

# HYPNOSE FAQ

*Antoine Bioy & Didier Michaux de l'Institut Français d'Hypnose*

## **Tout le monde est-il hypnotisable ?**

L'hypnose est un état de conscience modifiée qui peut être induit en séance, mais qui peut aussi se produire spontanément (lors de la réalisation d'une tâche minutieuse, ou lorsque l'attention est toute entière captée par un film, par exemple). De ce fait, on peut dire que tout le monde est hypnotisable, c'est-à-dire que tout le monde possède cette capacité d'entrer en hypnose. Par contre, tout le monde n'y rentre pas de la même façon et les recherches expérimentales, qui utilisent des scripts de suggestions verbales plus ou moins directes, montrent que par exemple cette méthode ne convient pas à 100% des sujets. Certains n'arrivent pas à entrer en hypnose de cette façon, mais le pourront autrement ou dans un autre contexte.

## **Quelles sont les principales indications de l'hypnose**

Les principales indications de l'hypnose concernent : le traitement de la douleur aiguë et chronique, le traitement de l'anxiété, le traitement des troubles psychiques et l'aide à la concentration et à la potentialisation des motivations.

## **Est-ce qu'il y a des contre-indications à l'hypnose ?**

Il n'existe pas de contre-indications en tant que telles au sens où on parlerait de contre-indications médicamenteuses. Autrement dit dans l'absolu, tous les patients peuvent bénéficier de la pratique hypnotique. Cependant il existe une impossibilité « technique » : chez les patients au profil psychotique, le délire en phase active empêche toute mise en relation et le travail à partir du monde interne du patient s'en trouve empêché.

## **Vos thérapies peuvent-elles être appliquées à des personnes psychotiques ou y a-t-il danger ?**

Il faut pour pratiquer cette méthode que l'hypnothérapeute possède également une expérience du travail thérapeutique avec des patients psychotiques.

## **Comment trouver un hypnothérapeute sérieux ?**

Pour les hypnothérapeutes comme pour tous les thérapeutes vous pouvez prendre en compte : leur niveau de formation en psychologie et psychopathologie (psychologues, psychiatres ou psychothérapeutes qualifiés au terme d'un parcours de formation agréé dans le pays concerné), leur niveau de formation dans la technique proposée, et surtout la qualité du contact que vous établissez avec ce praticien particulier.

## **L'hypnose est-elle une forme de sommeil ?**

On l'a pensé pendant des siècles, mais les études en EEG (électroencéphalogramme) puis en neurosciences montrent que non. L'hypnose est même plus un état de veille

paradoxal (selon le mot de Roustang) qu'une forme de sommeil, même si une forte détente qui peut accompagner l'expérience hypnotique peut laisser penser à une personne qui observerait que la personne hypnotisée s'est endormie.

### **Hypnose ou Hypnoses ?**

Une observation plus approfondie du vécu et des comportements des personnes hypnotisées plaide pour une approche pluridimensionnelle de l'hypnose à ce titre on devrait parler de différents vécus hypnotiques en hypnose et non « d'hypnose » comme s'il s'agissait d'un état univoque. Une simple induction faite au même moment à deux personnes donne lieu à deux vécus différents car chacun s'approprie la situation et les suggestions faites comme il l'entend.

Ainsi l'hypnose peut dans certains cas se caractériser par une extension du champ de conscience avec une actualisation de ses ressources et dans d'autres cas, l'hypnose se traduira par une mise au repos du corps avec une augmentation de la pensée imagée.

### **L'existence de l'hypnose est-elle scientifiquement prouvée ?**

L'état hypnotique est maintenant connu, décrit et donc attesté à la fois en psychologie (théorie de la dissociation psychique et des dynamiques relationnelles) et en neurosciences (activations neurologiques particulières au niveau central). Pour être très synthétique nous pouvons décrire l'état hypnotique comme étant à la fois l'activation des circuits attentionnels et des circuits de détente chez un individu. Ajoutons que l'hypnose est la situation où la personne en état hypnotique peut percevoir autrement sa réalité et ainsi modifier la façon dont il la perçoit et la vit. Ces derniers aspects là aussi donnent lieu à des éléments de preuve formels notamment en anthropologie et là aussi en psychologie.

### **Peut-on se réveiller en pleine opération ?**

« En salle d'opération comme dans les autres pratiques de soins, le patient ne dort pas en hypnose, mais se trouve dans un état d'éveil paradoxal. Simplement, afin que le patient soit totalement confortable, on utilise une légère couverture médicamenteuse qui facilite la décontraction du patient et lui permet plus aisément de rester immobile, une nécessité lorsque l'on parle de chirurgie. Si un inconfort devenait gênant, ce qui est malgré tout très rare, il est possible de mettre le patient sous anesthésie générale en un bref instant (le patient hypnotisé étant préparé comme n'importe quel autre patient) ».

### **Vais-je oublier ce qui s'est passé pendant la séance ?**

L'hypnose ne crée pas de véritables amnésies (comme on peut rencontrer dans certaines pathologies neurologiques par exemple). Par contre, l'expérience hypnotique étant avant tout un ressenti, chaque individu la vit de façon globale, et non épisode par épisode. On assiste donc plus à une difficulté à se remémorer certains détails, qu'à une réelle amnésie. Cependant, les études montrent que si cela est vraiment nécessaire, un interrogatoire un peu pressant permet à chacun de retrouver tous les détails de ce qu'il a vécu. Il n'y a donc pas d'amnésie mais une difficulté plus ou moins importante selon les contextes à se remémorer en détails l'expérience hypnotique. Dans tous les cas, un sujet qui souhaite rester vigilant et se souvenir de tout le peut facilement et sans efforts.

## **Retrouver des souvenirs grâce à l'hypnose ?**

On l'a cru pendant longtemps, ce qui a fait les beaux jours de certains films fantastiques et de romans ! Les choses sont en fait plus complexes, car la mémoire ne fonctionne pas comme un disque dur d'ordinateur qui enregistrerait des données, comme on l'a cru jusqu'il y a ces dernières années. La mémoire est un processus dynamique chez tout le monde, et nos souvenirs sont retravaillés, modifiés, quasiment à chaque remémoration. Aussi, ce que l'hypnose permet de retrouver ne sont pas des souvenirs, mais la représentation qu'une personne a d'un événement de sa vie. Par exemple, si on demande à une personne en hypnose de revivre sa dernière ballade en vélo, il ne la revivra pas réellement, mais revivra en fait la représentation qu'il se fait de ce moment. L'hypnose ne suscitant pas un récit mais un réel vécu de l'événement (le sujet ne raconte pas sa ballade, il la fait), le risque d'une exploration de « souvenirs » par hypnose accompagnée par une personne non experte du fonctionnement psychique et de ces questions en particulier est à risque de création de faux souvenirs et de mauvaises interprétations de ce qui est vécu et exploré.

## **Puis-je être manipulé sous hypnose ?**

Toute situation de fragilité induit une suggestibilité plus importante vis-à-vis de l'entourage, et en particulier de ceux à qui on prête une fonction de soins (somatiques et/ou psychiques). La relation hypnotérapeute / patient est donc comparable à toute situation de soin de ce point de vue.

Le législateur a mis un certain nombre de précautions (par exemple, un médecin ne peut hériter de l'un de ses patients), mais ne peut évidemment pas tout encadrer ni tout anticiper. Un patient peut aussi prendre ses propres précautions, par exemple en consultant seulement un spécialiste du psychisme reconnu par l'état (psychologue, psychiatre, psychothérapeute reconnu par l'ARS) pour un problème de cette nature. A la moindre interrogation, chacun peut prendre conseil auprès de l'ordre professionnel dont le praticien dépend (pour les professions médicales et paramédicales) ou d'instances officielles comme la MIVILUDES (<http://www.miviludes.gouv.fr/>).

## **Puis-je rester « bloqué » sous hypnose après la séance ?**

Cette question a été résolue une fois de plus par les expérimentations (Martin Orne) qui montrent que sans stimulation, une personne revient spontanément à un état ordinaire de conscience après 10 à 15 minutes. En pratique au bloc opératoire, il faut bien connaître cette règle et stimuler suffisamment le patient ! On peut aussi lui donner une tâche spécifique à réaliser (écoute d'une musique...)

## **Vais-je perdre le contrôle sous hypnose ?**

Une personne peut maintenir autant qu'elle le souhaite le contrôle sur tout ce qu'il se passe en séance même si la représentation que l'on a de l'hypnose est parfois que l'on abandonne son libre arbitre à la volonté de l'autre. Dans les faits, si une personne n'expérimente pas comme elle le souhaite l'hypnose (dont le niveau de contrôle voulu) elle n'entre pas dans la situation d'hypnose ou développe un sentiment de mal-être suffisant pour que la séance d'hypnose ne puisse pas aboutir. Et c'est tant mieux !

## **Peut-on être hypnotisé sans le vouloir ?**

Il n'est pas possible d'être hypnotisé sans que l'on autorise cette situation de se produire. L'hypnose n'est en effet pas un don que l'on peut imposer à l'autre, mais un contexte où l'on entre en état de conscience modifiée lorsqu'on perçoit que cela peut être son intérêt de le faire. Par contre, si l'on ne peut entrer en hypnose sans le vouloir, il est possible d'entrer en hypnose spontanément, lorsque le contexte s'y prête (comme un moment de contemplation du rythme des vagues, par exemple).

### **Qui peut hypnotiser ? Faut-il avoir un don ?**

Pratiquer l'hypnose est à la portée de tous, puisqu'il s'agit d'une méthode incluant des procédures pour convoquer une capacité naturelle chez l'humain au moment voulu. Cette pratique qui ne nécessite ni pouvoir, ni attitude, ni tonalité de voix, etc. particuliers va être utilisée selon un objectif défini par la profession de celui qui l'emploie, et le contexte d'usage.

### **Est-ce vrai que l'hypnose agit sur le symptôme mais pas sur la cause ?**

Comme nous parlons sciences de l'homme et non botanique, il serait bien compliqué de comparer un symptôme touchant l'humain à un arbre et ses racines, l'hypnose sciant le tronc en laissant les racines vivaces et repoussant peu à peu. Un problème, pour bouger, impose que l'ensemble des dimensions qui le nourrissent (contexte, histoire de vie, données somatiques, etc.) bougent de concert. Et donc un changement ne survient que si les conditions en lien avec le problème dont il est question le permettent. Par contre il est vrai qu'en hypnose il n'est pas absolument nécessaire que les processus à l'œuvre soient mis explicitement à jour pour être mobilisés. (Antoine Bioy, Institut Français d'Hypnose)

### **Peut-on apprendre une langue étrangère sous hypnose ?**

Apprendre quelque chose d'étranger à soi possède toujours quelque chose d'un peu hypnotique... mais passée cette boutade, on peut dire sans ambiguïté que l'hypnose ne facilite en rien l'apprentissage d'une langue étrangère. Il s'agit de l'un des mythes datant des années 70 en lien avec l'hypnose dont il a été facile de démontrer le caractère erroné.

### **Que penser du concept de régression dans une vie antérieure ?**

Lorsqu'une personne dit avoir visité une vie antérieure sous hypnose, une étude du récit par un spécialiste du psychisme permet de montrer facilement que la personne construit en fait involontairement une expérience par analogie avec une situation dans sa vie actuelle (ce qui possède l'avantage de pouvoir construire indirectement et donc plus facilement une solution à un problème actuel). L'hypnose n'offre donc en aucun cas un accès vers autre chose qu'une expérience en lien avec la vie actuelle du sujet.

### **Suggestion d'un livre accessible au grand public**

Nous vous suggérons le livre d'Antoine Bioy réédité en 2012 « L'hypnose » (InterEditions, collection Découvrir), qui présente de façon claire et synthétique l'hypnose contemporaine et ses applications.