

L'hypnose, une solution médicale ?

PAR ANOUK BOUTELOUP

HYPNOSE EST UN MOT QUI FAIT PEUR À BEAUCOUP. ENCORE TROP SOUVENT ASSOCIÉE AU SPECTACLE, SON IMAGE CHANGE PROGRESSIVEMENT. ELLE DEVIENT, AUJOURD'HUI, UN OUTIL DE PLUS EN PLUS UTILISÉ PAR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ. LE POINT SUR CETTE TECHNIQUE ET SES EFFETS.



LE DR LÉONARD AMETEPE,
PSYCHIATRE HYPNOTISEUR.

En réalité on connaît tous des périodes d'hypnose : en moyenne, toutes les 90 minutes. Ce sont ces moments où, en voiture par exemple, les yeux se perdent dans le vide et où l'on part dans ses pensées. Pourtant, à l'évocation du mot « hypnose », on imagine immédiatement ces scènes de spectacle un peu inquiétantes où l'hypnotiseur prend le contrôle de son sujet, sans que ce dernier puisse lui résister. Ce n'est pourtant pas de la magie. La science a prouvé que lors d'une séance d'hypnose, contrairement à l'état de sommeil, certaines zones du cerveau sont hyperactives.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Si certaines zones du cerveau sont très actives lorsqu'un individu est sous hypnose, c'est parce qu'il est en état d'hyper-concentration. Cela favorise alors l'émergence de l'imaginaire et de l'inconscient et permet d'agir sur le corps mais aussi sur l'esprit. Pour entrer en état d'hypnose le thérapeute va amener, grâce à la parole, le patient à faire des choses progressivement, c'est ce que l'on appelle « l'induction hypnotique ».

Le processus de l'hypnose est un phéno-

mène neuropsychologique social qui fait que le sujet se déconnecte de son rythme habituel. Il s'apparente à la transe des pratiques vaudou, ou celles des derviches tourneurs par exemple. Les sujets sont plus ou moins conscients pendant les séances, mais il peut y avoir des moments d'amnésie ou des distorsions du temps et de l'espace. À la fin d'une séance, on se sent vidé, mais cela peut aussi être une source d'énergie.

QUELLES SONT LES UTILISATIONS MÉDICALES ?

Le principe de l'hypnose médicale est de s'appuyer sur les ressources que l'individu a en lui afin de traiter ses maux ou d'agir sur son corps. L'hypnose peut même être utilisée dans les services d'urgences. Le docteur Jean Bergraser, médecin anesthésiste et réanimateur à Albi et Toulouse, l'utilise souvent dans son travail. Selon lui, elle réduit considérablement la douleur, dans des cas de fractures par exemple.

Aujourd'hui, il est parfois possible de demander à se faire soigner sous hypnose lors d'une intervention hospitalière. Il en va de même pour les anesthésies, « elle prépare le patient et permet de faire baisser les doses de produits utilisées » explique

le médecin. Le docteur Bergraser cite en exemple des ablations de la thyroïde ou des gastroscopies, notamment pour des patients pour qui l'anesthésie est déconseillée. Mais l'hypnose se pratique également en cabinet. Sous forme de thérapie, elle peut régler des problèmes en amenant le patient à trouver en lui la source du problème : sevrage tabagique, insomnies, troubles du comportement, troubles alimentaires, phobies... L'hypnose ne guérit pas tout, mais elle a des effets très spectaculaires sur de nombreux maux.

OÙ SE FAIRE TRAITER PAR HYPNOSE DANS LA RÉGION ?

L'institut Milton H. Erickson Toulouse Occitanie est l'un des acteurs de l'hypnose à Toulouse et dans la région. Il est notamment engagé dans la formation à l'hypnose. Ces apprentissages s'adressent uniquement aux professionnels de santé. Il s'agit de psychologues, de dentistes, d'anesthésistes, de généralistes...

Actuellement 35 thérapeutes exerçant en Midi Pyrénées, Languedoc-Roussillon et Aquitaine sont répertoriés dans le guide édité par LIMHETO.

Plus d'infos : www.imheto.com