

## **L'Hypnose Médicale**

L'hypnose utilise une aptitude connue de tout temps par toutes les civilisations, qui est de passer d'un état de conscience critique à un état de rêve éveillé. Bien que l'effet de l'imagination sur la santé ait été reconnu depuis l'époque de Louis XVI, ce n'est que dans certains pays que l'hypnose médicale a gardé une tradition vivante, notamment en Suisse, mais aussi aux USA où le Dr. M.H. Erickson a développé dès le milieu du 20ème siècle l'approche qui prévaut actuellement.

L'hypnose médicale se trouve aujourd'hui comme validée par l'imagerie fonctionnelle du système nerveux central, qui permet de confirmer la modulation, par la mise en état d'hypnose, d'activité de zones du cerveau liées notamment à la douleur. Contrairement à ce que pourrait faire croire l'hypnose de rue ou de spectacle, et bien qu'utilisant les mêmes techniques, l'hypnose médicale ne permet à aucun moment de prendre le contrôle des pensées d'autrui. En effet, il s'agit d'un mode de relation basé sur la confiance réciproque et la définition d'un objectif.

L'hypnose formelle, qui comprend une étape appelée induction, permet au sujet de se sentir momentanément libéré des pressions et des difficultés qui l'habitent. Cette expérience peut mener par elle-même à ce que l'on appelle « empowerment », à savoir que le sujet retrouve une base de stabilité qui s'inscrit dorénavant dans ses ressources.

L'hypnose conversationnelle ne nécessite pas d'induction et permet au sujet de se retrouver momentanément dans un espace relationnel où seules ses façons de voir importent. Dans cet espace, le sujet peut laisser s'installer son rythme, ses intérêts, ses préférences, un peu comme dans un rêve éveillé. Ce type de relation permet notamment de tolérer des gestes thérapeutiques qui seraient moins agréables en situation de conscience critique.

L'hypnose représente l'une des voies dans le traitement des addictions, des troubles phobiques ou des troubles du comportement alimentaire. De ce fait des demandes nous proviennent directement pour des traitements de ce type de problèmes. Les addictions au tabac, les phobies isolées et les problèmes de poids modérés peuvent être pris en charge à la consultation. Les dépendances aux médicaments antalgiques peuvent également être traitées dans le cadre de la consultation de douleur chronique, souvent avec l'aide de l'hypnose.

L'expérience générale montre que l'hypnose a un effet positif dans le sevrage du tabagisme. Même si les méta-analyses ne décèlent pas d'avantage sur les autres techniques d'aide, on peut supposer qu'une approche personnalisée permet d'obtenir des résultats encore plus favorables.