



Le boom de l'hypnose

Cette technique n'a rien d'ésotérique. Reconnue par les scientifiques, l'hypnose prend de plus en plus ses aises dans le milieu hospitalier. Mais la part de mystère qui lui colle à la peau persiste.

TEXTE JASMINA SLACANIN PHOTOS TOBIAS R. DÜRRING

«Vous pouvez garder vos yeux ouverts ou les fermer. C'est vous qui décidez», c'est ainsi que commence ma séance d'hypnothérapie. Le docteur Eric Bonvin, psychiatre, hypnothérapeute depuis près de 30 ans et directeur général de l'Hôpital du Valais déconstruit un à un mes préjugés sur cette méthode. Il n'utilise pas de pendule. Je ne suis pas inconsciente ou endormie. A chaque instant, je peux me lever ou arrêter la séance. Assis sur une chaise en face de moi, il me parle sur un ton neutre. Il me guide dans mes pensées en sollicitant mon imagination. Physiquement, je ne ressens rien de particulier ou presque. Ma vision devient légèrement floue. Ma respiration est lente. Je suis détendue.

Rien de magique

«C'est ça l'hypnose?», me suis-je dit. Pourtant, ce qui me semblait durer 5 minutes a en réalité avoisiné les 30 minutes. J'ai bel et bien vécu une «transe hypnotique», une

«distorsion spatio-temporelle», un «régime modifié de la conscience». «L'hypnose est juste une manière ou un art d'utiliser l'attention que l'on porte à ses perceptions, explique le docteur Bonvin. On oriente le patient pour transformer ses perceptions. La douleur, l'angoisse, l'anxiété, la peur, la panique sont toutes des perceptions.»

C'est peut-être le mot transe qui prête à confusion. On se dit qu'on va atteindre un état second, être dépossédé de ses sens, mais il n'en est rien. Nous vivons cette transe hypnotique, au quotidien, sans nous en apercevoir. Par exemple, lorsque nous nous rendons en voiture d'un point A à un point B et, qu'absorbés dans nos pensées, nous ne nous sommes pas aperçus du chemin emprunté. Cette expérience de rêverie quotidienne serait peut-être même vitale à notre survie. «C'est comme s'il fallait que tout se désorganise pour se régénérer. C'est un moment où l'on déconnecte», explique le psychiatre. → Page 18

L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE

4000 ans avant J.-C.

Les Sumériens et d'autres peuples anciens auraient déjà pratiqué l'hypnose lors d'un rite d'incubation. Les malades étaient plongés dans une sorte de sommeil afin d'obtenir les prescriptions des dieux guérisseurs.

XVIII^e siècle

Le médecin allemand Franz Anton Mesmer invente la théorie du magnétisme animal. Pour lui, les forces magnétiques sont mal réparties dans le corps et une manipulation permet de les redistribuer. Cette pratique entraînait des états semblables à l'hypnose.

XIX^e siècle

Le chirurgien écossais James Braid a longtemps cru que l'hypnose était une forme de sommeil. Il l'a donc baptisée ainsi en référence à Hypnos, le dieu grec du sommeil. Jusqu'à la découverte de l'anesthésie, les médecins avaient souvent recours à l'hypnose pour opérer. Sigmund Freud a aussi pratiqué l'hypnose au début de sa carrière.

XX^e siècle

Le psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980) est considéré comme le père de l'hypnose contemporaine qu'il a mise au point en tentant d'atténuer ses souffrances causées par une poliomyélite. Depuis les années 1950, l'hypnose est reconnue comme une thérapie par la Société des médecins au Royaume-Uni et aux États-Unis. JUG

→ Le thérapeute ne fait que poser un cadre. Pour le reste, c'est le patient qui agit. C'est lui qui fait tout le travail. Nous sommes bien loin de l'image du sujet dirigé par l'hypnothérapeute comme on peut voir dans les spectacles, par exemple (*lire l'interview en page 23*). «Des scientifiques ont beaucoup travaillé pour démystifier l'hypnose, pour montrer que ce n'est pas de la magie, de la sorcellerie ou du chamanisme, mais une capacité que nous avons tous, en nous, de faire travailler notre cerveau autrement pour nous aider», explique la doctresse Adriana Wolff, anesthésiste, en charge avec la Prof. C-A Siegrist, du programme hypnose clinique aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG).

Dès lors, si le patient n'a aucune volonté, une attention claire sur ce qu'il souhaite obtenir, cela ne marchera pas. Cela implique également que personne ne peut être hypnotisé de force ou faire quelque chose qui va à l'encontre de ses valeurs, que ce soit dans un contexte médical ou en spectacle.

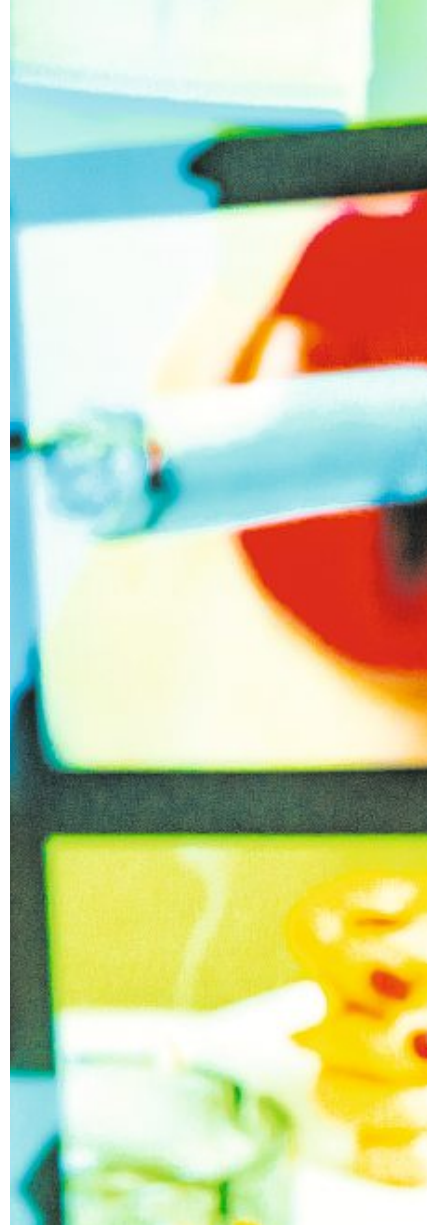
Engouement dans le milieu médical

Les principaux hôpitaux de Suisse s'intéressent plus que jamais aux bienfaits de l'hypnose. L'année dernière aux HUG, un vaste programme de formation à l'hypnose clinique destiné aux médecins et au personnel soignant a vu le jour. D'ici à 2020, on estime que 10% du personnel devrait maîtriser cette technique pour répondre aux besoins des patients.

L'Hôpital du Valais assure en continu une formation et plus d'une centaine de personnes la pratiquent déjà. Les raisons de cet engouement sont multiples, comme l'explique Adriana Wolff: «Des études scientifiques bien menées ont permis de démontrer l'efficacité de l'hypnose dans certains domaines, comme la prise en charge des douleurs

aiguës ou chroniques. C'est une avancée importante.» Et d'ajouter: «Il y a ensuite un phénomène culturel, un changement sociétal à prendre en compte. On souhaite aujourd'hui avoir des patients actifs qui se prennent en charge. Et l'hypnose s'y prête parfaitement. Enfin, le public s'intéresse davantage à d'autres médecines, des médecines moins traditionnelles. Ce sont tous ces facteurs qui font que l'hypnose s'impose dans les hôpitaux».

Le docteur Eric Bonvin pense que l'on cherche à retrouver un aspect humain dans le milieu médical: «Le monde des soins s'est terriblement standardisé. Il est organisé par protocoles, par algorithmes. Cela pose problème car techniquement on fait des choses incroyables,





L'hypnose peut s'avérer efficace dans le traitement des addictions, comme le tabagisme.

mais humainement parlant, la standardisation ne convient pas.» L'hypnose améliore ainsi considérablement la qualité relationnelle entre le corps médical et le patient.

Une aide pour les soignants

Si le patient peut ainsi réduire sa douleur ou son anxiété – les deux principales utilisations de l'hypnose en milieu médical –, les soignants en tirent aussi de nombreux bénéfices. «Ils se sentent mieux dans leurs soins, constate Adriana Wolff. C'est très important car notre personnel est à haut risque d'épuisement. Ce n'est jamais agréable de devoir faire mal à un patient.» Même constat pour le docteur Bonvin: «J'ai vu des → Page 20



.....
«J'ai vu des collègues transformés depuis qu'ils pratiquent l'hypnose»

DR ERIC BONVIN,
DIRECTEUR GÉNÉRAL
DE L'HÔPITAL DU VALAIS,
PSYCHIATRE ET HYPNOTHÉRAPEUTE



Dans le milieu hospitalier, l'hypnose est principalement utilisée pour atténuer l'anxiété et la douleur des patients. La relation soignant-patient s'améliore ainsi.

→ collègues transformés depuis qu'ils pratiquent l'hypnose.»

Efficacité et limites

«Grâce à l'hypnose, on peut réduire la quantité de médicaments absorbés. On observe aussi moins de saignements lors d'interventions chirurgicales et la cicatrisation est plus rapide», ajoute-t-il. Mais cette technique naturelle et relativement simple à utiliser ne fait pas de miracles. Dire que c'est la méthode la plus efficace pour réduire l'anxiété, soigner une dépression,

arrêter de fumer ou dompter une phobie serait faux. «Elle n'est pas plus ou moins efficace qu'une autre thérapie. Quand on compare les méthodes entre elles, on ne voit pas de différence. Par contre, on s'est rendu compte que c'est le fait d'aller ou non en thérapie qui fait la différence. Le fait de consulter, de s'en remettre à quelqu'un, c'est cela qui agit de façon significative», conclut le psychiatre.

Aucun effet secondaire n'est observé chez la personne hypnotisée, au-delà d'une légère sensation d'être dans le

coton. La technique en soi n'est ainsi pas dangereuse. Mais pour une efficacité maximale, mieux vaut choisir un spécialiste (médecin, psychologue, etc.). Pas évident de faire le tri dans la jungle des hypnotérapeutes car le titre n'est pas protégé. Des instituts, comme l'institut romand d'hypnose suisse, proposent une liste de spécialistes (www.irhys.ch).

Pour ma part, l'expérience vécue dans le cabinet du docteur Eric Bonvin ne fut ni agréable ni désagréable. Je me suis confrontée à une de mes pho-

«Personne ne se mettrait nu sur scène»

Stéphanie Krieger rappelle que c'est grâce à l'hypnose de spectacle que l'on parle aujourd'hui autant de cette technique.

INTERVIEW JASMINA SLACANIN

Connue pour avoir hypnotisé Christa Rigozzi dans «La Suisse a un incroyable talent», Stéphanie Krieger pratique l'hypnose de spectacle depuis 2012. Il y a quelques années, elle a suivi une formation d'hypnothérapeute, fatiguée de devoir se justifier auprès des thérapeutes qui critiquent ces méthodes.

Des professionnels considèrent l'hypnose de spectacle comme le côté obscur de la force, comme peu éthique...

Je défie n'importe quel thérapeute de venir voir mon spectacle et me dire que je ne suis pas éthique. Un bon hypnothérapeute ne va pas critiquer la méthode, mais la personne qui hypnotise. S'il critique une méthode, c'est qu'il est fermé d'esprit. Cela prouve qu'il ne peut pas aider grand monde. Quand on critique une méthode, on n'est pas dans la bienveillance, mais dans la peur de l'inconnu. On préfère critiquer ce que l'on ne maîtrise pas.

Est-ce qu'on impose des limites, comme interdire à un hypnotiseur de demander à quelqu'un de se mettre nu sur scène?

Non, mais je vous rassure, en Suisse, personne ne se mettrait nu sur scène, même si on le lui demandait. Notre pudeur reste, malgré cet état de transe. On ne peut jamais demander à quelqu'un de



Stéphanie Krieger (29 ans)
Hypnotiseuse de spectacle

faire quelque chose qui va à l'encontre de ses valeurs. Et si par hasard, on tombe sur une personne hyper extravertie qui va se prendre au jeu, tous les autres dans le public vont se dire: «Heureusement que je ne suis pas monté sur scène.» On perdrait ainsi tout notre public.

Dans les formations que vous donnez, vous abordez des aspects légaux. De quoi s'agit-il?
Il faut se renseigner sur le pays où l'on souhaite faire un spectacle d'hypnose. Cela est interdit en Belgique, notamment, suite à une vieille loi. Dans certains pays, c'est un peu plus sensible. Ça peut être vu comme de la sorcellerie.

Constatez-vous un engouement pour l'hypnose ces dernières années?
L'hypnose, et l'hypnose thérapeutique notamment, revient sur le devant de la scène car les gens en ont marre de prendre des médicaments. Cette méthode intéresse car elle est naturelle. Par contre, on oublie que la thérapie est mise en avant grâce au spectacle. ●

bies en parvenant, dans mon imaginaire, à rester calme. Qu'en sera-t-il dans la vie réelle? La question reste ouverte. ●

VIDÉO



L'hypnose au cinéma
Découvrez comment le septième art a représenté cette technique mystérieuse.

 www.cooperation.ch/hypnose

