

L'hypnose

Discussion avec Joëlle Smets, journaliste

Evelyne Josse, février 2021

*Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com*

Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Qu'est-ce que l'hypnose ? Une simple technique qui induit un état de conscience modifiée ?

En effet, on dit de l'hypnose que c'est un état de conscience modifiée ou un état modifié de conscience. En réalité, ces formules sont assez mal choisies. Parler d'un état modifié de la conscience suppose implicitement qu'il existe un état normal. Or, lorsque nous enregistrons durant 24 heures les ondes émises par le cerveau à l'aide d'un casque à électrodes, nous constatons que nous passons tous par de nombreux états différents. N'ayant pas de formule plus heureuse à proposer, gardons celui d'état de conscience modifiée, entendu ici dans le sens d'un état de conscience naturel produit volontairement tel qu'il se manifeste en hypnose, dans la méditation, les trances chamaniques ou les trances mystiques. J'écarte donc les états de conscience altérés rencontrés dans les pathologies mentales et neurologiques et les intoxications sous substance psychotrope.

Les états de conscience modifiés naturels et volontaires s'échelonnent de la simple relaxation à l'état extatique en fonction de l'intensité de la dissociation d'avec la réalité extérieure. Car le point commun entre ces différents états, c'est la dissociation entre l'esprit, le corps et l'environnement. Le sujet perd plus ou moins la notion de soi, de l'espace et du temps. Plus il est absorbé dans des processus internes, plus la dissociation est forte et plus l'expérience est intense.

L'état hypnotique est essentiellement un état d'attention hautement focalisée. Le sujet est tellement absorbé par une idée, des images internes, des sensations ou des émotions qu'il s'extrait de la réalité extérieure à laquelle il est momentanément indifférent, du moins à la plupart de ses aspects. L'état hypnotique est comme un téléobjectif. La longue focale de l'objectif induit un cadrage serré. Seul un angle de champ étroit du paysage est pris en compte. Parallèlement, le zoom rapproche les objets en ligne de mire. En hypnose, l'absorption du sujet génère une perte de contact, ou du moins une perte d'intérêt, avec un large champ de la réalité extérieure. Le sujet est indifférent à tout ce qui se situe en périphérie du centre de son attention. Simultanément, l'effet zoom donne une importance accrue à ses processus internes. Prenons un film de Hitchcock. Lorsque nous sommes captivés par le suspens

du film, certains spectateurs hurlent plus fort que la victime elle-même quand le tueur fait irruption armé d'un long couteau effilé. Ces derniers savent qu'ils sont au cinéma, mais ils sont tellement envoûtés par le film qu'ils le vivent intensément, presque comme si les scènes étaient réelles. Ils sont « dans le film ». C'est ce que les cinéphiles appellent être bon public et que les hypnotérapeutes qualifient d'état hypnotique. Ces spectateurs ne sont pas endormis. Ils ne sont même pas relaxés. Ils peuvent ignorer leur voisin et ne pas les entendre tousser ou se goinfrer de pop-corn et lorsqu'ils perçoivent les bruits, ils n'en sont pas dérangés.

Dans l'état hypnotique, certaines fonctions psychiques sont mises en veilleuse au profit d'autres processus, notamment inconscients. En hypnose, nos perceptions ainsi que 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.

Le terme « hypnose » est issu du mot grec « hupnos » qui signifie « sommeil ». Contrairement à ce que son étymologie pourrait laisser croire, l'hypnose n'est pas un sommeil.

L'électroencéphalogramme le confirme sans conteste, le tracé d'une personne en état hypnotique est différent de celui du dormeur et ne montre aucun des signes électriques de sommeil paradoxal ou de sommeil profond. La confusion entre sommeil et hypnose est à l'origine de malentendus préjudiciables pour la pratique actuelle de cette technique. En effet, l'hypnose évoque encore souvent un sommeil mystérieux, magique ou inquiétant et cette conception génère soit des attentes irréalistes (« *Je veux que vous m'endormiez et que vous régliez tous mes problèmes durant mon sommeil hypnotique.* »), soit une méfiance exacerbée (« *Vous allez m'endormir et m'assujettir à mon insu.* »).

L'hypnose est 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. De même, vous avez peut-être déjà vécu un état second appelé « hypnose des autoroutes » lorsque vous circulez seul dans une ambiance silencieuse sur une route bordée d'arbres qui défilent à toute vitesse. 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. Si vous êtes passionné d'informatique ou de jeux vidéo, vous savez comme il est facile d'oublier le temps qui passe. Vous avez aussi certainement « décroché » de la réalité extérieure, dans une réunion, une salle d'attente ou un hall de gare pour vous absorber en vous-même. Dans toutes ces situations, vous avez expérimenté une « transe quotidienne ordinaire ». Ces états ont en commun un déplacement spontané de notre attention vers des stimuli internes. Nous traversons ce type d'état hypnotique chaque jour toutes les 90 à 100 minutes. Ces trances communes sont liées au cycle ultradien qui rythme par ailleurs d'autres paramètres physiologiques. Durant ces phases, certaines parties de notre cerveau se mettent au repos tandis que d'autres sont activées permettant ainsi un fonctionnement différent nécessaire à l'organisation mentale des informations et des expériences vécues.

Oui, vous avez raison, on peut dire que les hypnotérapeutes utilisent de simples techniques qui induisent un état de conscience modifiée. Ces techniques, on les appelle « induction ». L'induction n'est rien d'autre qu'une technique dont le but est d'aider la personne à entrer dans un état de focalisation intérieure. Les méthodes d'induction de l'état hypnotique sont très nombreuses et ont pour point commun de fixer l'attention que ce soit sur un objet (un objet que le patient choisit librement dans la pièce, un point dessiné sur une de ses mains, etc.), des sensations physiques (par exemple, les points de contacts avec le siège, la lourdeur progressive du corps), des fonctions corporelles (par exemple, la respiration), des émotions (par exemple, la joie inspirée par la réussite

d'une épreuve) ou des images mentales (par exemple, un souvenir agréable, un endroit de sécurité). L'induction par relaxation avec prise de conscience des sensations corporelles, par attention sur la respiration et par accompagnement dans un souvenir agréable sont trois façons de faire simple et qui se révèlent souvent efficaces. Prenons l'exemple d'un accompagnement dans un souvenir. Le praticien vous demande de vous concentrer de façon maximale afin de rendre le souvenir de plus en plus vivide. Pour ce faire, il vous aide à « voir », à « entendre » et à « sentir » les différents aspects de la situation. Vous êtes absorbé par votre souvenir de sorte que vous oubliez ce qui vous entoure. Votre esprit conscient habituel « décroche » et votre inconscient émerge. Les inductions des premiers états hypnotiques sont en moyenne de dix à quinze de minutes. Cependant, cette durée se réduit le plus souvent d'une façon notable au fur et à mesure des séances.

En hypnose de rue ou de spectacle, les hypnotistes utilisent souvent des inductions rapides issues de l'hypnose classique telle qu'on la pratiquait jusqu'au 19^e siècle. Les inductions rapides amènent le sujet en transe en quelques minutes, voire, le plus souvent, en quelques secondes, par le truchement d'une rupture de pattern. Un pattern constitue une attitude ou un comportement générique face à un type de situation fréquemment rencontré. Par exemple, lorsqu'une personne vous tend la main pour vous saluer, vous lui offrez la vôtre de manière quasi-réflexe. Si au lieu de la serrer, l'hypnotiste s'en empare pour vous la poser sur le front, le pattern est interrompu, ce qui provoque votre surprise. Le choc induit par la surprise vous rend plus ouverte aux suggestions qui vous sont proposées dans la foulée. Les inductions rapides souffrent d'une mauvaise réputation. Issues de l'hypnose classique, elles sont associées à des pratiques directives et autoritaires. D'aucuns estiment qu'elles devraient être réservées au spectacle et au music-hall. Or, il est tout à fait possible de les utiliser de manière éthique et respectueuse. Il est heureux qu'aujourd'hui, de plus en plus d'hypnothérapeutes redécouvrent ces techniques efficaces d'induction bannies des cabinets des praticiens durant le 20^e siècle. Dans certaines situations, elles peuvent se révéler très utiles. Pensons, par exemple, aux personnes qui souffrent de vives douleurs après un accident et pour lesquelles il est précieux de gagner du temps pour les amener à entrer dans l'état hypnotique.

L'état hypnotique étant induit, des idées thérapeutiques et des solutions créatives vont vous être présentées grâce aux suggestions et aux métaphores. En hypnose ericksonienne, contrairement à l'hypnose traditionnelle, la suggestion n'est pas un ordre, mais une possibilité de faire une expérience nouvelle dans une attitude de disponibilité. Suggérer quelque chose à une personne n'est donc pas la condamner à y obéir. Une suggestion n'est qu'une suggestion et votre inconscient est libre de la refuser ou de l'accepter, en partie ou totalement. Le thérapeute n'a pas pour but de vous inculquer des solutions toutes faites, mais de vous permettre de faire émerger vos propres aptitudes internes. Les métaphores sont des histoires, des contes, des anecdotes porteuses d'un sens apparent qui capte l'attention consciente et d'un sens caché proposant des solutions à votre problématique. L'action des suggestions et des métaphores est le résultat d'un processus psychologique appelé l'idéodynamisme. Ce phénomène naturel active les idées à se transformer en acte ou en sensation (comme l'évocation d'un citron en bouche peut provoquer une salivation).

Dans certains cas, le thérapeute peut mener des séances interactives dans lesquelles votre inconscient est « questionné » ou directement mobilisé pour solutionner une problématique spécifique. Citons parmi d'autres la technique de l'affect bridge (pont affectif) et celle du somatic bridge (pont somatique) utilisées respectivement pour connaître l'origine d'un problème psychologique et d'une maladie organique. Certains souvenirs douloureux peuvent faire l'objet d'un scénario réparateur. Le thérapeute vous aide à revivre en hypnose les scènes pénibles et à les transformer de sorte que vous puissiez les expérimenter avec les ressources dont vous avez manqué alors. Mentionnons encore la régression en âge, utile pour retrouver des moments problématiques

du passé et la progression dans le futur qui vous aide à vous projeter dans un avenir débarrassé du problème. Nous pourrions encore parler de nombreux autres outils de l'arsenal hypnotique tels que les ancrages, les signaling, les techniques de Rossi, etc. Il ne nous est pas possible, ici, de les citer toutes.

L'achèvement d'une hypnose se fait progressivement. Après avoir fait des suggestions post-hypnotiques positives de détente et de bien-être, le praticien accompagne le « réveil » en comptant (par exemple, de 1 à 3 ou de 0 à 10) et en vous demandant de remonter progressivement à chaque chiffre énoncé. Il peut également vous inviter à revenir à vos notions habituelles de temps et d'espace à votre propre rythme.

D'où vient l'hypnose ? Est-elle liée à une découverte ? Si on doit épingleur une figure historique, est-ce Mesmer ?

C'est au Baron et officier d'Empire français Etienne Félix d'Hénin de Cuvillers que l'on doit le préfixe « hypn » qu'il utilise pour la première fois dans un ouvrage publié en 1819. Il rebaptise ainsi ce que l'on nommait alors magnétisme animal.

Bien que le terme n'ait que deux siècles, l'hypnose est pratiquée depuis la nuit des temps, sur tous les continents, sous des appellations diverses par des druides, des prêtres, des sorciers, des chamanes, des rebouteux, des medecine-man, des guérisseurs, etc. Les premiers témoignages relatifs à des coutumes et des rituels incorporant des éléments hypnotiques datent de plusieurs milliers d'années avant Jésus-Christ.

Il faudra néanmoins attendre le 18^e siècle pour que les scientifiques occidentaux s'y intéressent. Franz-Anton Mesmer, le marquis de Puységur, l'abbé de Faria, James Braid, Auguste Liébault, Hippolyte Bernheim, Jean-Martin Charcot, Joseph Delboeuf et Pierre Janet, pour ne citer qu'eux, ont signé les premières heures de gloire de l'hypnose « médicale » avant que Sigmund Freud ne la condamne finalement au déclin. Dans les années 1890-1897, l'hypnose sera supplantée par une nouvelle méthode, la psychanalyse.

Franz Anton Mesmer est sans nul doute une figure importante de l'histoire de l'hypnose. Au 18^e siècle, le magnétisme et l'électromagnétisme sont des découvertes retentissantes. Mesmer soutient et développe la thèse de l'existence d'un fluide subtil répandu dans l'univers exerçant une influence mutuelle entre les corps célestes, la terre et les corps vivants. Début des années 1770, il rencontre le père jésuite Maximilian Hell, un astrologue qui guérit des malades au moyen d'aimants. Intéressé par ces vertus thérapeutiques, Mesmer commence lui aussi à appliquer des aimants sur les parties du corps des malades. Selon ses conceptions, les maladies résultent d'une mauvaise répartition du fluide subtil dans l'organisme. La guérison advient lorsque le fluide est à nouveau réparti harmonieusement. Peu à peu, il découvre que l'application de ses mains produit le même effet que les aimants. Il établit un parallèle entre le magnétisme et le « fluide » que diffuse l'être humain. En 1773, il crée l'expression magnétisme animal pour le différencier du magnétisme « minéral » des aimants. Les résultats sont spectaculaires et Mesmer devient très populaire. Pour la première fois dans l'histoire de la médecine occidentale, des médecins cherchent à provoquer et à utiliser les états et des conduites autrefois interprétés comme irrationnels, surnaturels, occultes ou diaboliques. Les guérisons sont incontestables, mais Mesmer exaspère par son arrogance et son goût pour l'argent ; les médecins traditionnels perdent leur patientèle, le climat d'érotisme qui règne durant les séances

de traitement dérange la moralité publique et choque les mœurs puritaines de l'époque. Bien que Mesmer tente de rompre avec le surnaturel et le religieux en prétendant que le pouvoir magnétique relève de la physique et non des forces occultes, il réveille les vieux démons de la magie et de la sorcellerie, car les trances des patients évoquent les exorcismes. En 1784, le roi Louis XVI nomme deux commissions d'enquête. L'Académie des sciences et la Société royale de médecine se penchent ainsi sur la pratique du magnétisme animal. Les savants concluent qu'il n'existe pas de fluide et que le magnétisme n'a aucune valeur scientifique. Ils reconnaissent que les effets sont surprenants, mais condamnent la théorie du fluide arguant que l'imagination est la véritable cause des effets attribués au magnétisme. Malgré ce revers de fortune, Mesmer est considéré comme le père de l'hypnose même s'il n'a jamais utilisé ce terme, mais celui de magnétisme animal. Sont déjà présents dans sa pratique la relation thérapeutique, l'utilisation de suggestions et l'induction d'un état de conscience spécifique.

Un deuxième nom à épingle dans l'histoire de l'hypnose est celui de Pierre Janet, un contemporain de Freud. Il est considéré comme le père de la psychologie. Tombé dans l'oubli, les psychologues l'ont redécouvert dans le courant des années 1990. Ses techniques restent très actuelles et personnellement, je me sens proche de sa façon de mener ses thérapies par hypnose.

Un troisième nom qui a marqué l'histoire de l'hypnose, c'est celui de Sigmund Freud. C'est à lui que l'on doit la condamnation de l'hypnose et son injuste relégation aux oubliettes. Contrairement à ce qu'il a déclaré publiquement, il n'a jamais totalement renoncé à l'hypnose et l'a utilisée au moins jusqu'en 1924. Freud voulait mettre en avant sa nouvelle technique, la psychanalyse. Vouer l'hypnose aux gémonies a fait partie de sa stratégie promotionnelle de la psychanalyse.

Le quatrième nom à retenir est celui de Milton Erickson. C'est à ce psychiatre américain que l'on doit la renaissance de l'hypnose dans les années 1930. Sa pratique et ses expérimentations l'ont mené à concevoir une hypnose « utilitaire », « naturaliste », « permissive » et « indirecte » dont s'inspire aujourd'hui une majorité d'hypnothérapeutes.

Pourquoi l'hypnose fait-elle peur ? Parce qu'elle fait perdre le contrôle de soi ? Jusqu'où un hypnotiseur peut-il nous conduire ? Peut-il nous faire commettre un acte délictueux ? Un meurtre ? Un suicide ?

La croyance répandue que l'hypnose peut être dangereuse est fautive moyennant quelques réserves.

Parlons tout d'abord de l'hypnose thérapeutique pratiquée par un praticien bienveillant avant de parler des charlatans.

L'action bénéfique de l'hypnose pourrait être mise en doute si elle ne comportait aucun danger. Le risque d'engendrer des troubles psychosomatiques ou psychiatriques ne peut être complètement écarté, bien que ceux-ci soient rares et souvent transitoires.

On parle d'autohypnose négative pour décrire une perception négative de soi à l'origine du déclenchement de processus inconscients pathogènes. Des pensées négatives que le sujet aurait de lui-même, situées hors de sa conscience habituelle et échappant à la critique, agiraient comme des suggestions puissantes. Ces autosuggestions seraient responsables de nombreux troubles. Par

ailleurs, la psycho-neuro-immunologie nous apprend que l'esprit, par le biais d'émotions et d'attitudes mentales, peut jouer un rôle tout à fait significatif dans la genèse d'un dysfonctionnement corporel ou d'une maladie (cf. les maladies psychosomatiques, ou, suivant un concept plus récent, les maladies psycho-biologiques). Si une autosuggestion peut s'avérer délétère, on ne peut donc rejeter complètement l'hypothèse qu'une suggestion faite par un hypnotiseur à un sujet en état de conscience modifiée puisse agir négativement sur celui-ci, que ce soit sur un plan physique ou psychologique. Les conséquences néfastes de l'hypnose n'apparaîtraient toutefois que chez des personnes ayant un long passé médical et ayant déjà présenté des tendances psychotiques antérieurement ou chez les personnes très suggestibles.

En ce qui concerne l'hypnose utilisée dans le cadre d'une psychothérapie, elle n'est en fait ni plus ni moins dangereuse que toute autre forme de relation psychothérapeutique. Après des entretiens préalables, pratiquée par un professionnel qualifié, qui reste dans son cadre de compétence thérapeutique habituel, elle est au contraire un outil extraordinaire. En effet, l'état hypnotique offre au patient une expérience pendant laquelle les limitations habituelles de ses pensées sont provisoirement suspendues. Des croyances, des habitudes, des idées toutes faites acceptées depuis l'enfance peuvent bloquer les possibilités d'épanouissement ou d'adaptation. Or, ces frontières difficiles à franchir à l'état de veille habituel s'effacent lors de la transe et des réaménagements dans l'appréhension de la réalité deviennent possibles. Autrement dit, en hypnose, la perception de ce que nous vivons est modifiée ce qui nous permet d'être plus ouverts sur nous-mêmes et accessibles au changement.

Certaines personnes craignent de perdre leur contrôle et d'être placées sous l'emprise de l'hypnotérapeute. Cette croyance est le fruit des images véhiculées par les spectacles d'hypnose et de quelques faits divers. 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. Ce pouvoir hypnotique est un leurre. Il s'agit par contre d'un vrai pouvoir de manipulation intellectuelle ! En réalité, après avoir fait des tests de suggestibilité au public, il choisit les personnes les plus suggestibles. Et celles qui acceptent de monter sur scène sont d'accord de jouer le jeu ! Des chercheurs ont mené une enquête qui prouve qu'une personne en état hypnotique ne se transforme pas en marionnette dépourvue de libre-arbitre. Après avoir mis une personne en hypnose, l'hypnotiseur lui prétend que le verre d'eau posé sur la table face à lui contient de l'acide sulfurique et lui demande de jeter le contenu sur un tiers présent. Aucun des hypnotisés ne lance le verre. Par contre, lorsque l'hypnotiseur demande à la personne de verser le contenu sur sa propre personne, 50% des hypnotisés s'exécutent. En conclusion, aucun hypnotisé n'accepte d'agresser un quidam innocent, car cet agissement heurte ses valeurs personnelles et un sur deux accepte de blesser une personne qui le demande.

Loin d'induire la passivité, l'hypnose est un état actif dans lequel un certain nombre de phénomènes se produisent grâce à la collaboration du patient. Dans la grande majorité des cas, l'hypnotiseur ne peut induire un état hypnotique si la personne ne le veut pas. Pour prendre une comparaison, je peux vous obliger à vous rendre au cinéma, mais je ne peux pas vous obliger à regarder le film. Pour ne pas le voir, il vous suffit de fermer les yeux. Je reviendrai plus loin sur cela lorsque j'évoquerai les charlatans. L'hypnose requiert donc la participation du patient. Ce dernier reste présent et assiste à ce qui se passe en lui, même dans les hypnoses profondes. Pendant qu'une partie de lui est engagée dans le travail hypnotique, une autre reste en position d'observateur. Par exemple, il peut revivre un souvenir et les différentes sensations qui lui sont associées tout en restant conscient du contexte hypnotique de la reviviscence. Comme nous l'avons vu, la transe hypnotique peut être comparée à l'état d'attention du spectateur entièrement captivé par un thriller. Il est tellement absorbé par le

film qu'il se désintéresse du monde qui l'entoure tout en gardant néanmoins à l'esprit qu'il est dans une salle de cinéma.

Le patient est à l'origine de ses états de conscience modifiée. Il a le contrôle sur son comportement durant toute la séance. Le thérapeute n'est qu'un instrument qui, grâce à son savoir-faire, l'aide à faire émerger un processus dont il garde la maîtrise. Il apprend à lâcher prise en reprenant immédiatement le contrôle des opérations. L'hypnose thérapeutique n'a pas pour finalité de soumettre le patient, mais au contraire d'augmenter son propre contrôle sur lui-même. L'hypnothérapeute n'a pas pour but d'imposer ses solutions, mais d'explorer avec le patient ses potentialités insoupçonnées et inutilisées. Dans cet état de conscience modifiée, il met en branle des solutions nouvelles en utilisant les mots et les images du thérapeute d'une manière qui lui est pertinente.

Il est possible d'induire soi-même un état hypnotique en recourant à ses propres suggestions. C'est ce que l'on nomme l'autohypnose. Nous avons évoqué le fait que nous expérimentons des états de conscience modifiée dans notre vie quotidienne. Ceux-ci sont de type autohypnotique. L'autohypnose thérapeutique n'est que l'utilisation structurée de ce phénomène. Nous pouvons donc dire que l'hypnose est toujours par essence de l'autohypnose et que même lorsque vous recourrez à un thérapeute, celui-ci ne fait que vous guider vers la transe.

Venons-en aux charlatans. Jusqu'où peuvent-ils nous conduire ? Leur objectif est bien éloigné du thérapeute soucieux de son patient et leur art est mis au profit de desseins bien 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 habituelle. Cela me semble malheureusement possible même si heureusement fort rare. Toutefois, il me semble peu probable qu'un hypnotiseur puisse prendre le contrôle d'un inconnu croisé par hasard dans la rue. Le risque est accru lorsque le charlatan a établi une relation de confiance avec sa victime. Par exemple, dans le contexte des soins de santé mentale, les échanges personnels et les confidences intimes instaurent un climat de confiance et d'intimité relationnelle. On ne peut pas exclure qu'un hypnothérapeute indélicat puisse profiter d'une patiente très suggestible pour satisfaire ses propres pulsions sexuelles. Ce type d'affaire a malheureusement déjà défrayé la chronique.

Combien y a-t-il d'hypnotiseurs en Belgique et en Europe ?

Je n'en ai aucune idée, car la profession n'est pas protégée par la loi et nous n'avons donc aucun moyen de comptabiliser les hypnothérapeutes. Le congrès d'hypnose qui se déroule annuellement en France réuni 2500 participants, ce qui montre que nous sommes nombreux !

Comment devient-on hypnotiseur ? Le métier est-il certifié ? Protégé ?

On devient 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 n'acceptent 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.

Le métier d'hypnothérapeute n'est pas certifié ou protégé. Une loi a été votée qui protège le titre de psychothérapeute, mais elle n'est toujours pas d'application. Théoriquement, il faut donc 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 utilisent l'hypnose dans le cadre d'une pratique professionnelle pour laquelle un diplôme est requis.

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 l'hypnose dans un but de divertissement, sans aucun critère d'admission. Certaines offrent un cadre éthique rigoureux. On voit de plus en plus de jeunes pratiquer de l'hypnose classique dans les écoles sur leurs camarades ou sur les places publiques. Généralement, ils ont appris quelques techniques sur Internet, via des tutoriels ou des vidéos. Mal encadrées, ces pratiques peuvent être dangereuses.

L'hypnose est-elle enseignée à l'université en Belgique ?

Oui, en 2019, j'ai mis sur pied une formation à l'hypnose thérapeutique à l'université Libre de Bruxelles. Cette formation se donne également à l'Université de Lorraine à Metz. Elle donne droit à un certificat interuniversitaire européen, ce qui est un gage de qualité. Cette formation n'est accessible qu'aux professionnels de la santé et de la santé mentale.

Tout le monde peut-il devenir hypnotiseur ?

Tout le monde peut apprendre à hypnotiser. Il s'agit de techniques que n'importe qui est capable d'acquérir. Certains, bien entendu, vont se montrer plus doués que d'autres. Tous les hypnothérapeutes sont des artisans. Ils ont appris des procédures qu'ils appliquent avec plus ou moins de brio. Quelques-uns sont des artistes. Tout le monde peut apprendre le violon, mais tous les violonistes ne deviennent pas virtuoses. Si tout le monde est capable d'apprendre l'hypnose, cela ne signifie pas dire qu'il soit bon que tout le monde l'apprenne...

Quel est le prix d'une séance ?

Il n'y a pas de prix fixe. Chaque thérapeute fixe son prix. En psychothérapie, une séance tourne autour de 65 à 80 euros, mais certains thérapeutes n'hésitent pas à demander des 100 euros, voire 120 ou davantage.

Tout le monde peut-il être hypnotisé ? Pourquoi ?

Si certaines personnes peuvent se montrer réfractaires dans les conditions de recherche en laboratoire, personne ne l'est dans l'absolu. Au regard de ce que j'ai évoqué précédemment, il semble évident qu'à des degrés variables, chacun de nous est capable d'expérimenter des états hypnotiques satisfaisants. Tout le monde est donc hypnotisable même si ce n'est pas avec la même intensité. Certaines personnes sont capables de faire l'expérience de trances profondes alors que d'autres ne pourront expérimenter que des trances légères, proches des états de relaxation. L'hypnotisabilité est une donnée psychologique relativement stable qui dépend de l'hypnotisé et non de l'hypnotiseur.

On distingue la suggestibilité de l'hypnotisabilité. La suggestibilité, c'est le fait d'accepter des suggestions et de les réaliser (idéodynamisme). Par exemple, si je demande à une personne de fermer les yeux et de s'imaginer portant un seau, au fur et à mesure que je vais lui suggérer que j'augmente la quantité d'eau dans le récipient, son corps va ployer sous le poids du côté du seau et elle pourra ressentir des sensations douloureuses dans le bras. La suggestibilité est une donnée stable (base neurophysiologique). Certaines personnes sont très suggestibles, d'autres le sont peu ou pas. La suggestion est un des ingrédients de l'hypnose. Notons que la suggestion apparaît aussi en dehors de l'hypnose. Si je vous raconte que mon enfant a ramené des poux de l'école et si je vous décris avec suffisamment de talent les lentes grouillant dans sa chevelure, vous allez finir par vous gratter !

L'hypnotisabilité, c'est la capacité à entrer en hypnose (dissociation de la réalité extérieure et absorption dans la réalité intérieure), y compris en dehors de suggestions intentionnellement formulées. Tout le monde est hypnotisable, car c'est un phénomène naturel, mais tout le monde n'est pas hypnotisable de la même manière (trance légère, profonde). Pour certains, l'hypnose, c'est juste un état d'absorption intérieure. Ils entrent à l'intérieur d'eux-mêmes tout en restant en contact avec l'extérieur. Pour eux, la frontière entre l'état habituel de conscience et l'hypnose est mince. Il n'est pas aisé de définir clairement où commence et où s'arrête l'hypnose. D'autres, par contre, oublient complètement leur environnement et vivent des expériences tout à fait extraordinaires. On parle souvent de l'état hypnotique comme s'il pouvait avoir une certaine profondeur, de même que l'on peut être plus ou moins profondément absorbé par une tâche. Certaines personnes ont la capacité d'entrer profondément en hypnose, d'autres pas. Ce n'est pas une question de volonté. Même si une personne souhaite expérimenter des états profonds, ce n'est pas pour autant qu'elle le pourra. Toutefois, en thérapie, la profondeur n'a pas d'importance. Je dirais que c'est comme pour la natation, on nage tout aussi bien dans la petite que dans la grande profondeur. Les personnes peuvent faire un excellent travail thérapeutique dans des états légers d'hypnose ou obtenir de piètres résultats dans une hypnose profonde. La profondeur ne détermine pas la qualité du travail hypnotique. La profondeur va par contre être importante pour les hypnotiseurs de spectacle. Pour qu'une personne se prenne pour un canard ou pour un homme des cavernes, il faut qu'elle soit en hypnose profonde !

L'hypnose est préconisée pour mille et un problèmes physiques et psychologiques. Dans quel cas est-elle la plus efficace ? Quelles sont ses meilleures applications ?

L'hypnose offre un large choix d'outils thérapeutiques utilisés par des thérapeutes d'orientation diverse (comportementalistes et cognitivistes, systémiciens, psychanalystes, praticiens EMDR, etc.). Elle permet d'atténuer et de faire disparaître des symptômes gênants (comportements inadéquats, douleurs, etc.), mais également d'identifier et de traiter leurs causes sous-jacentes. L'autohypnose, quant à elle, aide à réduire l'anxiété, à gérer le stress, à induire un état de relaxation et à redonner un sentiment de contrôle de soi. Elle permet également de renforcer le traitement d'une problématique en dehors des séances de thérapie (par exemple, troubles du comportement alimentaire, troubles du sommeil, problèmes de confiance en soi, etc.).

Les techniques hypnotiques s'avèrent précieuses dans la thérapie des problèmes tant psychologiques que somatiques. Dans certains cas, elle constitue la méthode principale de traitement ; dans d'autres, elle est un complément efficace d'autres pratiques (EMDR, thérapie comportementale et cognitive, etc.).

Les désordres anxieux (stress, phobies diverses, anxiété généralisée, crises d'angoisse, spasmophilie, peur des examens, trac des artistes et des sportifs, troubles obsessionnels, etc.), les traumatismes psychiques (agressions physiques et morales, accidents, abus sexuels, terrorisme, etc.), les événements pénibles (deuil, séparation, difficultés professionnelles, etc.), la dépression, le manque de confiance et d'estime de soi, les tics, le bégaiement, les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), les addictions (tabagisme, alcoolisme, toxicomanie), les troubles du sommeil et les problèmes sexuels d'origine psychogène (impuissance, éjaculation précoce, vaginisme, dyspareunie, etc.) sont quelques-unes des indications psychologiques de l'hypnothérapie. Les techniques hypnotiques sont également utiles aux étudiants et aux sportifs dont elles renforcent la motivation et favorisent les capacités de concentration et d'apprentissage. Elles sont aussi un adjuvant précieux à la thérapie EMDR (stabilisation de l'état émotionnel). En Belgique, des entretiens sous hypnose sont proposés à des témoins et à des victimes de faits graves (tiger kidnapping, viols, meurtres, etc.) éprouvant des difficultés à restituer des faits (description d'un auteur, d'un véhicule, d'une plaque d'immatriculation, d'une arme, etc.) ou leurs circonstances (trajet, déroulement chronologique des événements, description d'un lieu, etc.).

Au niveau somatique, l'hypnose apporte un réel soulagement dans les douleurs chroniques (notamment, céphalées, migraines, névralgies, douleurs cancéreuses, etc.), l'asthme, les acouphènes (sifflements ou bourdonnements d'oreille), les ulcères, les colites, le psoriasis, l'eczéma, etc. Elle est également salutaire dans l'accompagnement des maladies graves telles que le cancer et le SIDA (diminution de l'anxiété, réduction des effets secondaires des traitements, amélioration du confort de vie, survie prolongée). Il convient cependant de dénoncer énergiquement les propos abusifs de certains charlatans qui estiment que l'hypnose peut se substituer aux thérapies médicales dans ces maladies graves et conduisent leurs patients vers une mort certaine. Signalons encore que certains dentistes et anesthésistes y recourent lors d'opérations chirurgicales en lieu et place d'une anesthésie locale.

Les troubles graves de la personnalité comme les psychoses doivent faire l'objet de précautions particulières. Pour les personnes délirantes, l'hypnose est une contre-indication absolue. Pour les psychotiques compensés, des séances peuvent être menées moyennant certaines précautions. Dans

un cadre sécurisant, avec le soutien de l'entourage et en équipe pluridisciplinaire (médecin traitant, psychiatre, psychologue, etc.), lorsque le thérapeute exerce dans le cadre de ses compétences, l'hypnose peut être un apport intéressant. J'ai pour habitude de dire qu'il ne faut jamais faire en hypnose ce que l'on n'est pas capable de faire hors hypnose. Par exemple, je n'ai jamais travaillé avec des personnes souffrant de psychose, il est inconcevable que j'entreprenne une thérapie par hypnose avec des patients dont la pathologie m'est étrangère. Toutes les personnes souffrant de pathologie organique recourant uniquement à l'hypnose comme forme de thérapie et refusant des traitements médicaux efficaces doivent aussi être écartées.

L'hypnose a-t-elle évolué ? Comment ? Pourquoi ? Quels sont les liens entre l'hypnose d'hier et d'aujourd'hui ?

Oui, depuis Mesmer, l'hypnose a beaucoup évolué même si certains hypnotiseurs utilisent encore aujourd'hui des méthodes dites d'hypnose classique.

L'hypnose classique d'antan était dirigiste, l'hypnotiseur prenait une position dominante ; il exerçait son ascendant sur le sujet réduit à une position passive. L'induction était autoritaire, l'hypnotiseur donnait des ordres en parlant fort : « *Dormez !* », « *Fermez les yeux !* », « *1, 2, 3, dormez maintenant !* » Cette induction était globalement la même avec tous les sujets. De même, l'hypnotiseur donnait des suggestions directes au patient pour supprimer son symptôme ou changer son comportement. Par exemple, pour un arrêt tabac, il lui disait : « *A partir de maintenant, la cigarette vous dégoûte. Dès que vous sentirez l'odeur du tabac, vous éprouverez des nausées.* » Ce type de suggestion fonctionne avec les personnes suggestibles, c'est-à-dire avec un tiers de la population. Cependant, même avec celles-là, les résultats sont rarement durables. Certains praticiens utilisent encore ce type d'hypnose, mais la plupart préfèrent recourir à la nouvelle hypnose. On parle souvent d'hypnose éricksonienne, mais en réalité les hypnothérapeutes d'aujourd'hui pratiquent la nouvelle hypnose. C'est à Daniel Araoz, un hypnothérapeute américain, que l'on doit ce terme. Cette forme d'hypnose s'inspire de Milton Erickson, mais également d'autres praticiens et elle mêle des techniques de l'hypnose classique, modernisées et améliorées.

L'hypnose classique est encore utilisée pour les divertissements, dans les spectacles et dans la rue. Toutefois, même cette hypnose classique a changé de visage. Aujourd'hui, les hypnotiseurs de rue offrent aux passants la possibilité de faire une expérience plaisante ; ils jouent sur la surprise, l'amusement et l'expérience. Bien que leurs suggestions soient directes, ils ne prennent pas une position autoritaire, ils parlent avec douceur et ils ne font pas croire aux sujets qu'ils sont en leur pouvoir. Ils vont dire, par exemple, « *Je vous propose de faire une expérience amusante qui va vous faire découvrir la puissance de votre imagination.* »

Jusqu'à la fin du 19^e siècle, l'hypnose était assimilée à la suggestion. À l'époque, elle était induite par une cascade de suggestions directes. La confusion était inévitable. Par cette méthode, seules les personnes suggestibles pouvaient être hypnotisées, ce qui faisait dire que tout le monde n'était pas hypnotisable. À l'inverse de l'hypnose traditionnelle directive, l'hypnose d'aujourd'hui prône le respect de la personne et de ses désirs. C'est une hypnose permissive. Le thérapeute n'impose rien au patient. Le patient expérimente, éprouve et vit ce qu'il doit expérimenter, éprouver et vivre. Dans cette nouvelle hypnose, les suggestions ne constituent qu'un des nombreux ingrédients à la disposition du thérapeute. Le style est dit permissif, car la majorité des suggestions sont indirectes. Ces suggestions indirectes permettent de contourner les résistances du sujet en douceur. La plupart

des personnes n'apprécient pas qu'on leur donne des ordres. Comme le dit Erickson « *On donne très rarement des ordres parce qu'on ne veut pas que l'autre personne soit un esclave sans décence. On obtient moins de travail des esclaves que des travailleurs libres.* Depuis Erickson, l'hypnose est « utilisationnelle ». Le praticien observe son patient et utilise les informations qu'il lui apporte, c'est-à-dire son humeur du moment, ce qu'il apprécie, sa façon de parler, sa vision du monde, son mode de perception dominant (visuel, kinesthésique, auditif), etc. L'hypnose actuelle est composée d'un panel d'outils beaucoup plus large que celui de l'hypnose classique. Les techniques d'induction sont variées et adaptées au patient. Par exemple, on peut induire un état hypnotique en l'emmenant dans un bon souvenir ou en induisant une lévitation spontanée de la main. Même chose pour ce qui concerne le travail sur le problème qui l'a amené en thérapie. On peut utiliser différents outils comme les métaphores, la projection dans le futur, le questionnement de l'inconscient et j'en passe. Pour reprendre l'arrêt tabac, on ne va pas parler du dégoût, mais plutôt de la liberté, de ce que le patient va gagner, on va s'appuyer sur sa motivation.

Pourquoi parle-t-on de plus en plus souvent d'hypnose ?

Je pense que le phénomène Messmer a beaucoup joué. Tant le public que les journalistes se sont intéressés au phénomène. Et les journalistes ayant fait leur travail, ont investigué d'autres champs d'application de l'hypnose que celui du spectacle et en sont arrivés à parler de l'hypnose thérapeutique. L'hypnose fait aussi parler d'elle par ses résultats thérapeutiques probants. Tout comme l'EMDR, elle doit aussi sa notoriété aux patients soulagés par cette technique.

Pourquoi avez-vous créé l'école d'hypnose ? Combien d'écoles y a-t-il en Belgique ?

Il y a 3 ou 4 écoles en Belgique francophone.

J'ai créé mon école parce que je suis dans une étape de ma vie où j'ai envie et besoin de transmettre. Je transmets par mes livres, mais transmettre dans une formation, c'est avoir le plaisir de voir des praticiens s'approprier des techniques et les voir petit à petit développer leur art. C'est un très grand plaisir pour moi.

La science vient-elle invalider la technique de l'hypnose ? Qu'a-t-elle découvert ?

La science n'invalide pas la technique, bien au contraire. L'hypnose n'a pas encore révélé tous ses mystères, mais on connaît de mieux en mieux son fonctionnement grâce aux IRM fonctionnelles.

Tous les hypnotiseurs travaillent-ils avec les mêmes techniques ?

Aujourd'hui, un grand nombre de praticiens se réclament de l'hypnose éricksonienne, mais certains pratiquent encore l'hypnose classique et utilisent donc d'autres techniques. Leur manière de pratiquer dépend de ce qu'ils ont appris dans leur institut de formation et de ce qu'ils ont appris par eux-mêmes... Dans notre école, nous avons des stagiaires qui recommencent une formation de base alors qu'ils sont déjà formés à l'hypnose. Ils sont insatisfaits de leur première formation et conscients de leurs lacunes. La connaissance des techniques et la qualité du travail dépend également des efforts que le praticien fournit pour les intégrer. Je compare souvent l'apprentissage de l'hypnose à l'apprentissage du piano. Pour jouer du piano, il faut tout d'abord connaître les notes. C'est indispensable, mais insuffisant. Pour être capable de jouer une partition, il faut s'entraîner, répéter encore et encore. Cette pratique est indispensable, mais insuffisante pour devenir virtuose. Comme pour la musique, le thérapeute joue un rôle. Certains sont plus doués que d'autres...

Comment savoir si on a affaire à bon hypnotiseur ou à un charlatan ?

Il n'y a malheureusement pas de critères précis. Je conseillerais aux personnes de se renseigner sur la formation du praticien. Est-il ou non professionnel de la santé ou de la santé mentale ? Être psychologue ou psychiatre ne garantit pas que la personne est un bon hypnothérapeute, mais une formation universitaire sérieuse garantit toutefois des connaissances de base. Tous les chirurgiens ne sont pas bons et pourtant, aucun d'entre nous n'irait se faire opérer par quelqu'un qui a appris à opérer dans une arrière-cuisine. Les personnes peuvent demander conseil à leur médecin généraliste ou à un professionnel de la santé (kiné, ostéopathe, etc.) les coordonnées d'un praticien sérieux. Et bien entendu, le bouche à oreille. Certains praticiens n'ont pas de formation en santé ou en santé mentale, mais leur qualité fait qu'ils se taillent une belle réputation dans le monde de la thérapie.