurs découvert l'hypnose bien avant Freud, a compris qu'hypnotiser relevait d'un savoir et non d'un pouvoir. Enfin, on doit à Milton Erickson, psychiatre génial, d'avoir modernisé l'hypnose et d'en avoir développé les techniques, la rendant accessible à tous et pour presque tous les problèmes. La nouvelle hypnose aide le patient à découvrir

© <http://www.levif.be/info/actualite/sante/l-hypnose-ou-comment-guerir-les-maux-par-les-mots/article-4000567789165.htm>

comment utiliser ses propres ressources de changement, puis comment résoudre d'autres problèmes par l'autohypnose. Elle centre son travail sur le « comment aller mieux » plutôt que sur le « pourquoi ça va mal ». L'hypnose contemporaine utilise les phénomènes hypnotiques de l'hypnose traditionnelle mais pas du tout de la même manière. Actuellement, on n'impose plus l'hypnose. On la propose, on fait des suggestions pour que le patient trouve lui-même la meilleure solution.

Quelle est la différence entre l'hypnose et l'autohypnose ?

On s'est rendu compte que le processus d'hypnose, c'est en réalité de l'autohypnose. Cela explique pourquoi les gens qui ne sont pas motivés ou ne veulent pas entrer en hypnose ne peuvent pas être hypnotisés. L'hypnothérapeute aide le patient à trouver ses propres moyens d'entrer en hypnose. Voici la technique la plus naturelle. En fin de journée, quand on ressent une fatigue ou un coup de pompe, on s'installe confortablement et on se concentre sur cette fatigue pour entrer en état d'autohypnose. Dans cet état, on peut « épuiser » sa fatigue et son stress, autrement dit les évacuer. Ce processus, d'une durée de dix à vingt minutes, offre un ressourcement de trois à six fois supérieur au sommeil nocturne. Il permet de retrouver de l'énergie pour aborder la seconde partie de la journée. Cette technique étonnante, la plus efficace et la plus facile à maîtriser pour évacuer le stress ainsi que d'autres émotions pénibles, ne s'apprend pas dans les livres. Elle nécessite un savoir-faire et un savoir-être que l'on acquiert au contact d'un clinicien d'expérience.

Il y a l'autohypnose positive et négative. Les enfants pratiquent la première. À quel moment et pourquoi bascule-t-on vers l'autohypnose négative ?

Un enfant est en autohypnose positive naturellement et ce, plusieurs fois par jour. Il s'adapte aux difficultés du monde réel, se coupe partiellement de l'extérieur pour métaboliser et digérer la réalité et adapter son comportement. Déconnecté du monde, il rentre dans sa bulle et laisse travailler son imaginaire. Les enfants ont besoin de ces moments d'autohypnose (de quinze à vingt minutes toutes les nonante minutes), car ils font partie du cycle ultradien. Ce cycle est un état de fluctuation de la conscience et peut être comparé au rythme circadien, rythme biologique « veille-sommeil » d'une durée de 24 heures. Sous la pression des parents et des profs qui n'arrêtent pas de répéter : « Tu es en train de ne rien faire », « Ce n'est pas bien », « Fais quelque chose », les enfants désapprennent petit à petit l'autohypnose naturelle positive. Les jeunes adultes perdent ce moyen de lâcher prise, de fonctionner de façon non-volontaire et spontanée. Or, comme le cerveau a besoin de ces états de décompression, il va imposer une autohypnose qui peut être négative, par exemple : « Je me fais une crise de boulimie » ou « Je fume un joint ».

Comment peut-on guérir par l'autohypnose positive ?

La science a démontré que les problèmes comme la boulimie, les phobies, les angoisses, les stress post-traumatiques, certains états dépressifs, les tics, les TOC, les manies, etc. survenaient principalement chez des sujets très « hypnotisables ». En fait, ils utilisent sans en être conscients des phénomènes hypnotiques qui produisent leurs pathologies. Lorsqu'on décrit au patient que ses symptômes sont des fonctionnements hypnotiques, il réalise qu'il ne subit pas sa pathologie, mais qu'il la provoque activement par

autohypnose négative. Ainsi, il découvre qu'il peut utiliser ses dons hypnotiques pour guérir par autohypnose positive. Les patients ressentent souvent leurs « crises » comme un « état second » où ils perdent le contrôle. Une crise boulimique complète est un exemple classique. Elle commence à un niveau plus léger lorsque quelqu'un qui commence un paquet de chips, n'arrive plus à s'arrêter avant de l'avoir terminé. En fait, beaucoup de ces sujets sont dans l'hyper-contrôle d'eux-mêmes. Leur cerveau ayant besoin de ces « lâcher-prises », ils produisent alors des autohypnoses négatives à défaut de pouvoir modifier leur état de conscience sereinement, car ils ne connaissent plus l'autohypnose positive qu'ils pratiquaient naturellement dans leur enfance. Il est donc nécessaire de sortir de l'autohypnose négative et la transformer en autohypnose positive.

Quelles sont les meilleures indications de l'autohypnose ?

Les phobies qui ne sont rien d'autre qu'un état hypnotique négatif peuvent être guéries dans près de 100 % des cas, tout comme les attaques de panique, le stress et la majorité des troubles émotionnels. Dans le sevrage tabagique, on obtient 80 % de réussite. On peut aussi traiter l'asthme, les allergies, les migraines. De nombreuses personnes arrivent à maigrir par l'autohypnose. Les gens qui ont subi des viols ou des agressions peuvent s'en sortir complètement par l'hypnose. Beaucoup justifient leur incapacité à se libérer d'une dépendance (alcool, tabac, drogue) par la pulsion d'autodestruction freudienne. C'est presque toujours faux. Quand on leur apprend l'autohypnose, un savoir-faire plus puissant que la volonté, et quand ils voient qu'ils ont les capacités de changer, ils trouvent leur motivation et changent. Cela dit, l'autohypnose a bien sûr ses limites, mais celles-ci reculent grâce à la science et à l'expérience.