



Marie-Laure Grard Bobo

*Exercice libéral, Montpellier
Ancien attaché hospitalier,
Service de prothèse
Responsable scientifique
du DU d'Hypnose Dentaire,
Faculté d'odontologie,
Montpellier*



Vianney Descroix

*Professeur en sciences
biologiques,
Université Paris Diderot
Praticien hospitalier,
Service d'Odontologie,
Pitié-Salpêtrière
Consultation de la
douleur chronique
et hypnose médicale*

Vos patients en parlent? Qu'ils en soient friands ou qu'ils soient curieux, frileux, opposants, ils ont toujours plus de questions à ce sujet.

Les médias informent et désinforment régulièrement: l'hypnose de spectacle, l'hypnose de trottoir trouvent plus d'échos dans les médias que l'hypnose médicale.

Vous êtes des scientifiques, des cerveaux cartésiens: vous vous demandez même si un tel sujet a sa place dans votre revue scientifique.

Nous vous proposons dans cette rubrique, chaque mois, de trouver des éléments de réponse à ces questions, à ces doutes légitimes pour réagir le mieux possible aux interrogations de vos patients.

Nous donnerons corps à tout cela en traitant, sous forme de vignettes cliniques, quelques thèmes, comme l'intérêt de l'hypnose dans notre pratique quotidienne, dans la gestion de la douleur ou encore son application dans la gestion de l'anxiété.

Ce que n'est pas l'hypnose!

Dans ce premier article, et avant d'envisager les différentes définitions de ce qu'est l'hypnose, nous avons décidé de contourner le sujet en vous parlant de ce qu'elle n'est pas. Il s'agit là, bien entendu, d'une tergiversation nous permettant de remettre à plus tard une question fort embarrassante. D'aucuns pourraient trouver cela paradoxal, et cela, c'est déjà de l'hypnose... Déjouer les effets des représentations sociales de l'hypnose et des croyances de nos patients, c'est dissoudre souvent des freins à l'utilisation de cet outil.

L'hypnose n'est pas...

...une supercherie, un pouvoir, un don

L'hypnose médicale est une science qu'un praticien peut mettre au service de son patient. À ce titre, elle nécessite un apprentissage à la fois théorique et pratique. Rien dans l'hypnose n'est magique. Elle demande des efforts, tant pour le praticien que pour le patient. La théorie actuelle de l'hypnose repose sur l'idée que chaque être humain possède et est capable d'activer un réservoir de ressources. Une partie du travail du praticien consiste à trouver le chemin le plus direct et le plus court vers la ou les ressources dont a besoin son patient.

Le praticien n'est que le vecteur et non la source de l'effet obtenu.

Le pouvoir, c'est le patient qui l'a !

...une forme de sommeil

Hypnos est le dieu du sommeil chez les Grecs (chez les Romains il s'agit de Somnus). Pourtant, s'il y a bien une chose que l'hypnose n'est pas, c'est une forme de sommeil. Tout porte évidemment à confusion, à commencer par le mot lui-même! Très longtemps, les hypnotiseurs, les hypnotistes, les hypnopraticiens, les magnétiseurs intimaient à leurs sujets: « Dormez, je le veux! » Encore de nos jours, certains saltimbanques amuseurs de foule parlent de sommeil. Le marquis de Puységur, l'un des pères de l'hypnose, parlait lui-même de somnambulisme. La science a tranché. Ainsi, que ce soit les électro-encéphalogrammes, les scanners, les IRM fonctionnelles... tous les outils diagnostiques les plus sophistiqués pour étudier un cerveau le confirment! Le cerveau d'une personne en hypnose n'a rien à voir avec celui d'un dormeur!

Retenons cette très belle métaphore que l'on doit à François Roustang (philosophe français, hypnothérapeute, 1923-2016): « L'hypnose est à l'état de veille ce que le rêve est au sommeil (...). L'hypnose est une veille paradoxale. »

...une forme de soumission, une perte de contrôle

La question, sans doute la plus fréquente, est de savoir si la personne qui hypnotise peut prendre le pouvoir sur la personne hypnotisée. Peut-on me forcer à faire des choses que je ne veux pas faire? Dire des choses que je ne veux pas dire? Là encore, les études de neurosciences et de psychologie cognitive mettent toutes en évidence que les sujets conservent toujours leur libre arbitre. Et, point essentiel, les praticiens formés à l'hypnose médicale Ericksonienne ne travaillent qu'avec bienveillance envers les personnes qu'ils accompagnent. Les théoriciens de l'hypnose affirment que ce que fait, dit, pense, vit la personne hypnotisée est toujours guidé par sa propre volonté. Autrement dit, je ne peux rien faire en état d'hypnose que je ne souhaite pas faire.

...une forme de manipulation

La manipulation est une méthode qui mène au contrôle des actions d'une personne. Elle se fait aux dépens de cette personne. La pratique de l'hypnose médicale est tout l'opposé. Milton Erickson (psychiatre américain, 1901-1980, père de l'hypnose moderne) disait qu'il fallait toujours obtenir le consentement du sujet, pas seulement pour une raison éthique, mais simplement parce qu'une personne qui souhaite volontairement et consciemment être hypnotisée est déjà en train de faire de l'hypnose! « Dire, c'est faire », concéderont les spécialistes du constructivisme. L'apprentissage de l'hypnose comme de l'autohypnose passe par des techniques, notamment de communication, qui permettent de faciliter l'adhésion des personnes, de travailler avec leur résistance. Il ne s'agit jamais de manipuler, mais de faciliter, et ainsi d'aider le sujet à s'aider lui-même.

...un lâcher prise

Terme fourre-tout par excellence. Nous aurions presque envie de dire qu'il fait partie des « éléments de langage » de la zen attitude, avec les bâtons d'encens et la musique tibétaine. Alors oui, chacun comprend la métaphore et sans doute l'hypnose permet-elle de lâcher quelque chose: sa peur, sa douleur, sa phobie, sa cigarette...

Lâcher, pour se raccrocher à autre chose: la sécurité, le confort, le plaisir. Même un alpiniste maladroit ne lâche pas prise... pas plus qu'une personne dans un état hypnotique, où nous le verrons, le cerveau travaille puissamment.


...un lavage de cerveau, un sérum de vérité

Si le processus hypnotique permet une mise en mouvement, une dissolution des blocages, cela ne peut se faire sans l'implication du patient. Il est le seul capable d'élaborer de nouveaux schémas, de les intégrer dans une nouvelle proposition de vie. Cette nouvelle construction prend forme lors du travail hypnotique. Elle n'est jamais suggérée ou imposée par le praticien, c'est une création du patient. Le patient dans cet état de conscience modifié conserve tout le temps son « observateur caché » qui, lui, reste « éveillé » et réactif!

...un outil pour revivre ou enquêter sur son passé, réel ou fantasmé

La régression en âge est l'un des signes de la transe hypnotique. Ce signe peut avoir un intérêt en hypnothérapie lorsque retrouver des ressources dans le passé du patient est nécessaire. Et uniquement dans ce cas-là. En effet, de faux souvenirs peuvent ainsi être induits, fortuitement ou intentionnellement.

C'est pour cela que, même aux États-Unis désormais, l'hypnose n'est pas utilisée dans les procédures judiciaires.

En guise de conclusion, dire ce que n'est pas l'hypnose, c'est vous permettre de vous défaire (libérer?) d'idées préconçues, de présupposés. C'est ainsi éviter une transmission malencontreuse à vos patients. Dire ce que n'est pas l'hypnose, c'est aussi suggérer, laisser se dévoiler en filigrane ce qu'elle est. D'une manière très hypnotique, c'est créer une attente, donner envie, donner vie à l'idée de l'hypnose et ça, c'est évidemment déjà de l'hypnose. Dans un prochain article, nous détaillerons les différentes théories et définitions de l'hypnose, un sujet aussi vaste que passionnant. 

Correspondance
dr.grardbobo@wanadoo.fr
drvdescroix@gmail.com