

L'HYPNOSE PEUT PRÉVENIR L'UTILISATION D'ANTIDÉPRESSEURS

Par Kévin Le Louargant, publié le 17/09/2010 à 14:23

A l'occasion du Congrès "Dépressions, hypnose et thérapie brève", qui se tient à Saint Malo du 16 au 18 septembre 2010, le docteur Claude Virot, psychiatre à Rennes, redessine les contours d'une pratique encore méconnue.

En savoir plus sur http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/l-hypnose-peut-prevenir-l-utilisation-d-antidepresseurs_920292.html#Ome181RQy5v6XGuC.99

En quoi consiste l'hypnose?

Contrairement à ce que les gens imaginent, l'état hypnotique est assez banal. Lorsque vous vous focalisez sur un élément précis, en oubliant ce qui est autour de vous, vous êtes dans un état de transe. L'hypnose consiste à réactiver cette transe, cette focalisation centrée sur un objet. Il convient par ailleurs de distinguer l'hypnose formelle de l'hypnose conversationnelle: la première regroupe un ensemble de techniques, comme le fait de se concentrer sur un élément heureux du passé ou d'imaginer un futur agréable; quant à la seconde, elle procède d'une forme de communication particulière. Utiliser certains mots, ralentir sa voix, privilégier certaines formules verbales, accentuer les termes positifs, bannir l'utilisation de la forme négative, sont les piliers de cette hypnose conversationnelle.

Pourquoi ces techniques sont-elles efficaces pour lutter contre la dépression?

Un patient dépressif perd contact avec l'extérieur; l'hypnose permet de l'ancrer dans la réalité du moment, mais également de faire un travail intérieur en l'ayant décentré des pensées uniquement négatives. De plus, l'hypnose est un bon moyen de prévenir l'utilisation d'antidépresseurs. Le recours aux médicaments est parfois indispensable mais ils sont trop souvent prescrits à tort et à travers. La France est championne du monde de la consommation d'antidépresseurs.

Comment expliquer ce record peu flatteur?

Une conjonction de facteurs est à l'oeuvre. Tout d'abord, la dépression, qui concerne trois millions de personnes en France, est souvent mal définie et confondue avec des états plus normaux de la vie, comme la tristesse, le stress ou un simple coup de blues, qui ne nécessitent pas la prise d'antidépresseurs. Dans les faits, une triade d'éléments permet de détecter des signes de dépression: une douleur morale, une inhibition psychomotrice - dysfonctionnements de la mémoire, de la concentration, fatigue excessive -, et une perte des investissements émotionnels habituels. Deuxièmement, l'invention des antidépresseurs dans les années 1955-60, combinée à une publicité énorme pour le Prozac dans les décennies suivantes, a contribué à faire de ces médicaments un remède miracle. La situation était confortable pour bon nombre de médecins, sachant que la majorité n'était pas formée pour soigner la dépression. Or, 20 ans plus tard, le résultat est alarmant: prescription massive d'antidépresseurs et développement de dépressions chroniques avec des patients qui présentent une résistance aux médicaments, à l'instar de celle que rencontrent les antibiotiques.