

## FAQ : L'HYPNOSE, MYTHES ET RÉALITÉS

D'après la première partie de l'ouvrage du Dr Jeannot Hoareau "L'hypnothérapie – Quand l'esprit soigne le corps" - Éditions Réponses-Santé / Robert Laffont, Paris 1993.

L'hypnose a parfois mauvaise presse! Il faut dire que Charcot, qui l'introduisit dans le monde médical, ne servit guère sa cause en l'appliquant à des patients souffrant d'hystérie, une forme méprisée de la folie pour un large public ! Rejetée également par la majorité du corps médical, l'hypnose fut en revanche adoptée et détournée par les hypnotiseurs de foire qui contribuèrent à en donner une image de remède miracle ou encore de sérum de vérité.

Bien sûr, il n'en est rien, mais les idées fausses ont la vie dure. Elles continuent à régner dans nombre d'esprits et à masquer ce qu'est l'hypnose en réalité : un phénomène naturel qui aide chacun à trouver dans ses ressources internes une amélioration à son bien-être physique, émotionnel et mental.

Mais le mal est fait! Les charlatans ont martelé, souvent dès notre enfance, une idée préconçue de l'hypnose qui a marqué à jamais bien des esprits. Ainsi, elle est soit présentée comme pouvant guérir "par magie" toutes les maladies, soit comme outil d'influence, ou même de contrôle des autres grâce au pouvoir de la suggestion.

Il paraît donc important de passer en revue ces idées fausses et de rétablir la vérité. Cela permettra de mieux cerner le champ d'application et les limites de l'hypnose.

### 1. L'hypnose est une forme de sommeil.

Le mot grec hypnos veut effectivement dire "sommeil", mais un patient hypnotisé ne dort pas; il est dans un état de relaxation-attention profonde et il reste alerte en étant capable de parler, d'entendre ce qui se passe autour de lui, de bouger et de penser. De nombreuses recherches ont apporté un nombre très important d'éléments tendant à prouver que le "sommeil" hypnotique ne ressemble en rien au sommeil normal. En utilisant un électroencéphalogramme, on a découvert qu'un patient hypnotisé n'a pas le même tracé que celui d'une personne en état de conscience ordinaire, ni celui d'un sujet en état de sommeil normal. Il est donc clair que l'hypnose et le sommeil sont totalement différents, bien qu'ils puissent présenter certains phénomènes analogues: un sujet peut par exemple, lors d'une séance d'hypnose, s'endormir et manifester toutes les caractéristiques d'un sommeil normal.

### 2. L'hypnose est un état entièrement induit ou provoqué par l'hypnotiseur.

C'est tout le contraire! L'hypnose est toujours un état "auto hypnotique" puisqu'il se produit à l'intérieur du sujet. La relation ou le "rapport" qui s'établit avec l'hypnotiseur déclenche le phénomène car ce dernier met en route des techniques qui permettent son apparition.

### 3. Un hypnotiseur doit être dynamique, énergique ou avoir une personnalité charismatique, voire mystérieuse.

Si c'était vrai, l'hypnose serait un combat entre la volonté de l'hypnotisé et celle de l'hypnotiseur qui serait muni d'une volonté plus forte que celle du sujet. D'où le mythe de l'hypnotiseur barbu au regard perçant. Or, il est évident que toute personne ayant une formation en sciences humaines peut apprendre la technique hypnotique, en sachant que sa pratique demande une certaine énergie vitale. Par ailleurs, il ne faut pas nier que l'hypnotiseur finit par ressembler à ce que les autres attendent de lui; il sait que sa capacité à suggestionner s'en trouvera augmentée.

#### 4. Seules les personnes "faibles", passives ou malades peuvent être hypnotisées.

C'est l'inverse qui est vrai. Les personnes qui répondent le mieux à l'hypnose sont souvent intelligentes, ont une forte personnalité et montrent une grande capacité à se concentrer. Elles ne craignent pas de se laisser aller totalement, persuadées de pouvoir se "récupérer" à la fin de la séance.

#### 5. L'hypnose est un état inhabituel, anormal ou artificiel.

Faux! L'hypnose est un état de conscience tout aussi naturel que notre état habituel. Il pourrait être considéré comme un "quatrième état organismique (Chertok)", à l'image de l'état de veille, du sommeil et du rêve. Notre appréhension de la réalité et nos perceptions sont modifiées, ce qui nous permet de fonctionner mentalement de façon différente et d'être plus ouverts sur nous-mêmes.

#### 6. Le sujet est sous le contrôle de l'hypnotiseur qui l'oblige à faire des choses contre son gré ou à révéler des secrets.

C'est une des plus grandes peurs de toute personne qui va se "faire hypnotiser". Il est vrai que lors de stages de formation, on a l'impression que, grâce à l'hypnose, on obtient un "pouvoir" extraordinaire sur les élèves. Mais cela ne survient que dans des conditions expérimentales et avec l'accord des sujets. En situation thérapeutique, la suggestion n'est efficace que si elle est acceptée par le patient, et le but est de l'aider à acquérir plus de maîtrise, de contrôle sur lui-même et sur sa vie.

#### 7. L'hypnose peut être nocive pour le sujet.

Le cas précédent montre bien que le plus grand danger de l'hypnose est l'hypnotiseur lui-même et non l'hypnose. Elle ne doit être pratiquée que par un praticien bien formé et de préférence psychologue. Quand la séance est bien menée, elle laisse un état de bien-être et les sujets ressentent comme une sorte de "nirvana" en période post hypnotique. Cela ne signifie pas que l'hypnose soit un traitement rapide et facile à mettre en œuvre. Elle doit toujours être pratiquée par un thérapeute ayant l'habitude de prendre en charge des patients.

#### 8. Un sujet développe des capacités physiques, mentales ou extrasensorielles et acquiert des pouvoirs sous hypnose.

Oui, mais seulement si ces "pouvoirs" sont déjà en nous. L'hypnose ne fait que permettre l'extériorisation de nos potentialités, de nos ressources. Néanmoins, grâce au phénomène de "dissociation" de notre conscience, nos capacités de visualisation sont augmentées, une plus grande ouverture sur notre corps et notre esprit se produit, et nous accédons à une certaine "prescience" qui nous aide à nous débarrasser de nos troubles.

#### 9. Les femmes sont plus hypnotisables que les hommes.

Cette assertion vient peut-être de l'amalgame historique soutenu à la Salpêtrière par Charcot entre hystérie et hypnose. Les hystériques ayant été prises comme sujets d'expérimentation pour l'hypnose, on a pu penser qu'elles étaient les plus hypnotisables; la plus grande fréquence de l'hystérie chez les femmes n'a fait qu'entretenir le lien hypnose-hystérie-femme.

## 10. L'hypnose est seulement un phénomène psychologique superficiel.

Être en état hypnotique implique un engagement de toute la personnalité du sujet et ne peut être considéré comme un phénomène psychologique superficiel. Le changement d'état de conscience va entraîner des modifications psychologiques profondes qui amélioreront la santé du patient.

## 11. Une personne hypnotisée ne peut sortir de la transe hypnotique.

Cela ne s'est jamais vu. Il est plus difficile de maintenir une transe que d'en sortir. Si le thérapeute sort de la salle et laisse le sujet seul, celui-ci "se réveille" au bout de quelque temps ou entre dans un sommeil naturel dont il se réveillera tout aussi naturellement.

## 12. "Je ne peux pas être hypnotisé."

Bien que certaines personnes soient plus "hypnotisables" que d'autres, 85 % des gens le sont. Un thérapeute américain a voulu prouver que nous étions tous hypnotisables et, s'acharnant sur un récalcitrant, il a réussi à l'hypnotiser seulement à la trois cent soixante-cinquième fois !

Les facteurs qui interfèrent avec la "réponse" à l'hypnose peuvent être d'ordre thérapeutique (le patient inconsciemment ne veut pas "guérir" ), être dus à des conceptions erronées ou encore venir du fait que le sujet souhaite trop "fortement" être hypnotisé (ce dernier phénomène se rencontre fréquemment).

## LES DANGERS.

Le plus grand danger de l'hypnose réside en un praticien fantaisiste, incompetent ou insuffisamment formé.

## RÉSISTANCES

La non-hypnotisabilité ne doit pas être considérée comme une résistance car elle peut être limitée chez le sujet, ou être provoquée par le thérapeute. Si un sujet ne se laisse pas hypnotiser pendant les premières séances, il est nécessaire de trouver la cause de sa "résistance" avant de continuer. On lui fait alors préciser ce qui l'a gêné pendant l'induction. Ce sont parfois des choses très simples, telles que la voix du praticien, ou encore la technique employée qui n'est pas adaptée à sa personnalité.

D'autres causes de résistance ont été répertoriées, allant d'une préparation psychologique insuffisante lors de l'entretien préparatoire, où l'on n'a pas suffisamment insisté sur les idées fausses et les préjugés du sujet, à la crainte de "ne pouvoir y arriver" Certains ont peur de l'état hypnotique qui leur enlèverait tout contrôle sur eux-mêmes. "J'ai peur de ne pas garder le contrôle de moi-même" est une phrase souvent entendue. D'autres sujets veulent tellement être hypnotisés qu'ils n'y parviennent pas, guettant de toutes leurs forces l'apparition de cet état qui, bien sûr ne vient pas. Nous savons tous combien il est difficile de trouver le sommeil quand on le désire impérativement.

Enfin, l'absence de motivation réelle constitue une autre cause de "résistance". Mais faut-il parler de résistance dans ce cas-là ?