

L'HYPNOSE TRADITIONNELLE

Cette forme d'hypnose a été définie pour la première fois en 1843 par James BRAID, chirurgien anglais. Elle découle des recherches sur le magnétisme animal de MESMER, un médecin autrichien.

L'hypnose traditionnelle se caractérise par l'attitude autoritaire et directive de l'hypnotiseur. Elle exploite essentiellement la domination et la fascination pour provoquer l'état hypnotique. Mais en réalité, domination et fascination n'ont rien à voir avec le processus hypnotique, ils ne sont pas nécessaires et sont même néfastes si on utilise l'hypnose à des fins thérapeutiques. Ces attitudes rendent résistants à l'hypnose plus de 70% de la population. Toutefois, cette technique permet à certaines personnes de rentrer très vite en état hypnotique en se concentrant plus facilement sur une idée. Elles focalisent alors leur attention et modifient leur état de conscience. Il leur est possible alors d'expérimenter simplement les suggestions du thérapeute.

Quelques avantages

On peut l'utiliser en urgence lorsque le patient a besoin de soins très rapides :

- un accidenté qui souffre. On peut traiter sa douleur aigue pour faciliter les autres soins.
- en urgence psychiatrique, un patient très angoissé ou très confus peut être rassuré rapidement.

Les inconvénients

- **Le sujet hypnotisé se sent passif** et ne développe donc aucune confiance en lui.
- **Le thérapeute fait croire qu'il détient le pouvoir** et le savoir pour guérir le patient. Celui-ci n'est pas conscient du fait que ce sont ses propres ressources qui l'aident à aller mieux.
- Basées sur des directives et des ordres directs, les techniques hypnotiques traditionnelles sont **simplistes**, moyennement efficaces et limitées à un petit nombre de domaines d'application. Lorsqu'il y a des résultats, ils sont parfois peu durables. Par exemple, dans le cas du traitement du tabagisme, certains gourous utilisent l'hypnose traditionnelle et prétendent pouvoir libérer le patient de sa dépendance en une seule séance. Mais l'efficacité de cette technique est décevante : un an après le traitement, seul 3% des patients n'ont pas rechuté.
- Le fait que peu de sujets entrent en état hypnotique a suscité la fausse croyance selon laquelle l'hypnose ne serait pas accessible à tous.