

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Par Antoine Bioy, Docteur en psychologie,
Responsable scientifique de l'IFH, L'Institut Français d'Hypnose.

www.hypnose.fr

L'état hypnotique

Chacun a pu faire l'expérience d'un roman dont la lecture consciencieuse permet de nous évader, ou celle d'une suspension hors du temps à force de contempler le mouvement des vagues, etc. En bref, chacun a pu faire l'expérience d'un état de conscience modifiée (différent donc de l'état de veille habituelle). L'état hypnotique est précisément ce moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Depuis la seconde moitié des années 90, cet état a été identifié et caractérisé en imagerie cérébrale (IRM fonctionnelle et PET-Scan), attestant ainsi de son existence réelle. Scientifiquement, on peut maintenant affirmer que l'état hypnotique est une réalité.



Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un praticien, c'est reproduire intentionnellement cet état de conscience avec un objectif qui varie selon le cadre dont il est question (détente, soin, évolution personnelle...).

L'état hypnotique étant la reproduction d'un état naturel et spontané, tout le monde peut y avoir accès, mais pas forcément de la même façon. Si la plupart des individus répondent bien à des suggestions verbales directes, d'autres auront besoin d'une approche indirecte pour provoquer l'état de conscience modifiée recherchée.

Par contre, l'apprentissage de la méthode et sa répétition régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en hypnose : comme pour un sport, plus on s'exerce et plus on progresse !

Les applications de l'hypnose

Dans le champ de la santé, ses applications sont essentiellement la médecine de la douleur et la gestion des troubles anxieux (du stress à la phobie, en passant par les troubles de l'affirmation de soi ou encore les états de panique). On utilise également l'hypnose à visée de changement de comportements de dépendance, comme le tabagisme ou les troubles de l'alimentation. Mais d'autres applications sont possibles à la fois dans le champ du somatique (dermatologie, gastroentérologie...) et dans celui de la psychopathologie (troubles de la personnalité, troubles de l'humeur...).

Une méthode complémentaire pour les professionnels de la santé

La pratique de l'hypnose vient en complément des méthodes développées par le praticien dans sa culture professionnelle d'origine (médecin, infirmier, psychologue...).

L'hypnose et l'hypnothérapie ne sont pas des disciplines en soi, mais des méthodes complétant les approches propres à une profession médicale, paramédicale ou psychologique données. Ce qui explique que pour résoudre un problème de santé, il est important de consulter avant tout un professionnel de santé qui choisira les méthodes les plus appropriées (dont l'hypnose fait partie) pour aider à résoudre la difficulté présentée par le patient.

La façon dont l'hypnose agit est maintenant connue : elle permet, par un jeu attentionnel impliquant l'imaginaire des patients, de revisiter la réalité et la façon dont le patient la perçoit. Ceci a pour effet de diminuer l'importance des symptômes d'un certain nombre de pathologies, et de développer chez l'individu des comportements inédits, lui permettant de mettre à distance le motif d'une souffrance, voire dans certains cas, de la résoudre. L'hypnose permet à une personne de prendre soin de soi et de développer pour se faire des dispositions internes et comportementales nouvelles.