

Démystifions quelque peu l'hypnose...

Mythes et de légendes urbaines vont bon train quand il s'agit de près ou de loin d'hypnose. Il est donc impératif, avant toute chose, de faire un point sur ces pseudo-croyances et de les démystifier.

En effet, beaucoup de patients qui pourraient réellement être aidés par l'hypnothérapie la refusent par peur, et ce en raison de croyances infondées sur le sujet.

Faisons donc un petit tour d'horizon des questions/croyances qui reviennent sans cesse et clarifions-les :

« Pour fonctionner, l'hypnose doit générer des sensations spectaculaires »

Comme abordé dans le document « L'hypnose : qu'est-ce que c'est ? à quoi ça sert ? », une « transe hypnotique » est un état que l'on traverse naturellement et régulièrement au quotidien. Il n'y a donc pas nécessairement de manifestations spectaculaires ou de phénomènes étranges à attendre d'une transe hypnotique.

Des effets tels que des sensations de légèreté, de lourdeur, de relâchement ou de changement de température sont souvent rapportés et sont en effet des signes que l'état hypnotique s'installe ; mais ne sont pour autant en rien systématiques.

En hypnose Ericksonienne, ni le niveau de profondeur de la transe, ni ses manifestations en soi ne sont d'une grande importance : c'est le résultat thérapeutique final qui compte.

La recherche de manifestations spectaculaires telles que la rigidité, l'amnésie, etc... appartient à l'hypnose de spectacle, discipline intéressante au demeurant, mais qui n'a rien à voir avec une démarche thérapeutique.

A titre personnel, j'ai commencé à pratiquer l'hypnose thérapeutique dans le cadre de douleurs, parfois intenses, faisant suite à des opérations du genou. Certains patients ne se sont rappelés de rien, d'autres ont continué à parler plus ou moins normalement durant la séance. Mais, dans tous les cas, ce qui nous a intéressés a été le résultat – c'est-à-dire le soulagement de la douleur, et rien d'autre.

« L'hypnose est une discipline proche du mysticisme, presque magique »

Il est vrai que, pendant longtemps, l'hypnose a été du ressort du mysticisme. Ce fut peut-être même la première technique médicale au monde ; à une époque où médecine et magie étaient peu distinctes.

La situation a bien changé depuis : les techniques d'induction hypnotiques sont assez bien connues, et l'hypnose fait l'objet de publications scientifiques de plus en plus nombreuses ces dernières années.

Il existe des échelles de susceptibilité hypnotique pour objectiver la « compétence hypnotique » des patients, et on commence aujourd'hui à utiliser cette technique de manière très sérieuse en hôpital (entre autre), notamment dans les centres de la douleur.

« La personne hypnotisée n'a plus aucun contrôle et aucune volonté propre »

Cette croyance a beaucoup été entretenue par des hypnotiseurs de spectacle qui jouaient sur le côté « magique » de la discipline.

En réalité, il est pour ainsi dire impossible d'hypnotiser quelqu'un qui le refuse. Et même alors, une fois en état hypnotique, la partie consciente, si elle a temporairement passé le relais à l'inconscient, reste toujours prête à réagir et est alerte.

En d'autres termes, si, même profondément hypnotisé, on vous demande le code de votre carte bleue, il y a fort à parier que cela ne fonctionnera pas. De la même manière que, tout absorbé que vous puissiez l'être dans la lecture d'un bon livre ou dans un bon film, l'alarme à incendie vous fera toujours revenir instantanément à l'instant présent.

« Je crains de rester bloqué dans cet état hypnotique »

On l'a vu, chacun traverse l'état hypnotique environ une fois toutes les deux heures, depuis des années, sans aucun dommage. C'est même un moyen de reposer son esprit, au même titre que le clignement pour les yeux.

Le risque de « rester bloqué » en hypnose est, aux dernières nouvelles, le même que celui de « rester bloqué » en battant des paupières : nul.

« L'hypnose ne marche pas sur tout le monde... il faut y croire »

Comme n'importe quel médicament, l'hypnose n'a pas le même effet sur tous. Certains sont plus doués que d'autres pour descendre dans un état hypnotique. Cela étant, que l'on croie ou non en l'hypnose est sans importance : il suffit d'être d'accord pour tenter l'expérience.

De mon expérience personnelle, j'ai rencontré moins de 5% de gens réellement récalcitrants à l'hypnose. Tous m'ont dit après coup qu'ils n'avaient simplement aucune envie de descendre mais qu'ils avaient bien ressenti les prémices d'un état hypnotique : ceci dit, ils l'avaient simplement refusé.

Ce qui, au passage, illustre à merveille ce qui a été dit plus haut sur le contrôle que la personne hypnotisée garde sur ses actes.

« L'hypnose est une technique incroyable qui résoudra tous mes problèmes »

L'hypnose est une technique comme une autre de l'arsenal thérapeutique : intéressante, elle donne parfois des résultats étonnants, mais elle n'est pas une solution miracle.

On ne peut pas perdre 20kg en un mois ou passer instantanément de cinq paquets de cigarettes par jour à un arrêt total rien que par l'hypnose. En revanche, l'hypnose peut aider à opérer des changements de mode de vie pour se libérer de la dépendance tabagique, ou harmoniser son rapport à la nourriture, par exemple. En bref, l'hypnose ne peut en aucun cas débarrasser un patient de son problème sans participation de sa part. En revanche, elle permet de lever certains blocages et de passer un cap.



Me contacter



Guillaume Sengel
Masseur-kinésithérapeute DE
Tuina - MTC - Hypnose thérapeutique
23 rue Richan 69004 Lyon - Tél. : 06 26 50 74 30
Site internet : www.kinemtc-lyon4.fr