

Les idées reçues et l'hypnose

« Vos paupières sont lourdes », « dormez, je le veux ! », « vous ferez tout ce que je vous dirai », « quand vous vous réveillerez, vous aurez tout oublié », connaissez-vous ces phrases ? Je suppose que oui. Je vais, dans le cadre de cet article en plusieurs volets, recadrer plus précisément ce qu'est, et ce que n'est pas l'hypnose, ses champs d'application aujourd'hui pour enfin passer aux quatre grands types d'idées reçues : sur l'hypnose elle-même, sur l'état hypnotique, sur l'hypnothérapeute et les séances pour enfin aborder en vrac les autres idées fausses sur le sujet.

PARTIE 1, GRANDE INTRODUCTION

1) Définition

Qu'est-ce que l'hypnose ? Je pourrais en écrire un chapitre (au moins) ou un livre en entier dessus. Alors, je vais expliquer simplement. Selon le Larousse, il s'agit "d'un état de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion". Elle désigne également à la fois un état particulier de conscience et l'ensemble des techniques utilisées pour parvenir à cet état de conscience.

L'hypnose fait partie des états de transe, qui font eux-mêmes partie des états modifiés de conscience. Vaste sujet... Il existe de multiples façons de vivre un état "modifié" de conscience. Et il n'y a pas de technique unique, ciblée ou particulière : vous êtes par exemple en transe légère au cinéma, en lisant un bon livre, et bien sûr autant si ce n'est plus lorsque vous assistez à une cérémonie religieuse ou que vous vous concentrez pour une séance de spiritisme... La méditation est un état proche de l'hypnose. Cette transe "légère" nécessite d'être travaillée afin d'en faire une véritable transe hypnotique.

2) Les quatre types d'hypnose

Le professionnel qui doit vous hypnotiser choisit entre quatre formes différentes d'hypnose. Aucune n'est meilleure qu'une autre, sinon elle aurait prédominance depuis longtemps ! Elles possèdent chacune des avantages et des inconvénients. Elles sont plus ou moins adaptées à tel type de sujet suivant son caractère, son approche, son expérience, etc... Elles ne sont pas exclusives les unes des autres, le spécialiste pouvant commencer avec une, changer, puis terminer sur une autre.

2a) L'hypnose classique : ce serait la plus connue du grand public et la plus caricaturée également. "Vous tombez en catalepsie maintenant"... Utilisée surtout pour le spectacle, cela ne signifie nullement qu'elle ne se réduit qu'à ce schéma. Elle est très directe et directive. Si chaque professionnel digne de ce nom la connaît et peut la pratiquer à l'occasion, elle est "mêlée" avec les autres formes pour plus d'efficacité.

2b) L'hypnose humaniste : elle a été développée la plus récemment par Olivier Lockert, pour la venue du 3^e millénaire. Elle est "typiquement" française. Contrairement aux trois autres, elle ne s'adresse pas à l'inconscient du sujet mais plutôt à sa "grande conscience" ou son "moi intime". Les techniques traditionnelles d'hypnose sont inversées et la personne expérimente un état accru de conscience. Elles englobent également une compréhension plus large dans le sens où elle touche le côté spirituel (deuil, raison de vivre...).

2c) La nouvelle hypnose : est un terme inventé par Daniel Araoz, sexologue, au milieu des années 1970 afin de compléter l'approche éricksonnienne la rendant moins directive et plus souple.

2d) L'hypnose éricksonnienne : tire son nom du psychiatre américain Milton Erickson qui l'a développée dans les années 1930. Elle est à la fois la plus populaire et la moins connue. Historiquement, elle était très dirigiste et ne s'intéressait pas au désir du patient. Peu de praticiens aujourd'hui la mettent en œuvre telle quelle était appliquée par Erickson. Même si elle porte son nom, elle est plus souple, dans le sens où l'hypnothérapeute est plus "diplomate" envers son patient et met les formes.

3) Qui est Milton Erickson (1901-1980) ?

Psychiatre américain, atteint de poliomyélite à 17 ans, il a expérimenté sur lui-même lors de sa rééducation des méthodes qu'il mises en place par la suite dans le cadre de l'hypnose thérapeutique qui porte (improprement) son nom.

PARTIE 2, L'APPLICATION

1) L'hypnose clinique

Comme son nom l'indique, elle est réservée aux professionnels de santé qui rajoutent cette formation à leur titre principal : médecins, psychologues, psychothérapeutes agréés par l'ARS, etc... À noter que les psychanalystes en tant que tel NE SONT pas des professionnels de santé contrairement à une idée reçue. Cependant, ces derniers étant très présents dans le secteur médical (spécificité de la France), des formations en hypnoanalyse peuvent être dispensées dans le cadre médical. Tout comme un médecin peut être à la fois croyant ou astrologue, cela reste différent de son métier principal d'esculape, même si cela influence ses réactions.

Elle est essentiellement tournée vers des techniques en application thérapeutiques comme l'aide à l'anesthésie, sevrage du tabac sous contrôle médical, trouble du comportement alimentaire, désintoxication alcoolique, dermatologie, etc...

2) L'hypnose "bien-être"

Ouverte aux psychothérapeutes, coachs, et hypnothérapeutes en dehors du cadre clinique, il existe de multitudes d'organismes de formation dont les plus connus en France sont : École française d'hypnose (EFH), Institut français d'hypnose éricksonnienne (IFHE) pour ne citer que les plus visibles.

La National Guild of Hypnotists, la référence mondiale qui existe depuis 1951, paradoxalement est peu connue et représentée en France. Rares sont les formations certifiantes de la NGH, qui combinent obligatoirement plus de 100 heures de formation découpées en différents modules. À ma connaissance, il n'en n'existe que deux, basés en région parisienne : Psynapse et Hypnose-Coaching. C'est aussi l'une des rares qui vous fait passer un examen... que vous ne réussissez pas à coup sûr avec des taux dignes de pays dictatoriaux frisant les 99 % contrairement à d'autres instituts...

Le tarif d'un module, à la NGH ou ailleurs, varie considérablement allant de 1200 euros à 2000 euros environ. Afin d'être totalement opérationnel et considéré comme maître praticien et non technicien praticien (le niveau en dessous), le candidat aura déboursé souvent plus de 4000 euros ! Inutile de préciser, qu'à cette étape-là, rares sont les écoles où une personne n'a pas son diplôme à l'issue de la totalité de la formation, business is business...

3) Comment trouver un bon hypnothérapeute ?

Comment choisissez-vous votre médecin généraliste, tous diplômés de la faculté de médecine ? Par le bouche-à-oreille ? En ouvrant au hasard les pages jaunes ? En regardant son expérience ? Ses prix ? Le choix d'un professionnel ne diffère pas. Que vous vous dirigiez vers l'hypnose clinique ou celle de bien-être, particulièrement si vous habitez une grande ville, le nombre demeure pléthorique. Si vous êtes simplement enrhumé, vous n'avez peut-être pas besoin d'aller voir le spécialiste français de virologie... Tout dépend de la raison pour laquelle vous consultez (en hypnose), de ce que vous attendez du professionnel, etc... Le facteur humain joue également et il n'existe pas de réponse toute faite pour repérer à coup sûr celui ou celle qui va vous satisfaire pleinement.

PARTIE 3, LES IDEES RECUES ET L'HYPNOSE

1) Sur l'hypnose en elle-même

a) Quelle différence avec l'hypnose de spectacle ? Celle de spectacle ne représente qu'une toute petite partie de l'hypnose, celle que l'on montre au grand public en la caricaturant, pour le divertissement. Cela reviendrait à penser que tous les voyants donnent des consultations avec leur boule de cristal et portent un foulard sur la tête à la manière de Mme Irma...

- b) L'hypnose est "surnaturelle" : nullement. Il s'agit de techniques d'induction (permettant de créer l'état d'hypnose) qui s'apprennent et se pratiquent. Tout comme la guitare.... Ni plus, ni moins.
- c) L'hypnose, une mode comme une autre... : tout dépend du point de vue et de ce que l'on entend par "mode". Si vous parlez de l'engouement du public pour cette discipline car teintée d'une aura de mystère et très branchée en ces temps de "bien-être pour tous", alors oui, peut-être. Si vous entendez un phénomène que l'on mettra aux oubliettes tout comme la phrénologie (étude des bosses et des crânes en vue d'établir des profils physiques de criminels), la réponse est définitivement non. Des neurosciences en passant par la médecine ou la psychologie expérimentale s'y intéressent et ce aux quatre coins du globe...
- d) L'hypnose n'est pas scientifiquement prouvée : oui elle l'est ! Si vous partez de ce principe, certains individus vouent aux gémonies (issu de la Rome antique où l'on exposait le corps des suppliciés avant de les jeter dans le Tibre) l'astrologie mais se prosternent devant d'autres méthodes de psychothérapie "douteuses". Dois-je rappeler que si l'on part de ce postulat, c'est un mensonge intellectuel que de rejeter l'une et d'accepter l'autre. L'hypnose, au contraire, est étudiée de manière scientifique avec des protocoles stricts et donc reproductibles en laboratoire, dans les mêmes conditions. Les dernières recherches en imagerie prises par tomographie par émission de positron (TEP) montrent une réelle différence d'au moins quatre zones du cerveau, par rapport à l'état de veille ordinaire, celui de rêverie éveillée ou même de visualisation.
- e) L'hypnose ne soigne que les symptômes et ne prend pas en compte les causes : cette affirmation, digne des temps obscurs, va à l'encontre des dernières recherches de la science. Ce concept n'a pas plus de sens que d'affirmer que les microbes n'existent pas car on ne les voit pas. Pour citer Joëlle Proust, chercheuse au C.N.R.S., affirme que "le terme d'inconscient ne désigne pas du tout un ensemble de représentations "refoulées" mais s'applique à l'immense majorité des représentations, émotionnelles ou non, langagières ou non, que le cerveau active à un moment donné."
- f) L'hypnose fait des miracles : là encore, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse. Il ne s'agit pas d'une consultation de voyance où vous vous asseyez et écoutez le médium vous parler de votre avenir probable. En hypnose, vous ne réussissez que si vous travaillez pour réussir ! Comme pour obtenir votre diplôme, un minimum d'effort est nécessaire. Au passage, il s'agit du même "processus" et démarche psychologique si vous désirez venir me consulter pour un chemin/challenge de vie (spirituelle). En clair, l'hypnose ne vous aidera à arrêter de fumer que si vous vous prenez réellement en main.
- g) L'hypnose permet de lire dans vos pensées : et puis quoi encore ? Dans un état hypnotique, votre sixième sens pourra éventuellement être exacerbé, vous pourrez peut-être vous retrouver relié à vos guides de lumière en direct, mais cela s'arrête là. Et ce n'est quand même pas si mal, non ?
- h) On dort en hypnose : non, définitivement. Voir la définition dans la partie 1, sous-partie 1.
- i) Tout le monde est hypnotisable : oui et non ! Tout dépend dans quel sens on entend le mot "hypnotisable". Tout le monde peut être plus ou moins hypnotisé, d'une manière ou d'une autre (vous regardez un film captivant au cinéma...), mais quelques rares personnes ont une résistance inconsciente un peu plus forte que la moyenne...
- j) L'hypnose fonctionne mieux sur les femmes que les hommes : faux ! Il n'existe aucune différence entre les hommes et les femmes, du moins en hypnose.

2) Sur l'état hypnotique

- a) Seules les personnes influençables rentrent en transe : non ! C'est même le contraire. Il a été constaté que des personnes ayant un caractère plus fort étaient plus facilement en transe qu'un individu fragile psychologiquement.
- b) Je vais faire n'importe quoi en transe : sûrement pas ! Et sortez-vous le de la tête. Vous ne ferez jamais ce que vous ne désirez pas faire sous hypnose. Vous pouvez mentir librement aussi. Lors d'enquêtes policières (pays anglo-saxons essentiellement), il s'agit toujours de la victime qui est hypnotisée, jamais du suspect (car ce dernier peut mentir facilement en réinventant toute l'histoire à son avantage)...
- c) Je suis tombé sur un soi-disant très bon hypnotiseur et cela n'a pas marché : encore une fois, vous

ne rentrerez pas en transe si vous ne le voulez pas. Dans l'hypnose de spectacle, les clients s'attendent et y participent volontairement, même s'ils ne s'en rendent pas compte.

d) J'ai besoin d'un hypnothérapeute pour être en état hypnotique : non. Regardez d'un train le paysage défiler, visionnez un bon film, lisez un livre captivant, et vous voilà en hypnose (légère).

e) Je n'y crois pas, cela ne marchera pas : je ne crois pas que la terre est ronde car je ne la vois pas ! Plus sérieusement, rentre en relation la personnalité du client/patient, sa relation avec son hypnothérapeute, les circonstances, etc...

f) Je vais rester endormi : non, non et non ! Relisez la définition de l'hypnose.

g) L'auto-hypnose est-elle dangereuse ? Se couper ses ongles est-il dangereux ? Il ne s'agit pas, encore une fois, de l'hypnose mais de comment vous la vivez, ressentez, appréhendez.

h) Il faut une grande capacité de concentration pour y arriver : sûrement pas, il faut de la technique et (un peu) de patience...

i) Peut-on simuler en transe ? Oui, mais pourquoi vouloir simuler une (en) transe ? Quel intérêt ?

j) Peut-on expérimenter une transe négative ? Peut-on expérimenter une consultation de voyance négative ? Blague à part, ce n'est pas tellement la transe en elle-même que le ressenti que l'on en (re)tire ensuite.

3) Sur l'hypnothérapeute et la séance

a) L'hypnotiseur doit être très charismatique, sinon il n'y arrivera pas : non, c'est juste un technicien qui connaît les outils et les met en œuvre, tout comme le médecin applique ses cours. Rentre également en compte son expérience et sa personnalité.

b) Peut-on être dépendant de son hypnothérapeute ? C'est vous qui définissez la relation, professionnelle, que vous entretenez, d'un commun accord avec votre hypnothérapeute. Vous ne serez dépendant que si vous voulez l'être. Comme dans toute relation humaine, que vous alliez voir votre boulanger ou votre voyant.

c) Peut-on faire de l'hypnothérapie couplée avec une autre psychothérapie ? Définitivement oui, pourquoi cela serait-il préjudiciable ou interdit ?

d) Mon hypnothérapeute peut-il me faire devenir un professionnel de l'hypnose ? Non, définitivement, non (sauf s'il est formateur en hypnose). Relisez la partie 2, section 2 "hypnose bien-être".

e) C'est cher ? Moins que certaines psychothérapies longues ! Une séance de ce type, non remboursée par la sécurité sociale, et comme par hasard souvent en liquide, dure des années ou au pire (au mieux pour votre porte-monnaie) un an. Si vous donnez, admettons cinquante euros tous les quinze jours sur dix mois, cela vous fait mille euros par an, multiplié par le nombre d'années. En hypnose, la séance, dont le prix varie (50-150 de l'heure), tout comme la durée, est une thérapie courte, en général 3 à 6 séances. c'est à dire que vous dépenserez moins mais que la somme à déboursier sera plus importante dans un laps de temps rapproché.

f) Est-ce remboursé par la sécurité sociale ? Tout dépend si vous faites appel à un professionnel de santé ou pas. Dans le cadre du bien-être (affirmation de soi, diminution du stress...), non. Pas plus que n'importe quelle autre psychothérapie.

g) Le problème pour lequel je consulte peut-il se déplacer ? Ce concept n'a aucun sens en dehors de son contexte. C'est comme de vouloir appliquer les règles du français à la langue russe. Cela n'a rien à voir. Un autre problème peut surgir à l'occasion d'une séance d'hypnose, comme toute psychothérapie d'ailleurs.

h) Et mon médecin généraliste dans l'histoire ? Je vous conseille quand même de le tenir informé, il s'agit souvent de votre médecin de famille.

i) Les hypnotiseurs sont tous des charlatans : les policiers sont tous nazis, les professeurs sont tous d'extrême gauche, les politiques sont tous pourris, etc... Pas plus crédible ! Un véritable hypnothérapeute a été formé, et ne s'autorisera aucune parole ou geste déplacé. Il vous donnera ses limites et vous informera de votre propre travail à faire.

4) En vrac, tout le reste (et bien plus...)

Eh, non, il n'y a plus rien d'autre... Faux intitulé mais vraie partie de remerciements à Pascale Haag, Nathalie Roudil-Paolucci, l'EFH, l'IFHE, la NGH et Stylian Zanos, hypnothérapeute et D. Sc. Du cabinet Hypnose-Coaching (Paris) instructeur à la NGH.