

Qu'est-ce que l'hypnose médicale ?

Ce document provient du site internet de l'AFEHM <http://www.hypnose-medicale.com/>
Association Française pour l'étude de l'hypnose médicale.



François ROUSTANG et Jean Marc BENHAIEM

Hypnos en grec signifie sommeil. De quel sommeil s'agirait-il lorsque l'état d'hypnose est réalisé ? De la mise en veilleuse de la conscience claire et distincte (que l'on peut nommer aussi conscience consciente ou esprit conscient) au profit de l'éveil d'une conscience inconsciente.

La conscience est dite consciente (conscious awareness) dans la mesure où elle est restreinte, car elle ne peut porter son attention qu'à un nombre limité d'éléments.



La conscience est dite inconsciente (unconscious awareness) dans la mesure où elle supporte la totalité des souvenirs, des perceptions des sens externes et internes, des résultats et des possibilités d'apprentissage. Ces éléments sont trop nombreux – ils sont infinis – pour être distingués par la conscience consciente : elle s'en trouve donc obscurcie. La conscience inconsciente qui supporte ce grand nombre peut être identifiée à la totalité de la personne incarnée, donc au corps vivant en tant qu'il est esprit. Cette conscience inconsciente pourrait tout aussi bien être appelée vigilance généralisée.

Entre vigilance restreinte et vigilance généralisée, il existe tous les degrés possibles de vigilance. Ce qui pourrait faire comprendre que l'on définisse l'hypnose

comme un état modifié de conscience. Encore faudrait-il souligner qu'il ne s'agit plus de la conscience proprement dite à laquelle se réfère le sens commun.

L'induction de l'hypnose est le passage de la vigilance restreinte à la vigilance généralisée.

Ce passage qui est toujours le fruit d'un accord ou d'une décision du patient, est favorisé par diverses techniques (fixation du regard, attention portée aux différentes parties du corps, confusion, etc.) et par l'état de vigilance généralisée dans lequel se trouve le thérapeute. C'est par ces techniques et par cet état que le thérapeute peut être dit : user de suggestion. Le pouvoir du thérapeute a donc pour fondation la largeur et l'intensité de sa veille généralisée. Là où les modifications opérées par l'exercice de l'hypnose peuvent être comprises comme la transformation de la rigidité des habitudes, enregistrées par l'esprit conscient, en souplesse et fluidité grâce à l'expérience de la complexité et de la force de la vigilance généralisée.

L'esprit inconscient met à la disposition du patient les nouvelles possibilités et capacités qui vont lui permettre de changer.

Dans cette perspective, il est facile d'admettre que l'hypnose puisse être considérée comme médicale. Elle est en effet capable de guérir certains troubles ou comportements nocifs (contrôle de la douleur, addictions, difficultés alimentaires, dysfonctionnements psychiques ou psycho-somatiques). Quelqu'un, par exemple, voudrait bien ne plus fumer. Son passage par la vigilance généralisée lui permettra d'une part de mesurer et d'approfondir le degré de sa détermination, d'autre part de prendre appui sur des forces et des intérêts nouveaux qu'il ne soupçonnait pas et qui rendent dérisoire en comparaison le plaisir de la cigarette. L'hypnose guérit alors parce que, modifiant le contexte d'une habitude, elle en détruit le ressort.

L'hypnose est aussi médicale, au sens traditionnel du terme, car elle est une manière privilégiée de développer certains aspects de cette pratique : la présence du médecin, son attention au patient, l'échange entre patient et médecin. On sait que ces traits constituent le premier remède et rendent possible l'efficacité des autres remèdes.