

# L'hypnose, technique thérapeutique brève

Ghyslaine Manet

## Rendez-vous avec l'hypnose

Depuis plus de dix ans, dans l'hexagone et les pays francophones, les congrès, colloques, forums rassemblent des centaines de praticiens de l'hypnose médicale et des thérapies brèves, passionnés, avec pour objectif de partager leur savoir et leurs pratiques. L'Institut Milton H. Erickson de Nantes s'est vu confié par la CFHTB l'organisation de son 6<sup>ème</sup> Forum le 7-8-9 mai 2009 à Nantes ; 760 participants dont la quasi-totalité des grands noms de l'hypnose francophone ainsi que des intervenants de renommée internationale ont témoigné du dynamisme de l'hypnose clinique aujourd'hui.

L'impulsion de cette dynamique de rencontres des professionnels de la santé, on la doit, sans conteste, au centre de Vaison la romaine qui lors des inondations de septembre 1992 a prouvé l'efficacité de l'hypnose ericksonienne pour les stress post-traumatiques (ESPT). Ce centre est devenu l'institut Milton H. Erickson d'Avignon-Provence dirigé par Patrick Bellet, médecin et homéopathe, assisté de Jean-Claude Espinosa, neuropsychiatre et psychanalyste, actuel Président de la CFHTB (confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves).

## Qu'est-ce l'hypnose ?

**L'hypnose est naturelle et permanente.**

Tout être la subit par le simple fait qu'il est vivant. Le corps est le premier outil de l'hypnose naturelle, par ses rythmes, par sa relation profonde avec les lois physiques du monde. C'est un processus dynamique, une réalité psychique. **Les divers phénomènes tels que l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et les modifications vasomotrices, que l'on peut observer durant des trances peuvent être produits ou supprimés car ils ne sont pas nécessaires.**

Observez quelqu'un qui regarde la télévision, focalisé sur son thriller, sourd à l'environnement. Même les parfums du repas préparé ne l'intéressent pas. Il est hypnotisé. Il en est de même d'un lecteur plongé dans son roman : il est captif des aventures de son héros et le monde environnant a moins de réalité que le monde dans lequel son esprit évolue. **Tout être humain est suggestible, c'est à dire qu'il a la faculté d'être influencé par des suggestions.** Et les occasions ne manquent pas. Quel médecin ne connaît pas cette parole involontaire : « prenez ça, ça vous fera du bien ». Le marketing et la publicité connaissent bien cette faculté psychique et savent utiliser la suggestion chez les consommateurs.

## Qu'est-ce que l'hypnose médicale ?

« Je sais bien que des gens stupides ou sans formation utilisent parfois l'hypnose à tort, mais tout mal qui en résulte ne vient pas de l'hypnose mais du comportement erroné et mal dirigé associé à l'hypnose »

**Milton Erickson**

## PEUR DE L'HYPNOSE ?

Ce qui fait peur dans l'hypnose, c'est la peur de perdre son contrôle, sa conscience. Alors demandons-nous ceci : sommes-nous toujours conscients ? Sommes-nous toujours dans le contrôle ? Non, nos états de conscience sont fluctuants et nous ne pouvons pas toujours les contrôler. Conduisons-nous toujours en conscience par temps de pluie sur une longue distance avec le ballet de l'essuie-glace qui règle nos pensées ? Un certain nombre d'accidents nous démontrent l'instabilité de notre contrôle sur nous-mêmes. Par ailleurs, nos croyances intimes figent souvent notre vie. Dans certaines circonstances, nous agissons comme hypnotisés : impossibilité de prendre un avion, peur de l'eau, crise de boulimie, un verre d'alcool, un de plus, avant de conduire, prise d'une cigarette par le malade atteint d'un cancer du poumon... Nous constatons souvent une dissociation de la personnalité : une partie de soi perd le contrôle sur l'autre partie.

## Quelle est l'origine de la pratique de l'hypnose ? TROIS MILLE ANS et plus ...

Les archéologues ont retrouvé des témoignages d'utilisation de l'hypnose dans un manuscrit égyptien au III<sup>ème</sup> siècle de notre ère : il existait des temples du sommeil en Égypte. Une stèle a été découverte relatant une séance d'hypnose datant de 3000 ans av. J.C, sous le règne de Ramsès II. L'histoire de l'hypnose commence en 1734 avec Franz Anton Mesmer un médecin très en vogue à Vienne qui croit découvrir le magnétisme animal. En fait il a découvert le pouvoir de la suggestion. Mesmer s'est rendu célèbre grâce à ses séances publiques autour d'un baquet aimanté, très prisées par l'aristocratie de Versailles. C'est l'Abbé de Faria (1756-1819) : fils d'un prêtre et d'une religieuse que l'on considère comme l'ancêtre des hypnotérapeutes. Il n'est pas inconnu grâce au roman de Balzac : *Le comte de Monte-Cristo*. C'est lui qui développe la suggestion verbale et post-hypnotique.

**L'hypnose s'arrête en France, reprend en Grande-Bretagne et revient en force en 1860.**

En Grande-Bretagne, un chirurgien célèbre, James Braid (1795-1860) crée en 1843 le mot **hypnotisme sur la racine grecque** Hypnose

Définie en 1955 par la British Medical Association

- état passager d'attention modifiée,
- peut être produit par un tiers,
- apparition de phénomènes divers, spontanés ou répondant à des stimuli,
- changement dans la conscience ou la mémoire,
- susceptibilité accrue à la suggestion,
- apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel.

= dieu du sommeil. Il démystifia le mesmérisme au profit de l'hypnotisme. L'hypnose revient en France avec le Dr Azam (1822-1899) de Bordeaux, professeur de chirurgie qui retrouve son ami Paul Broca, chirurgien (1824-1880). A l'hôpital Necker eut lieu une opération d'un cancer du sein sous hypnose le 5 décembre 1859. Mais l'exemple fut timidement suivi. En 1846 on commença à utiliser le chloroforme pour les opérations. Plus besoin de l'hypnose !

Nous retrouvons les querelles sur la valeur de l'hypnose de 1860 à 1880 entre l'École de Nancy : Ambroise-Auguste Liébault (1823-1904) et Hippolyte Bernheim (1837-1919) et l'École de Paris dont le chantre est Jean-Martin Charcot (1825-1893) à l'hôpital de la Salpêtrière. Sigmund Freud fera un séjour dans les deux écoles. L'école de Nancy avec Hippolyte Bernheim s'est imposée. **En effet, l'hypnose est reconnue comme un phénomène purement psychologique alors que Charcot véhiculait l'idée que tous ceux qui subissent l'hypnose sont des hystériques, ce qui est faux.** Charcot fut le fossoyeur de l'hypnose médicale.

Pierre Janet (1859-1947), fondateur de la psychologie clinique, fut le seul à poursuivre des recherches sur l'hypnose.

**L'enseignement de Milton H. Erickson (1901-1980) à Phoenix**

En Arizona, à Phoenix, Milton Hyland Erickson devint, au fil de ses 50 années de pratique clinique, le plus grand psychothérapeute contemporain. Fondateur de la société américaine d'hypnose clinique et père des thérapies familiales et de l'école Palo Alto. Il est aussi l'instigateur de la communication moderne. Richard Bandler et John Grinder en 1970, grâce à ses leçons, ont développé la programmation neurolinguistique (P.N.L.)

**Son credo est simple : le malade est le véritable acteur de sa guérison.**

Le thérapeute n'est en rien dans le processus de reconstruction de la personne qu'il hypnotise. Elle seule est à même de retrouver son état d'équilibre par sa force psychique, ses ressources inconscientes. Elle sait ce qui est bon pour elle. Les mots du thérapeute sont là pour l'aider à explorer les directions qui lui seront utiles.

Milton Erickson a révolutionné les techniques thérapeutiques pour détourner la résistance au changement de la plupart des malades.

La thérapie évolue vers une plus large considération de la dimension humaine du malade. **Milton Erickson se plaisait souvent à dire « L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne ».**

**Qu'est-ce qu'une transe hypnotique ?**

C'est l'état hypnotique dans lequel est plongé le sujet, c'est un état modifié. L'hypnose signifie sommeil mais en fait le sujet ne dort pas ; son état est caractérisé par un rétrécissement de l'attention, une focalisation sur son monde intérieur. Il vit des images, des souvenirs, des représentations diverses. Sa sensibilité et son imaginaire sont alors très développés, à sa grande surprise.

Le sujet est généralement comme assoupi dans une détente profonde qu'on peut repérer par des signes extérieurs. Dans la transe légère, tout de suite apparaît le battement des paupières, puis le sujet salive et la respiration se fait plus calme, et se ralentit, sa respiration calme s'approfondit encore dans la transe qu'on peut dire moyenne.

L'hypnose conversationnelle propre à Milton H Erickson ne demande pas que le sujet soit comme assoupi. Elle utilise la conversation ponctuée de métaphores, de mots saupoudrés, de suggestions indirectes, de techniques narratives, de contes thérapeutiques, tout autant de techniques qui ne sont même pas perceptibles par le sujet et en cela sont d'une grande efficacité.

**L'HYPNOSE ET LA PSYCHOTHERAPIE**

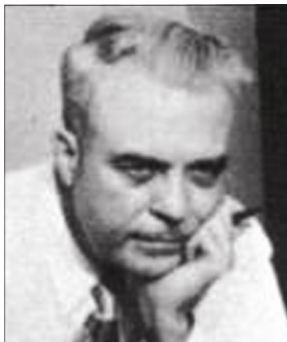
La prise en charge d'un patient en hypnothérapie demande des séances préparatoires : anamnèse, prise en compte des canaux de communication du sujet, exploration de son registre sensoriel préféré (le VAKOG : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif) de ses loisirs, de ses ressources conscientes et positives). La thérapie est centrée sur la solution du problème et la collaboration active du sujet.

Le langage analogique de l'hémisphère droit des images et des métaphores est abondamment utilisé pour induire des suggestions utiles au changement.

Les applications sont nombreuses : L'hypnothérapeute intervient pour les conduites alimentaires, les addictions, les états dépressifs, les traumatismes, l'EPST, les phobies, les angoisses, le toc. Depuis 20 ans le Dr Peter Whorwell de l'université de Manchester affirme que l'hypnose semble avoir une efficacité prolongée en cas d'intestin irritable, syndrome à composante psychosomatique. Les fibromyalgies et les spasmophilies sont beaucoup mieux supportées par des patients habitués à l'autohypnose. Les patients cancéreux, les patients en soins palliatifs ont, certes, besoin d'un soutien médicamenteux. mais dès qu'ils ont l'expérience de l'hypnose, ils en ressentent un mieux-être significatif.

**L'hypnose infantile**

Les enfants sont particulièrement sensibles à l'hypnose et à la magie des contes, ils sont très inventifs et coopérants. A l'hôpital Necker, dans le service des enfants atteints de cancers, les infirmières utilisent l'hypnose avec un grand succès. A l'Hôpital des enfants Armand Trousseau, l'hypnose est utilisée auprès des enfants dans les cas de migraine ; on peut également utiliser l'hypnose avec succès pour traiter l'énurésie, les cauchemars, les insomnies et les troubles du comportement.



Milton Hyland Erikson, fondateur de la société américaine d'hypnose clinique.

**L'hypnose et le traitement de la douleur**

**Entre 1994 et 2005 4300 opérations sous hypnose au CHU de Liège**

Le CHU de Liège est réputé pour la pratique de l'hypnose au bloc opératoire, dirigé par le Pr Marie-Elisabeth FAYMONVILLE.

Le Pr Faymonville, chef de service associée du secteur "Clinique de la Douleur" dans le service d'Anesthésie-réanimation du CHU de Liège a pratiqué l'opération de la thyroïde sur la reine des Belges Fabiola sous hypnose le 12 janvier 2009.

"L'hypnose n'est ni un truc exceptionnel, ni un miracle: c'est une ressource que nous avons et que nous pouvons utiliser si nous en avons envie", explique le Pr Faymonville qui l'a introduite en chirurgie il y a 16 ans.

L'hypnose peut moduler la perception de la douleur. Les imageries cérébrales du TEP démontrent que « Le précuneus (région du cortex pariétal) et le cortex cingulaire postérieur sont désactivés en cours d'hypnose. Et on a déjà observé une désactivation de ces zones dans certaines phases du sommeil ou dans les états végétatifs, donc dans des états modifiés de conscience. » Pr Faymonville.

**L'hypnose ne supprime pas un symptôme, elle apporte un savoir différent qui met l'individu en relation avec ses sensations. Elle aide à mieux vivre son symptôme et diminue la sensation de la douleur, la souffrance et l'angoisse. Elle redonne de l'espoir au malade et le fait sortir de sa résignation.**

**"L'hypnose n'est pas un pouvoir, l'hypnose est un savoir" aimait à dire le Pr Raphaël Cherchève.**



Pr Marie-Elisabeth FAYMONVILLE

(c) Hubert Raguet