

**A**vant tout chose: qu'est-ce que l'hypnose? Il s'agit d'un état physiologique banal que nous connaissons tous. Si vous êtes automobiliste, vous aurez remarqué que lorsque vous êtes absorbé par un sujet qui vous préoccupe, vous pouvez conduire d'une manière automatique et ne pas remarquer le chemin parcouru. Si vous êtes cinéphile ou passionné de littérature, il vous est probablement arrivé d'être

pris par une histoire au point de ne pas entendre les propos d'une personne s'adressant à vous. En fait, l'état hypnotique est un état d'attention durant lequel notre esprit est tellement accaparé par une idée, des images internes, des sensations ou des émotions que nous sommes momentanément indifférents à la plupart des aspects de la réalité extérieure. Certaines fonctions psychiques sont mises en veilleuse au profit d'autres processus, notamment inconscients. En hypnose, nos perceptions et notre appréhension de la réalité sont modifiées, ce qui nous permet de fonctionner mentalement de façon différente et d'être plus ouverts sur nous-mêmes. **Comment cela fonctionne-t-il?** Tout le monde peut être hypnotisable mais à des degrés variables. Certaines personnes ont la capacité d'entrer dans des états hypnotiques profonds, et d'autres pas. Les premières parviennent à oublier complètement leur environnement et à s'absorber dans leur réalité intérieure pour y faire des expériences extraordinaires. Les autres vivent une transe légère, entrent à l'intérieur d'elles-mêmes tout en restant en contact avec l'extérieur. La capacité à expérimenter des états hypnotiques dépend non de l'hypnotiseur mais de la personne qui est hypnotisée.

**Un hypnotiseur peut-il détecter les personnes plus réceptives?** Oui, car elles vous écoutent d'une manière particulière. C'est pour cela que les hypnotiseurs de spectacle commencent toujours leur show en parlant. Ils peuvent ainsi observer les gens et déceler ceux qui, en les écoutant, ont un visage immobile, le regard fixe, la bouche entrouverte. Ce sont généralement de "bons" sujets. **Tout le monde peut-il être hypnotiseur?** Tout le monde peut apprendre à hypnotiser. Il s'agit de techniques que n'importe qui est capable d'acquérir. Bien sûr, certains vont se montrer plus doués que d'autres. Cela ne veut pas dire qu'il soit bon que tout le monde les apprenne... On devient



Évelyne Josse.

hypnothérapeute par le biais d'une formation. Il existe plusieurs instituts en Belgique mais aucun organisme officiel pour les chapeauter. Chaque institut fonctionne comme bon lui semble. Certains sont stricts quant aux critères d'admission et n'acceptent que les professionnels de la santé, d'autres acceptent toute personne qui paie son inscription. Certains ne prennent qu'un petit nombre de participants, d'autres des groupes dépassant 50 personnes. Certains délivrent des modules de quelques jours, d'autres des formations qui s'étalent sur plusieurs années. Il existe aussi des formations à l'hypnose de rue et de spectacle. Personnellement, je n'en connais pas en Belgique, mais il en existe plusieurs en France. Ces formations accueillent toute personne qui désire apprendre cette technique dans un but de divertissement, sans aucun critère d'admission. On voit de plus en plus de jeunes pratiquer de l'hypnose classique dans les écoles sur leurs camarades ou sur les places publiques. Cela peut être dangereux.

**Cette technique inquiète car elle fait perdre le contrôle de soi. Un hypnotiseur pourrait-il pousser une personne à commettre un acte délictueux, un vol, un crime?** Cette crainte est liée aux spectacles et à quelques faits divers. Dans la grande majorité des cas, le praticien ne peut pas imposer à une personne des actes qu'elle ne souhaite pas commettre ou subir. L'hypnose requiert la participation du patient, qui reste présent et assiste à ce qui se passe en lui. Pendant qu'une partie de lui est engagée dans le travail hypnotique, une autre reste en position d'observateur. L'hypnose thérapeutique n'a pas pour finalité de soumettre le patient, mais au contraire d'augmenter son propre contrôle sur

lui-même, d'explorer avec lui ses potentialités insoupçonnées et inutilisées. **Mais il y a des charlatans?** Leur objectif est bien éloigné du thérapeute soucieux de son patient et leur art est mis au profit de desseins peu louables. On considère qu'un tiers des personnes est "très suggestible", un tiers est "suggestible" et un tiers ne l'est pas. Parmi les personnes très suggestibles, certaines le sont extrêmement fort. Celles-là pourraient être la proie de charlatans qui seraient en mesure de leur faire commettre des actes qu'elles n'auraient jamais commis dans leur état de conscience habituel. Cela me semble malheureusement possible, même si c'est fort rare. Des chercheurs ont

Photo: DR

**Elle intrigue, fascine, inquiète et offre de multiples applications dans divers domaines. Explications avec Évelyne Josse, qui a fondé l'École belge d'Hypnose.**

# Les incroyables pouvoirs de l'hypnose



Photo: Belgaimage

mené une expérience : faire croire au sujet que le verre d'eau posé sur la table contient de l'acide sulfurique et lui demander de jeter le contenu sur une personne présente. Aucun des hypnotisés n'a lancé le contenu du verre. Par contre, lorsque l'hypnotiseur demande à la personne de le verser sur sa propre personne, 50 % des personnes se sont exécutées. On peut en conclure que personne n'accepte d'agresser un innocent car cet acte heurte les valeurs personnelles. L'hypnotiseur de scène tend à faire croire qu'il est dépositaire d'un pouvoir exceptionnel lui permettant de faire exécuter ou dire n'importe quoi à un spectateur. C'est est un leurre. Il s'agit de manipulation intellectuelle! En réalité, après avoir fait des tests de suggestibilité au public, il choisit les personnes les plus sensibles. Et celles qui acceptent de monter sur scène sont d'accord de jouer le jeu! **Comment peut-on savoir si on a affaire à un bon hypnotiseur ou un charlatan?** Il n'y a pas de critères précis. Je conseillerais aux personnes de se renseigner sur la formation du praticien : est-il ou non un professionnel de la santé? On peut aussi demander à son médecin généraliste ou à un

professionnel de la santé les coordonnées d'un praticien sérieux. **Le métier d'hypnotiseur n'est-il pas certifié?** Ni certifié ni protégé. Une loi vient d'être votée qui protège le titre de psychothérapeute. Il faut aujourd'hui être psychothérapeute pour pouvoir utiliser l'hypnose dans le cadre d'une psychothérapie. L'hypnose est également utilisée par le personnel médical et infirmier, les dentistes et les kinésithérapeutes. Ces personnes l'utilisent dans le cadre d'une pratique professionnelle pour laquelle un diplôme est requis. L'Université libre de Bruxelles envisage de lancer prochainement une formation universitaire. Tout cela fait qu'on ne sait pas combien d'hypnotiseurs travaillent en Belgique ou en Europe. Mais au dernier Congrès international d'Hypnose qui a eu lieu à Paris, il y avait 2.500 personnes, ce qui montre que nous sommes nombreux. **Pourquoi parle-t-on de plus en plus de ce sujet?** Je pense que le phénomène Messmer a beaucoup joué. Le public et les journalistes se sont intéressés à cet hypnotiseur de spectacle... **La validation de cette technique par les scientifiques n'a-t-elle pas joué?** Sans doute. La science a validé la technique et



on connaît de mieux en mieux son fonctionnement grâce aux IRM fonctionnelles du cerveau. Pour simplifier, avec toutes les réserves de cette simplification, il y aurait, dans la transe, une dépotentialisation du cerveau gauche et une activation de l'hémisphère droit. Chacun des hémisphères cérébraux apporte une appréhension différente de la réalité: le gauche dominerait les activités d'éveil et le droit se manifesterait essentiellement pendant le rêve, la rêverie, l'activité artistique, la transe commune et l'hypnose. Dans cette optique, on admet que l'hémisphère droit est responsable des phénomènes inconscients et qu'il a une plus grande activité lorsque la conscience habituelle est modifiée. L'état d'hypnose est donc un phénomène physiologique naturel et banal et l'hypnose thérapeutique n'est que l'amplification de ce

phénomène avec l'aide d'une autre personne. Il peut être surprenant, à première vue, que cet état de lâcher-prise soit l'occasion d'un meilleur contrôle personnel. Les données neurophysiologiques peuvent aider à comprendre ce phénomène. De nombreux problèmes psychologiques pourraient être compris comme l'application erronée d'approches rationnelles de l'hémisphère gauche sur des situations qui seraient mieux appréhendées par le cerveau droit. En stimulant le cerveau droit, l'hypnose aiderait donc un sujet à résoudre ses difficultés grâce à ses propres solutions. En effet, ce dernier possède déjà en lui les ressources nécessaires mais il les méconnaît car elles sont hors de sa conscience habituelle.

Propos recueillis par Joëlle Smets.

**En matière de santé, les domaines dans lesquels l'état modifié de conscience peut apporter une guérison ou un soulagement sont bien plus nombreux qu'on l'imagine.**

## Oublier la douleur

«À part les schizophrènes et les paranoïaques, tout le monde peut se faire hypnotiser, assure le Dr Eric Mairlot, neuropsychiatre et directeur du Centre de Thérapie brève de l'Institut de Nouvelle Hypnose. On peut même utiliser l'hypnose pour aider des bébés insomniaques à trouver le sommeil, une technique que la maman apprend avec son enfant.» Car il est bien ici question d'apprentissage, même si, vu de l'extérieur, le sujet paraît passif. En réalité, le thérapeute ne fait qu'aider le patient à utiliser ses propres capacités hypnotiques naturelles. Par la suite, le patient qui aura assimilé la technique pourra devenir en quelque sorte son propre thérapeute: c'est le rôle de l'auto-hypnose. Il peut dès lors agir où et quand il le souhaite, dans des domaines aussi variés que la gestion du stress (aussi post-traumatique) et de la confiance en soi, l'arrêt du tabagisme, les troubles alimentaires et les problèmes de poids, les addictions, les insomnies, la fatigue, le manque d'énergie, les problèmes d'ordre sexuel, les douleurs chroniques, l'énurésie, l'anxiété, les phobies, les troubles obsessionnels compulsifs (manies), la performance et de mémorisation, les interventions chirurgicales... «Dans un premier temps, le thérapeute fait comprendre à son patient qu'il peut se mettre dans un état de rêverie qui lui permet d'être ailleurs tout en étant là, nous explique le Dr Eric Mairlot. Il va le stimuler et lui proposer un contexte thérapeutique, qui sera différent selon le vécu du patient. L'idée est d'apprendre



Photo: Belgaimage

au patient à se dissocier de lui-même afin de s'imaginer ailleurs.» Pour affronter une opération sans anesthésie, c'est ce principe-là qui prévaut: la personne est en quelque sorte capable de "sortir de son corps" et ainsi de se couper de la sensation de douleur. Mais que se passe-t-il si la douleur "réveille" l'état de conscience du patient en cours d'opération? «C'est extrêmement rare, répond le Dr Mairlot. Cependant, il faut savoir qu'il y a, de toute façon, un anesthésiste prêt à intervenir au moindre signal de douleur convenu avec le patient. En général, cela suffit déjà à couper l'anxiété de celui-ci qui aura donc moins tendance à sortir de son état hypnotique par crainte d'avoir mal.»

### RECRÉER LE PLAISIR AUTREMENT

Si tous les problèmes de santé – et de santé mentale – précités peuvent bénéficier de sessions d'hypnose délivrées par des thérapeutes agréés (un bon conseil: prenez vos renseignements avant d'y aller!), la technique prend tout son intérêt à partir du moment où l'on arrive à la reproduire sans l'aide d'un professionnel. Quelque 15% de la population, très douée pour l'auto-hypnose, est par exemple capable de gérer seule son stress, de produire de l'énergie et d'améliorer ses troubles du sommeil, après environ cinq séances d'hypnose en groupe. Dans certains cas, les résultats sont même extraordinaires: «J'ai eu une patiente boulimique qui présentait deux crises avec vomissements par jour... depuis quinze ans!, raconte l'hypnothérapeute. Elle a assisté à un atelier d'hypnose destiné à réapprendre aux personnes à se trouver en accord avec leur corps. Rentrée chez elle, elle a appliqué la technique d'auto-hypnose plusieurs fois par jour, notamment dès qu'elle sentait la crise arriver. Après un



Photo: Belgaimage

mois, elle n'en a plus fait une seule...» Dans ce cas, la personne en auto-hypnose tente de retrouver l'état de plaisir que produit chez elle la prise de nourriture. Elle peut le faire de deux façons: en s'imaginant en train de manger son plat préféré, ce qui lui procure le même plaisir, mais sans la culpabilité d'une crise réelle... ni les kilos en plus. Soit en entrant dans un autre type d'imagerie mentale, susceptible de lui donner encore plus de plaisir que celui de manger. «Les personnes peuvent se rappeler des moments heureux, sortis du passé, mais aussi se projeter dans le futur. En l'occurrence ici: envisager la nouvelle image qu'elle aura d'elle-même, une fois amincie, poursuit le Dr Mairlot.» Dans certains cas, comme lorsque l'on souffre de phobies (peur de l'avion, des araignées, du vide, du monde...), il est intéressant de savoir que ces craintes constituent elles-mêmes... une forme

d'auto-hypnose négative! Le but est donc de les éradiquer via de l'auto-hypnose positive (autosuggestion). Et ça marche! Notons encore l'excellence des résultats de l'hypnose pour arrêter de fumer: 80% de réussite après un an et ce, sans problème de compensation ni de risque de stress ou de déprime. En revanche, le neuropsychiatre est plus sceptique par rapport aux cours de langue sous hypnose. «Il vaut mieux suivre une formation d'auto-hypnose pour apprendre à augmenter sa capacité de concentration et de mémorisation et, ensuite, suivre des cours de langue, nous conseille-t-il. Je doute que l'on trouve des professeurs de langues qui soient en même temps de bons hypnotiseurs...»

Myriam Bru.

Institut de Nouvelle Hypnose,  
72 avenue Dupétioux à 1060 Bruxelles.  
Tél. 02-538.38.10.  
[www.nouvellehypnose.com/](http://www.nouvellehypnose.com/)

## S'en servir comme une arme

**Plusieurs cas avérés d'agressions sexuelles sur des victimes mises sous contrôle**

Aux États-Unis, Michael Fine, un avocat de 58 ans, attend en ce moment, en prison, le début de son procès. Il est accusé de viols et agressions sexuelles sur six femmes, entre 2003 et 2014. Cet avocat de Sheffield, dans l'Ohio, a été arrêté fin 2014 au terme d'une enquête de plusieurs mois. Il est soupçonné

d'avoir hypnotisé des clientes à leur insu afin d'obtenir des faveurs sexuelles. Deux femmes ont alerté les autorités parce qu'elles étaient convaincues que Michael Fine les avait hypnotisées à diverses occasions, lors de rencontres à son cabinet dans le comté de Lorain et même lors de simples conversations téléphoniques.

Une cliente a notamment expliqué que lors de son premier rendez-vous avec l'avocat, celui-ci avait tenu à discuter avec elle de techniques de relaxation et de méditation. La femme affirme avoir «perdu la notion du temps» durant les rencontres suivantes. Michael Fine a été mis sous surveillance par la police, ➔



qui dispose d'éléments de preuve, en particulier des enregistrements audio et vidéo qui démontrent que l'avocat a tenu des propos sexuellement explicites avec des clientes à plusieurs reprises.

## PSYCHIATRE CONDAMNÉ

Le procès de Michael Fine ne sera pas le premier du genre. En 2009, un médecin français a été condamné à douze ans de prison par la cour d'assises de Dordogne. Le Dr Daniel Cosculluela, psychiatre à Bergerac, a été reconnu coupable des viols de quatre patientes, entre 1989 et 1996. Lors du procès, l'avocat général a présenté l'accusé comme un voleur en série, utilisant l'hypnose pour arriver à ses fins, une hypnose que le médecin pratiquait

par ailleurs lors de ses thérapies.

## MÊME POUR UN VOL

À Londres, une vidéo plus récente a également révélé que l'hypnose pouvait être utilisée comme une arme (à voir sur YouTube). Sur des images de vidéosurveillance d'une épicerie, on voit un voleur entrer dans le magasin, parler au gérant puis lui faire les poches et le détrousser sans que celui-ci ne réagisse. Plusieurs gestes du voleur semblent démontrer qu'il a bien hypnotisé l'épicier. «Plusieurs centaines de livres sterling lui ont été volées», a révélé à l'époque un ami de l'épicier, ajoutant: «C'est inquiétant car si des gens peuvent faire ça, cela pourrait donner des idées...»

## TUEURS DU BRABANT

A contrario, l'hypnose permet aussi de coffrer des malfrats, en plongeant dans leurs souvenirs des témoins et des victimes. Cette technique a notamment été utilisée voici quelques années pour dresser de nouveaux portraits-robots des "tueurs du Brabant". Plus récemment, en juin 2015, un notaire brugeois a écopé d'une peine de dix ans de prison pour viol et torture, devant le tribunal correctionnel de Bruges. La victime, qui ne se souvenait plus des faits, a désigné son agresseur sous hypnose lors d'une séance organisée par les enquêteurs.

Benoît Franchimont.



# Auto-hypnose: notre journaliste témoigne

On a beau se répéter que l'avion est le moyen de transport le plus sûr, rien n'y fait. Cette peur est là. Et comme toute angoisse, on a beau essayer de se raisonner, la crainte prend toujours le dessus. Si une fois en altitude le stress se dissipe (un peu), il atteint son paroxysme avant le décollage. Cette phase du voyage est sans conteste celle que je redoute le

plus. Habitée à consommer quelques petites pilules anti-stress, il m'a été conseillé de me tourner vers l'hypnose pour surmonter ce moment difficile. Chez l'hypnothérapeute, cette dernière m'a proposé d'enregistrer la séquence sur mon smartphone afin que je puisse l'écouter lors de l'instant critique, celui du décollage. Très vite, ses mots, le ton

employé, les suggestions faites aident à atteindre un certain niveau de relaxation. Mais être détendue dans le fauteuil d'un cabinet douillet ne voulait pas pour autant dire que cela fonctionnerait à nouveau une fois assise dans les sièges bien moins confortables des avions. Cela ne coûte pourtant rien d'essayer. Avant de lancer ledit enregistrement, il est

conseillé de se mettre en condition et de n'envoyer à son corps que des signaux positifs. Et afin d'y arriver, on en appelle à ses cinq sens. Sucrer un bonbon au goût qui nous plaît ou croquer un petit bout de chocolat, respirer le parfum que l'on préfère après l'avoir aspergé sur notre

pignet, caresser ou tenir dans nos mains une écharpe ou un tissu agréable, fermer les yeux ou regarder une image ou une photo qui nous plaît. Enfin, soit écouter un morceau de musique agréable, soit lancer l'enregistrement de la séance d'hypnose. Les cinq sens étant

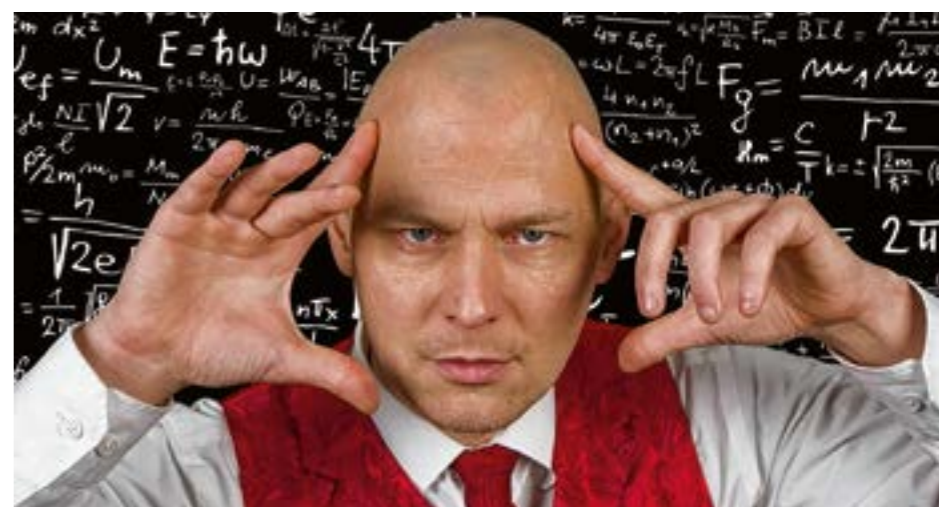
ainsi positivement stimulés, le corps est plus disposé à se détendre. Une réussite, je serais bien incapable de dire ce que comporte cet enregistrement au-delà de cinq minutes, l'endormissement étant presque systématique.

Sophie Lagesse.

## Thierry Corman, de Herstal, un "Messmer" à la belge! Initialement magicien, il s'est petit à petit amusé à hypnotiser ses spectateurs.

# "Je me suis formé tout seul"

Comment en êtes-vous venu à pratiquer l'hypnose dans vos spectacles? Je suis magicien et il y a quatre ans, nous avons été engagés avec mon épouse pour participer à l'émission de François Pirette, "Les gens d'en bas". Nous devions faire un numéro de charmeur de serpent. Monsieur Messmer faisait partie de l'émission. Nous ne le connaissions pas du tout à l'époque. C'est lui qui vous a donné envie de pratiquer l'hypnose? En tant que magicien, je n'y croyais pas! Les magiciens sont cartésiens, il y a toujours un truc. Ce soir-là, j'ai découvert que ce n'était absolument pas truqué! Quand je suis rentré chez moi, j'ai commencé à m'informer sur le sujet. Quelle formation avez-vous suivie? Aucune, je me suis formé tout seul. Un jour, je devais animer un spectacle de magie et je me suis lancé, j'ai fait de l'hypnose en utilisant les informations que j'avais sur le sujet et cela a fonctionné. Quels numéros réalisez-vous sur scène? Tous les hypnotiseurs ont presque les mêmes numéros. Nous essayons simplement de les présenter différemment. Par exemple, je fais une catalepsie avec une personne qui est soutenue par deux tréteaux. Je pratique aussi des amnésies, que ce soit du prénom ou du chiffre 7. L'hypnose de spectacle fait-elle appel aux mêmes mécanismes que



Thierry Corman

l'hypnose thérapeutique? L'hypnose est la même car c'est un état de conscience modifié. Mais un hypnothérapeute va travailler beaucoup plus longtemps sur la personne. Il va être plus doux, il va parler pendant une heure. Il s'agit souvent d'un psychologue. Nous, en spectacle, nous allons chercher les 15% de personnes qui sont très réceptifs à l'hypnose. Ce sont des personnes qui vont partir sur un claquement de doigt! Comment les repérez-vous? Nous faisons un test de réceptivité au sein du public. Ensuite, on fait un second test. Puis, on continue sur les personnes restantes. Finalement, il ne reste que ceux qui sont très réceptifs.

Vous pouvez voir que leurs pupilles sont dilatées, que le teint change un petit peu, que la façon d'être se modifie. L'hypnose est très en vogue, comment l'expliquez-vous? Je pense que c'est Messmer qui a vraiment relancé cette mode. Il y a eu des hypnotiseurs avant lui mais il a une énorme production derrière lui. Il a été dans de nombreux médias, cela aide à se faire connaître et à faire parler de l'hypnose.

Propos recueillis par Sophie Lagesse.

"Mr. Sandman" sera en spectacle au café-théâtre La Bouch'rit à Liège, les 27 et 28 mai et le 18 juin.

## Une expérience à Bruxelles

Depuis la naissance de son fils, Virginie souffre terriblement. Après un accouchement difficile, la jeune maman de 30 ans ne peut plus s'asseoir et subit des décharges électriques entre les cuisses. La douleur ne lui permet plus de travailler. Virginie passe son temps à courir de médecin en médecin. Nul ne parvient à la soulager jusqu'à ce que le chef de service de chirurgie viscérale de l'hôpital Brugmann à Bruxelles, Luc Bruyninx, lui propose de l'aider grâce à l'hypnose. Virginie accepte et, de séance en séance, elle va remonter dans son passé et se souvenir d'événements familiaux qui l'amènent à discuter avec ses mère et grand-mère. Elle retrace le puzzle familial pour découvrir un lourd secret; son père n'est pas son géniteur. C'est son inconscient, cette partie d'elle qui, comme elle le dit, ne ment jamais, qui, révélé par les séances d'hypnose, lui a permis de découvrir qui elle était et de voir la douleur se transformer. Virginie a aussi retrouvé du travail et eu deux autres enfants. C'est le récit émouvant de sa métamorphose qu'elle nous livre ici.

«Voyage en mer intérieure», par Virginie Tyou, éd. Ker, 224 p., 18 euros. Sortie le 18 mai.

J.S.