

Comment l'hypnose agit-elle ?

Vous avez certainement entendu parler de l'hypnose, cet état de sommeil éveillé, dans lequel la personne semble totalement influençable. Mais comment fonctionne cette méthode ? Dans quels cas peut-on y avoir recours ?

Au départ, l'hypnose est une méthode mise au point en psychiatrie. En court-circuitant les processus mentaux, elle permet théoriquement d'atteindre plus facilement l'inconscient. Cela peut permettre de faire ressurgir certains problèmes ou traumatismes liés à l'enfance. Mais comment cela fonctionne-t-il ?

Quelles sont les différentes techniques d'hypnose ?

Il existe deux écoles complémentaires. La première, traditionnelle est basée sur la suggestion. La personne face à l'hypnotiseur subit des injonctions verbales, visuelles et corporelles. Pratiquée jusqu'à Freud, cette technique part du postulat suivant : si l'on suggère à un patient de guérir, il peut guérir. Aujourd'hui encore, les hypnotiseurs de spectacle qui s'amuse à endormir une salle entière, relèvent de cette école.

La deuxième, l'hypnose Ericksonienne, sollicite la participation active du patient. Il s'agit plus d'un état de profonde relaxation, pendant lequel le patient va pouvoir s'exprimer librement. Le thérapeute utilise des métaphores, c'est-à-dire un langage symbolique, pour guider l'inconscient du sujet et l'amener à trouver lui-même les solutions à ses problèmes.

Quand peut-on se faire hypnotiser ?

De plus en plus utilisée en médecine, et en psychothérapie, l'hypnose semble efficace pour lutter contre la douleur, se libérer de certaines dépendances ou mauvaises habitudes (le tabac, le grignotage...), l'anxiété, les troubles de la sexualité et les phobies. Si les mécanismes d'action ne sont pas connus, et que beaucoup de scientifiques évoquent l'effet placebo, certaines hypothèses peuvent expliquer les succès de l'hypnose :

- **Douleurs** : Pendant l'état hypnotique, la production d'endorphines est à son maximum. Or ce sont de véritables antalgiques naturels, qui peuvent permettre de diminuer les doses de médicaments en cas de mal de dos, de migraines, etc ;
- **Arrêt du tabac** : L'hypnose tente d'agir sur la dépendance psychologique et d'y substituer d'autres comportements. Le praticien va essayer de susciter les suggestions les plus fortes, par exemple l'association tabac-nausées ;
- **Stress** : En premier lieu, l'hypnose, proche de la relaxation, diminue rapidement l'impact des agents stressants. Ensuite, l'état hypnotique, peut permettre de

trouver le seuil adéquat de stimulation/excitation du bon stress, afin que celui-ci redevienne utile.

Y a-t-il un danger ?

Auréolée d'un certain mystère, l'hypnose évoque à tort une sorte de pouvoir occulte de celui qui l'utilise. Ne vous inquiétez pas, son influence sur votre inconscient n'est pas toute puissante. Il y a des "sécurités" dans notre cerveau qui nous empêchent de faire quelque chose de contraire à nos valeurs. Si vous vous mettez à faire un strip-tease commandé par un hypnotiseur de foire, ce n'est pas qu'il vous contrôle, mais plutôt que vous possédez quelques pulsions exhibitionnistes !

En pratique

Les prix varient entre 60 et 120 €uros pour une séance d'une heure. Cinq à six séances sont parfois nécessaires, selon les problèmes à traiter.

Catherine Maillard

Mis à jour le 29 novembre 2011

La chirurgie sous hypnose

Bien qu'encore très mystérieuse, l'hypnose est devenue, au cours des dix dernières années, une pratique utilisée dans les services de chirurgie, comme en témoigne l'expérience rapportée lors du congrès mondial d'anesthésiologie par le Pr. Marie-Elisabeth Faymonville du Centre Hospitalier Universitaire de Liège. Dans son service, plus de 4 300 patients ont reçu une "hypno sédation" en lieu et place d'une anesthésie générale classique, principalement pour des interventions de chirurgie plastique ou endocrinienne. Pour expliquer les mécanismes en jeu, l'équipe du Pr. Faymonville a conduit différentes expériences qui ont mis en lumière certaines zones du cerveau. A la lumière des résultats, le Pr. Faymonville estime que "nous pouvons affirmer que les patients sous hypnose activent, au niveau du cerveau, un réseau qui permet de mieux gérer la douleur et ils arrivent ainsi à réduire de façon importante la perception et le désagrément lié à leur douleur (...) Toutes ces études renforcent l'idée que pour lutter contre la douleur, il existe non seulement des stratégies pharmaceutiques mais aussi des stratégies psychologiques". A dire vrai, l'hypnose a probablement existé depuis le début de l'humanité selon le Pr. Alain Foster, du service d'anesthésiologie de l'hôpital cantonal universitaire de Genève (Suisse). En médecine, le phénomène a été décrit pour la première fois en 1821 pour une ablation d'un sein. Mais il faudra cependant attendre 1955 pour que l'hypnose soit enfin officiellement reconnue comme méthode thérapeutique, d'abord par l'association médicale britannique, puis, trois ans plus tard, par l'association médicale américaine. En anesthésie-réanimation, l'hypnose combinée à un état de demi-sommeil et à l'anesthésie locale est maintenant une technique anesthésique qui assure un confort aux patients en cours de chirurgie. Même après l'opération, l'utilisation de l'hypnose diminue nausées et vomissements, soulage la

douleur et permet ainsi une récupération plus rapide. Source : Congrès mondial d'anesthésiologie 2004

David Bême

► **Des livres pour aller plus loin** 

"Du bon usage de l'hypnose", Dr Victor Simon. Editions Robert Laffont.

"Créer le réel, hypnose et thérapie", Thierry Melchior. Ed. Seuil.