

Sciences Humaines et Sociales

L'hypnose dans la médecine conventionnelle

KATAPI Baptista
BRUNEAUX Clémentine
TRAN Duc Minh

STI 2017/2018



La pratique de l'hypnose dans notre société est présente depuis l'époque des pharaons d'Égypte. A travers les siècles elle a connu des hauts et des bas, entre sorcellerie et évolution médicale, son histoire est pleine de rebondissements. Aujourd'hui, sa place au cœur de la médecine conventionnelle française s'accroît suite à la découverte de résultats probants dans les domaines de lutte contre les addictions ou encore pour remplacer les anesthésies lors d'opérations chirurgicales.

Présentation le 8 février 2017

ENGLISH SUMMARY

Hypnosis has been present in our society since a very long time ago. Through centuries of ups and downs, between doubts of witchcrafts and medical evolutions, its story is full of twists and turns. Today, due to conclusive researches in addiction prevention and replacement anesthesia during surgeries, it keeps the heart position in French conventional medicine.

Hypnosis is considered a state of consciousness in which a person apparently loses the power of voluntary action and tends to be highly responsive to suggestion or direction. Almost everyone can reach this state, in one way or another, more or less quickly. We all have already been this state without knowing it.

We might misunderstand that hypnotherapy -the use of hypnosis as a therapeutic technique - as a very recent method, but its roots stretch deep into our ancestors . Ancient Chinese, Hindu and Egyptian texts all mention such hypnotic-induction procedures.

The modern era really begins with the Austrian physician **Franz Mesmer** (1734-1815). Since the 19th century, many scientists and doctors have picked up his theories and have developed them. **James Braid** (1795- 1860) investigated and established hypnosis as a scientific section. Moving into the 20th and 21st century, the age of modern hypnotherapy, we acknowledge the contributions of **Milton H. Erickson** (1901-1980). Nowadays, hypnosis becomes convenient, solution-focused practice, using indirect and fast techniques, and totally guided by the patient.

There are 4 major kinds of hypnosis: classical hypnosis, Ericksonian hypnosis, new hypnosis and humanist hypnosis.

Hypnotism has finally come of age and now becomes a well-known, safe, rapid, and effective form of treatment. Prescriptions and pills aren't necessary, just an easy and relaxed way of dealing with various problems such as smoking cessation and pain management. Hypnotherapy is applied a lot of medical fields including surgery, psychotherapy and dentistry. Hypnotherapy plays an important role as an alternative treatment for a wide range of health conditions, including quit smoking, weight control, and weight control. Moreover, it is used to relieve pains, to replace anesthesia in surgical or dental operations. Hypnotherapy is also very helpful with patients overcome phobias and fears. Hypnotherapy has provided a shortcut when dealing with performance anxiety in activities like sports and speaking in public, or difficulties of concentrating, short-term memories loss and dyslexia.

It is true that a hypnotherapist must absolutely have tons of skills and a deep, wide range of knowledge in psychology, positive thinking, personal development and psychotherapy. A good hypnotherapist must know how to be patient and have a sense of communication. And of course, a diploma of hypnotherapist and a good basic education is compulsory.

Despite of misapprehension that many people may have about hypnosis and hypnotherapy, they are actually safe practices with little risks. It barely has side effects. But like any other kinds of medical treatments, it has its own limits and it's not a miracle cure for all diseases.

In short, hypnosis and hypnotherapy, along with their advantages, has moved into the mainstream. It can't be denied that they will be more and more important and widely used by doctors in the future.

Remerciements

Nous tenons à remercier Madame Cornec pour ses enseignements et ses conseils tout au long de ce module.

Sommaire

English Summary.....	2
Introduction.....	5
I. L'hypnose en quelques mots.....	6
1.1 Un état de conscience modifié.....	6
1.2 Des pharaons à Milton H. Erickson.....	6
1.3 Son fonctionnement.....	8
a) L'hypnose Classique et semi-traditionnelle	8
b) L'hypnose Ericksonienne.....	9
c) La nouvelle hypnose.....	9
d) L'hypnose humaniste.....	9
II. L'intégration de l'hypnose dans la médecine.....	10
2.1 L'utilisation de l'hypnose.....	10
2.2 La confiance des patients.....	12
2.3 Les bénéfices d'hypnose.....	13
2.4 Le cursus d'hypnothérapeute.....	13
III. Les limites à l'hypnose.....	15
3.1 Sa fiabilité.....	15
a) L'ambiguïté.....	15
b) La fiabilité de mémoire des patients.....	15
c) La frontière de l'hypnose.....	16
3.2 Les risques.....	16
Conclusion.....	18

L'hypnose dans la médecine conventionnelle

L'hypnose existe depuis des millénaires. Bien qu'aujourd'hui on en a des échos de plus en plus positifs, elle n'a pas toujours été bien vue par les médecins. Souvent rattaché à de la sorcellerie ou plus récemment à du charlatanisme, nous allons essayer de voir où nous en sommes aujourd'hui.

Nous pouvons effectivement nous demander quelle place a aujourd'hui l'hypnose dans notre médecine conventionnelle.

Dans un premier temps Nous chercherons à définir l'hypnose en regardant en quoi elle consiste, d'où viennent les différentes techniques que nous avons aujourd'hui et qu'elles sont elles. Dans un deuxième temps nous essayerons de voir comment cette nouvelle pratique médicale a été incorporée dans le médecine en voyant comment elle est utilisée, quelles sont les avis des patients face à ces pratiques longtemps controversées et quels sont ses bénéfices. Pour finir nous chercheront à savoir quelles sont les limites de l'hypnose. Peut-elle tout guérir ? Nous ferons un point sur sa fiabilité et ses risques.

I. L'hypnose en quelques mots

1.1 Un état de conscience modifié

L'hypnose est considérée comme un état de conscience modifié, second. Chaque personne peut atteindre cet état, d'une manière ou d'un autre, plus ou moins rapidement. Le but pour le sujet est d'interagir sur lui-même d'une façon différente avec l'aide d'autrui ou seul car il est également possible de faire de l'auto-hypnose. On en a d'ailleurs tous déjà fait sans le savoir. Lorsque l'on fait quelque chose machinalement et que l'esprit s'évade pour penser à autre chose par exemple, c'est de l'hypnose.



1.2 Des pharaons à Milton H. Erickson



L'hypnose est une pratique très ancienne puisqu'une transcription de séance ressemblant fortement à ce que nous appelons de l'hypnose a été découverte sur une stèle du règne de RAMSES II, pharaon d'Égypte, en 1972. Cette stèle daterait de 3000 ans. A l'époque, cette technique était utilisée en Égypte et en Grèce Antique pour guérir les malades, prédire l'avenir et améliorer la clairvoyance.



Fin XVI^{ème} siècle, Franz Mesmer (1734 - 1815), médecin Viennois cherche à utiliser l'hypnose en médecine occidentale. Avant ça, cette pratique était considérée comme de la sorcellerie. A ce moment là, la théorie sur le phénomène physique qui se passe lors de ces séances reste très flou, on mélange à la fois magnétisme et hypnose. Suite à l'engouement et à la démocratisation de cette pratique, les autorités médicales ont été obligées de faire des analyses plus poussées sur ce domaine afin d'être certains de sa fiabilité. Ne trouvant pas d'explication rationnelle physique (théorie du fluide), cette pratique a été contestée et se verra interdite aux médecins en 1784 pour des raisons peu médicales comme la perturbation des mœurs.



Ce n'est qu'en 1824 que Deleuze remet cette thérapie au goût du jour. On parle de mesmerisme et cette pratique se répand dans les cours royales et impériales européennes.

La première réussite chirurgicale se traduit par l'ablation d'un sein (pour cause de cancer) sous hypnose par Jules Cloquet (1790 – 1883) en 1829. Suite à cela, l'interdiction est levée en 1837 de façon discrète par crainte de ridicule.



James Braid (1795 - 1860) est, en 1841, l'inventeur du concept d'hypnose, avant cela nous appelions ça le magnétisme animal. Selon lui, pour entrer en transe il faut que le patient soit obnubilé par une seule et unique idée. C'est ce qu'il appellera le monoïdéisme.



En même temps, John Elliotson (1791 - 1868), professeur en chirurgie, ouvre les portes des hôpitaux à cette nouvelle pratique dans le but d'anesthésier les patients durant les opérations chirurgicales, avec succès ! Cependant, en 1846, le chloroforme fait son apparition et détrône l'hypnose. Son heure de gloire est terminée.

En 1880, l'hypnose revient en force avec deux grands médecins qui se penchent sur le sujet en ayant chacun des avis très opposés : Jean Martin Charcot et Hippolyte Bernheim. C'est alors que la médecine se divise en deux clans autour de ces deux protagonistes et que deux grandes écoles sont créées.



L'école de Nancy ouverte par I. W. Bernheim (1848 - 1945) voit l'hypnose comme une pratique se résumant à la suggestibilité. Le praticien suggère des sentiments, des émotions au patient ce qui lui modifie sa perception, ainsi on peut lui faire ressentir de la joie ou de la tristesse ou encore faire disparaître ses douleurs. L'hypnose devient alors ouverte à tous les médecins et ces derniers peuvent de nouveau l'exercer librement.



La deuxième école, de Paris, menée par Jean- Martin Charcot (1825 - 1893) a tenté de démontrer que l'hypnose s'apparentait à l'hystérie. Pour Charcot, cet état est physiopathologique, c'est à dire que c'est une maladie de pouvoir entrer en état d'hypnose. Ce qui donna une très mauvaise réputation à l'hypnose. De plus cela engendra de fausse croyance puisqu'on pourrait supposer que les hystériques sont des sujets plus réceptifs à l'hypnose alors qu'en réalité ils sont généralement des plus difficiles à hypnotiser.

Pour finir, les idées de Charcot ont finalement été rejetées au profit de Bernheim.



Par la suite, Milton H. Erickson, psychiatre américain découvre que tout le monde est hypnotisable mais que c'est la technique utilisée qui n'est pas forcément bonne (à l'époque il ne s'agissait que de suggestions directes s'apparentant à des ordres). Suite à cela il développa différentes techniques comme permissivité ou la suggestion indirecte visant à amener le patient à faire quelque chose par lui-même sans avoir le sentiment qu'il ait été commandé. Il abandonne alors la pratique classique de l'hypnose et fait des séances adaptées à chacun de ses patients suivant ce qu'ils leur correspondent le mieux. Ce qui s'avère être très concluant.

1.3 Les différents types d'hypnose.

a) L'hypnose Classique et semi-traditionnelle.

Cette technique est la plus simple pour pratiquer l'hypnose. Elle est utilisée dans des cas médicaux, psychosomatiques et analytiques. Elle reprend les bases de l'hypnose générale avec la suggestion directe (ordres donnés aux patients). C'est cette technique (encore plus simplifiée) que l'on peut voir en spectacle. C'est aussi la première qui a été découverte. Elle mélange à la fois les suggestions directes, directes camouflées et indirectes. C'est d'elle que découlent toutes les techniques décrites ci-dessous. Elle est donc utilisée dans tous les cas mais avec des caractéristiques supplémentaires venant d'autres types d'hypnose.

b) L'hypnose Ericksonienne.

Cette technique est plus stratégique que l'hypnose classique. Elle tient son nom d'Erickson. Il n'y a pas réellement de définition propre pour décrire cette approche. Elle pourrait s'apparenter à de la manipulation du patient. Le praticien a une idée en tête permettant d'aider son patient à aller mieux et son but est d'amener son patient à cette idée en lui faisant croire qu'il l'a trouvée tout seul. Pour cela Erickson faisait des suggestions (indirectes ou non) de façon à guider son patient sur la voie qu'il souhaite, toujours avec beaucoup de ruses. Cette technique peut paraître un peu machiavélique mais Erickson cherchait toujours ce qui pouvait être le mieux pour son patient.

c) La nouvelle hypnose.

Cette technique est qualifiée de participative. Le patient est réellement acteur de sa séance. C'est lui qui a choisi le souvenir sur lequel il veut démarrer par exemple. C'est une hypnose douce dans ses méthodes de suggestion. En effet, le médecin ne cherche pas à manipuler son patient, il lui suggère ce qu'il souhaite pour l'aider dans sa démarche.

d) L'hypnose humaniste.

Ici le principe est totalement différent. Le patient ne cherche pas à entrer dans un état second mais d'être plus que jamais conscient pour se reconnecter à lui-même. L'hypnotiseur est alors qu'un accompagnant, le patient fait son chemin seul dans son inconscient. Le médecin est seulement là en soutien. Cette technique est directe et non camouflée. Le but est de réunir le conscient et l'inconscient. C'est une approche « transpersonnelle ».

II. L'intégration de l'hypnose dans la médecine

2.1 L'utilisation de l'hypnose

L'utilisation de l'hypnose pour le traitement des maladies est de plus en plus fréquente. L'hypnose en médecine suscite beaucoup d'intérêt de la part des professionnels de la santé et donne des résultats satisfaisants.

L'hypnose fait référence à un état d'attention très concentré. Dans cet état, la personne est tellement concentrée qu'elle ne peut rien percevoir de ce qui se passe autour d'elle.

Pour cela, l'hypnose utilise la technique de l'induction à l'état de transe qui, fondamentalement, est un état de relaxation semi consciente, avec seulement le contact sensoriel avec l'environnement autour.

Ainsi, durant les séances, le patient reste lucide et, contrairement à l'état normal (éveillé ou endormi), son attention n'est pas diffusée, mais totalement focalisée.

Ceci n'est possible qu'à partir du dialogue avec le thérapeute, ce qui permet au patient de se trouver dans un état de suggestion, c'est-à-dire que le professionnel peut porter son attention sur le point désiré.

Lorsque l'hypnose est utilisée en médecine pour traiter un problème de santé physique ou psychologique, constituant le traitement lui-même, ou pour faciliter l'action du médecin, on parle d'hypnose clinique ou d'hypnothérapie.

Dans ces cas, il y a un état de relaxation encore plus profond, c'est-à-dire lorsque l'inconscient de l'individu devient plus sensible aux suggestions du thérapeute. De cette façon, le patient peut absorber des informations très profondes, améliorant ainsi le résultat du traitement.

Le travail de l'hypnose clinique est généralement réalisé par : stimulation du sommeil, régression vers d'autres âges, projection d'un futur, et d'autres méthodes selon le besoin du patient. En général, tous les gens peuvent subir un traitement d'hypnose, y compris les enfants.

Les principaux problèmes (domaines d'intégration) traités avec l'hypnothérapie (l'hypnose) sont :

- Pédiatrie ; L'insomnie ;

Hypnose est très adapté aux thérapies pour les enfants, puisqu'ils sont encore dans un univers créatif et imaginaire, ce qui permet d'être plus efficace.

Elle est utilisée principalement pour venir en aide aux enfants trouvant des problèmes liés aux difficultés scolaires, au trouble du comportement, voire aux troubles du sommeil.

- La dépression ; Syndrome de panique et phobies en général ;

Tout comme elle agit dans la douleur physique, l'hypnose est aussi un grand « remède » pour la douleur émotionnelle.

L'hypnose aide dans la plupart des troubles psychiatrique, comme les dépressions, la schizophrénie.

Elle peut aussi permettre de contrer les phobies, aider à surmonter des traumatismes, comme la perte d'un proche, elle s'avère bénéfique au personne en manque de confiance en soi et aux peurs.

- L'anxiété et le stress ;

L'un des avantages de l'hypnose est la lutte contre l'anxiété et le stress, la technique consiste à laisser le patient détendu à l'extrême, dans un état de transe. Cette relaxation est capable de soulager une grande partie du stress de la vie quotidienne et des angoisses qui nous rendent anxieux.

- Les dépendances ;

La technique de l'hypnose aide le patient à identifier dans son inconscient ce qui le fait boire et fumer, et/ou la consommation de drogues.

- Troubles de l'alimentation (le problème d'obésité) ;

Avec l'hypnose, Il est possible de découvrir les causes de l'obésité chez les patients. C'est-à-dire, Quelles sont les incitations qui conduisent à une consommation excessive de nourriture.

- Douleur chronique ;

Un autre des avantages très riches de l'hypnose est le contrôle de la douleur physique. Comme l'hypnose agit principalement sur la relaxation du corps, elle aide le soulagement des douleurs musculaires et/ou Dans le cas de douleurs chroniques, elle élargie l'effet des médicaments.

Elle permet la diminution de prise d'analgésique et de sédatifs dans les interventions courtes, plus précisément, elle est un complément pour améliorer le confort, le bien-être du patient avant, pendant et après l'intervention.

Selon une étude Ipsos réalisée en 2010, prévoyait déjà qu'environ 30 à 60% des personnes atteintes de cancer utiliseraient les médecines complémentaires (inclus hypnose dans le soulagement de douleurs en chimiothérapie) en plus du traitement spécifique et malgré des études internationales validées et publiés apportant des preuves fiables de son authenticité neurophysiologique ainsi que de son efficacité (études recensées dans la base de données Medline), le sujet sur la place donner au médecines dit alternatives et complémentaires (MAC) en France restent encore un sujet polémique et non consensuelle parmi les professionnelles de santé.

L'hypnose au bloc opératoire à l'hôpital Trousseau

L'hypnose est aujourd'hui utilisée au bloc opératoire par les médecins anesthésistes, formés pour pratiquer l'hypnose à l'hôpital Trousseau permettant la réalisation d'actes chirurgicaux sans anesthésie générale ou, en étant un complément de l'anesthésie générale avant et après l'intervention, enrichissant la relation patient-soignant.

Initialement pratiquée au bloc opératoire, elle est aujourd'hui largement utilisée par les médecins et les infirmières/s anesthésistes, faisant ainsi partie intégrante de la gestion anesthésique des enfants.

L'hypnose en chirurgie pédiatrique au chru-Montpellier (hôpital Lapeyronie)

L'hypnose est proposée en pédiatrie lors de chirurgies superficielles, elle est considérée comme un outil qui permettra d'amener l'enfant dans un état favorable pour vivre l'intervention chirurgicale réalisée sous anesthésie locale et pour la rendre agréable.

Plus d'une soixantaine d'interventions ont été déjà réalisées sous l'hypnose chez des enfants de 6 à 15 ans.

L'hypnose en chirurgie ambulatoire à Vannes

Pour accompagner le développement de la chirurgie ambulatoire, le centre hospitalier de Vannes a souhaité former son équipe à l'utilisation de l'hypnose. Une intervention par semaine se déroule ainsi avec l'hypnose. L'hôpital compte poursuivre la formation de son équipe afin que cette technique se généralise.

2.2 La confiance des patients

Il y avait un peu de préjugés en ce qui concerne la technique en raison de l'utilisation abusive par les charlatans qui l'ont utilisé seulement pour avoir la domination sur l'hypnotisé. De nombreux segments de la médecine reconnaissent aujourd'hui les bienfaits de l'hypnose et utilisent fréquemment la technique dans leur vie quotidienne.

« Ma position est pragmatique. Ces médecines existent et elles sont largement utilisées par les patients. Il y a nécessité d'une évaluation et d'un enseignement universitaire précoce. », explique (2) Pr Alain Baumelou. « Le médecin ne peut avoir d'opinion personnelle que s'il en connaît les grandes lignes. Nous ne pouvons plus négliger le fait que dans les maladies chroniques la moitié de nos patients ont recours à ces pratiques. », poursuit-il. Et avec une acceptation de la pratique de la part de patients, voire les premières en plébisciter, et de mieux en mieux impliqués. Le patient est aujourd'hui de plus en plus séduit par ce type d'interventions qui ne cessent de progresser et offrent de nombreux avantages.

L'hypnose peut être une alliée indispensable d'une part aux médecins, infirmiers, psychologues, en étant une pratique complémentaire des méthodes développées dans leur culture professionnelle d'origine, d'autre part aux patients dans leur convalescence, malgré quelques interrogations que peuvent encore exister et posé légitimement soit par les professionnelles de santé (de la médecine conventionnelle), soit par les patients, voire par la société.

2.3 Les bénéfices de l'hypnose

L'hypnose dispose de nombreux avantages. Le premier est qu'il a des résultats très rapides, grâce à l'autohypnose, il est possible d'avoir un contrôle de ses émotions, de sa créativité, elle permet de développer son estime en soi, il est également possible de renforcer sa mémoire et sa capacité de concentration.

Elle a l'avantage d'être utile dans beaucoup de domaine de la médecine conventionnelle, aidant dans le traitement de multiples pathologies, dont beaucoup n'ayant au parant pas de solution fiable.

L'hypnose offre également d'autres avantages qui vont au-delà du problème initial, comme la régulation de l'appétit, l'amélioration du sommeil et la réduction de l'anxiété, ainsi que la capacité à mieux gérer les émotions et les sentiments.

Enfin, un autre grand avantage de ce traitement est qu'il n'y a pas de prescription de médicaments et cela réduit presque à zéro les effets secondaires c'est-à-dire, Elle offre à la fois les avantages psychologiques et cliniques avec une diminution des effets indésirables liés à l'utilisation d'anesthésies. Elle est possible d'être combinée avec d'autres traitements que le patient subit déjà.

2.4 Le cursus d'hypnothérapeute

L'hypnothérapeute est un praticien qui est spécialisé dans l'hypnothérapie, formé en hypnose il a recours à ce dernier à des fins thérapeutiques. Il intervient dans le traitement de nombreux problèmes de santé, soit-elle psychologique ou physique, il contribue au bien-être du patient sans aucun produit médicamenteux.

Le diplôme universitaire

La formation en hypnose exige une bonne formation. En France, il existe des universités et écoles qui offrent des formations initiales ou/et continue en hypnothérapie, par exemple, l'université Bordeaux Segalen, Nantes, Toulouse, ou l'institut Française d'hypnose. Les apprenants sont encadrés par des spécialiste en hypnothérapie, avec des séances théoriques et pratiques.

Les formations dans les hôpitaux

Des formations ont été organisées à l'hypnose médicale pour le personnel soignant, par exemple dans le Centre hospitalier de Saint-Denis.

Travailler comme hypnothérapeute

La grande majorité des hypnothérapeutes ont leur cabinet privé. Cependant, ils peuvent aussi intervenir dans les centres de soins et les centres médicaux.

III. Les limites de l'hypnose

L'hypnose est un outil efficace et puissant, mais comme toutes les méthodes médicales elle a également des limites. Les impossibilités demeurent impossibles et l'hypnose n'est pas un remède miracle pour toutes les maladies, malgré ce que certaines personnes peuvent prétendre.

3.1 Sa fiabilité

a. L'ambiguïté

Les gens pensent que l'hypnose est une méthode de charlatans. Certaines personnes posent des questions s'il y a des différences entre un hypnothérapeute, un hypnologue et un praticien en hypnose ? Chaque praticien est distingué par la formation qu'il a suivie et son expérience dans la vie professionnelle.

La loi 21 (Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines) a modifié précisément les champs d'exercice de plusieurs professionnels exerçant en santé mentale ou dans le domaine des relations humaines. Cette loi permet de lutter contre des charlatans. Il assure ainsi que les traitements de maladie soient réservés uniquement aux professionnels avec des compétences. Elle touche l'exercice de l'hypnose. Il faut assurer si l'intervenant a reçu une formation fiable et entérinée.

Il faut faire attention de ne pas penser qu'un hypnothérapeute est nécessairement un psychothérapeute. N'importe qui avoir obtenu une formation en hypnose peut devenir un hypnothérapeute, car il ne s'agit pas d'un titre réservé comme psychologue, médecin ou travailleur social. Si un praticien en hypnose n'a pas de permis en psychothérapie, il lui est interdit de pratiquer des régressions dans le passé autres que celles reliées à des situations positives et déjà connues consciemment du client. Un praticien en hypnose ne peut pas prétendre soigner, traiter ou guérir qui sont des termes reliés au domaine de la médecine. Il s'agit davantage d'accompagnement, d'aide ou de soutien. Si une personne a un deuil difficile à résoudre, une situation de crise ou un problème de santé mentale qui occasionne de la détresse psychologique ou un dysfonctionnement social au quotidien, il devra d'abord s'adresser à un médecin ou un psychologue pour résoudre ses difficultés. L'hypnose peut rester une option intéressante, mais pas toujours suffisante.

b. La fiabilité de mémoire des patients

Il faut prendre conscience d'une autre limitation de l'hypnose. Il est impossible de vérifier si des souvenirs retrouvés sont exactes et fiables après une séance. L'inconscient peut influencer ou créer des faux souvenirs. Des souvenirs d'une agression potentielle trouvés par une façon de l'hypnose par exemple ne peuvent pas représenter comme une preuve ou un témoin valide pour un tribunal. Il peut être de véritables souvenirs en provenance de l'âme de la personne, soit des métaphores créées par l'inconscient, une interprétation de notre esprit.

Dans une optique plus thérapeutique, l'utilité de l'expérience est plus précieuse. Cependant, il faut retenir un bon praticien en hypnose tenter le plus possible de préserver l'intégrité de l'expérience, en préservant le caractère.

c. La frontière de l'hypnose

Il est important de comprendre :

- L'hypnose ne peut pas réparer les dommages congénitaux ou les problèmes génétiques.
- L'hypnose ne peut pas empêcher le processus de vieillissement, ou faire vivre pour toujours.
- L'hypnose ne peut pas nous aider à accomplir quelque chose qui est physiquement impossible.
- L'hypnose ne marche pas pour la plupart des troubles psychiatriques graves, comme les dépressions aiguës, la schizophrénie, le sevrage des drogues dures, les maladies chroniques graves telles que le cancer.

Quant aux maladies physiques, la situation est délicate parce que la plupart des preuves de "remèdes" ou de rémissions sont anecdotiques. D'autre part, il est bien reconnu par le monde médical orthodoxe que la réaction immunitaire, l'anxiété et le bien-être psychologique de tout individu sont étroitement liés. Par conséquent, pour améliorer le bien-être psychologique d'une personne, il faut améliorer sa santé physique et cela semble souvent être le cas.

Il y a des hypnothérapeutes qui travaillent spécifiquement avec des personnes en phase terminale en utilisant l'hypnoanalyse, qui est une forme avancée d'hypnothérapie. Il y a des cas où, après une intervention thérapeutique, certains patients survivent et continuent à survivre, longtemps après avoir été déclarés comme « sans espoir » par le traitement médical orthodoxe.

La croyance derrière ce genre de travail implique de localiser et de résoudre la cause originelle du programme d'autodestruction qui, selon certaines personnes, existe chez tous les malades en phase terminale. Même si l'hypnose semble souvent prouvée, elle n'est que la libération de l'émotion « piégée », la répression, permet au corps humain de fonctionner exactement comme il devrait, comme une machine qui peut se préparer.

3.2 Les risques

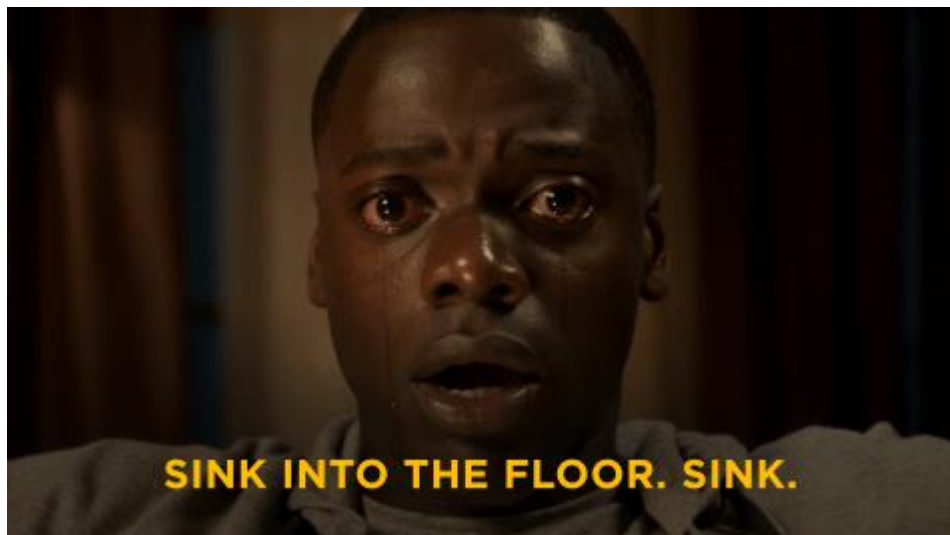


Figure : Un homme souffre lors d'une séance de l'hypnose. Il tombe dans un état "perdu". Il s'agit d'une scène imaginaire du film d'horreur Get Out.

L'hypnose présente très peu d'effets secondaires. Il n'y a aucun rapport crédible de quiconque jamais été blessé par l'hypnose. Plusieurs expériences ont été menées dans ce domaine et ont échoué de démontrer que l'hypnose est dangereuse.

Pourtant, des complications peuvent parfois survenir comme une conséquence d'une technique défectueuse de l'hypnotiseur, ou de perceptions erronées de la part de la personne hypnotisée. En termes d'erreurs techniques de l'hypnotiseur, il y a un rapport qui n'arrive pas à sortir d'une transe (*).

Parfois, le patient peut souffrir des souvenirs traumatisants d'événements dans le passé. Il existe des procédures simples pour soulager l'émotion douloureuse de ces souvenirs, qu'ils soient basés sur des faits ou des fantasmes. En outre, il existe des données qui montrent que l'échec d'annuler ou de supprimer une suggestion après qu'elle a été administrée et testée en transe est capable de mener à sa persistance post-hypnotique. Le remède simple de ce problème est que l'hypnotiseur soit méticuleux dans l'annulation des suggestions (sauf si la suggestion est une suggestion thérapeutique destinée à persister dans la période post-hypnose, par exemple, après l'hypnose, le patient se sentira mieux et fonctionnera mieux).

D'autre part, beaucoup des complications qui peuvent se produire avec l'hypnose proviennent de la perception de la personne hypnotisée. Prenons l'exemple des croyances telles que la personne hypnotisée est un automate, c'est à dire incapable de résister à toute suggestion administrée, ou que la personne n'est pas capable de mettre fin à la transe d'être hypnotisé. La plupart d'entre eux peuvent être évités en posant soigneusement des questions à la personne avant la séance au sujet de ses connaissances et de ses croyances au sujet de l'hypnose.

Même en tenant compte de la probabilité que de tels abus sont sous-déclarés, on a l'impression que, surtout, la plupart des praticiens de l'hypnose pendant 200 ans ont été éthiques et compétents dans leur utilisation. En revanche, avec la croyance répandue dans la nécessité de fouiller des souvenirs d'abus sexuels dans l'enfance, il y a eu une augmentation spectaculaire de l'utilisation de pratiques dangereuses dans lesquelles l'hypnose joue un rôle central.

Parmi les effets secondaires les plus courants décrits sont des vertiges, des céphalées, des nausées, de l'anxiété (avec ou sans attaques de panique), ou encore des difficultés du réveil de l'état hypnotique. Ces effets peuvent paraître paradoxaux, puisque tous ces symptômes peuvent être de bonnes indications à l'hypnose avec une efficacité thérapeutique reconnues.

Enfin, des mauvais effets plus graves, comme l'aggravation des symptômes que l'on souhaite réduire ou des réactions psychotiques, seraient causés par soit la mauvaise exécution de l'hypnose, soit l'insuffisance de préparation des participants, soit les psychopathologies antérieures, ou soit le manque d'expérience chez l'hypnothérapeute. Un hypnotiseur mal formé, incompetent, ne connaissant pas les limites de la technique, se prenant pour un gourou, confondant la technique hypnotique avec de l'ésotérisme ou du paranormal peut créer un mal-être passager (de quelques heures à 2-3 jours) chez son malheureux client.

(*) Rapport: British Psychological Society Report: The Nature of Hypnosis (2001)

Conclusion

L'hypnose consiste donc en un état de confiance modifié. Les premières traces de sa pratique datent de l'époque des pharaons égyptien. Depuis, l'hypnose a connu beaucoup de désaccords à son sujet. Sa pratique a été interdite en 1784 puis réinstaurée en 1824. Aujourd'hui l'hypnose présente de plus en plus d'engouement auprès des médecins ainsi qu'auprès des patients. En effet sa progression dans la médecine conventionnelle française permet aujourd'hui d'utiliser l'hypnose pour lutter contre les addictions, guérir certaines pathologies comme le bégaiement ou encore remplacer les anesthésiants lors d'opérations chirurgicales. Cette pratique offre notamment l'avantage de n'avoir aucun ou très peu d'effets secondaires. De plus aucune prise de médicaments n'est nécessaire dans la pratique de l'hypnose. Cependant, il y a encore beaucoup de zones sombres chez de nombreux patients. Il n'est pas toujours simple de comprendre les différents termes désignant ceux qui pratiquent l'hypnose. De plus, il est encore difficile pour certains de croire en la réelle efficacité de cette pratique quelque peu mystérieuse dans ses fonctionnalités internes. Il existe également certaines limites à l'hypnose car on ne peut pas toujours s'y fier, notamment lorsqu'on cherche à retrouver la mémoire, le cerveau est capable de se persuader de quelque chose qui ne s'est en réalité jamais passée. L'hypnose n'est pas magique et ne peut pas résoudre tous les maux de la Terre. La potion d'immortalité n'a toujours pas été découverte et ce n'est pas l'hypnose qui la remplacera.

L'hypnose a donc connu des débuts difficiles mais prend aujourd'hui une place de plus en plus importante dans notre médecine conventionnelle et est en perpétuelle évolution. Beaucoup d'espoir est mis sur elle comme l'abolition des anesthésiants ou les guérisons de maladies que l'on ne sait pas soigner actuellement. De plus en plus de français s'y essaient et ses résultats positifs se démocratisent et sont communiqués au grand public sous forme de progrès spectaculaire de la médecine française.

Cependant, ne connaissant pas encore les réelles limites de cette pratique, nous pouvons nous demander si une trop grande évolution ne pourrait pas permettre aux hypnotiseurs de prendre totalement le contrôle de leurs patients. En positif, nous pouvons également nous demander si son progrès ne pourrait pas permettre dans quelques temps de guérir de nouvelles maladies pour lesquelles aucun traitement efficace n'a encore été trouvé.

Webographie

Site de l'Institut Français de l'Hypnose <http://www.hypnose.fr>. Consulté le 6 octobre 2017.

Site de l'Institut Français de l'Hypnose Humaniste et Ericksonienne <http://hypnose-ericksonienne.com>. Consulté le 6 octobre 2017.

PDF sur une conférence d'actualisation en 2005 de M.-E. Faymonville, J. Joris, M. Lamy, P. Maquet, S. Laureys http://www.medecine.ups-tlse.fr/du_diu/fichiers/ametepe/1212/Hyp_bases_neurophysio_pratique_clinique.pdf. Consulté le 6 octobre 2017.

Site de Géraldine Garon, Psychologue et Hypnothérapeute à Bourges <http://hypnoconcept.com>. Consulté le 6 octobre 2017.

Site de formations psynapse <https://www.psynapse.fr/>. Consulté le 6 octobre 2017.

Site de Quentin Cottureau <http://www.outilsdumentaliste.fr/>. Consulté le 6 octobre 2017.

Site de l'Institut de Nouvelle Hypnose <https://www.nouvellehypnose.com/>. Consulté le 6 octobre 2017.

Thèse de Wania ROGGIANI, élève en faculté de médecine à Genève pour l'obtention du doctorat http://www.unige.ch/cyberdocuments/theses2002/RoggianiW/these_body.html. Consulté le 1 décembre 2017.

Rapport d'une société de psychologie anglaise. https://www.ukhypnosis.com/wp-content/uploads/2015/01/The-Nature-of-Hypnosis_0.pdf. Consulté le 1 décembre 2017.

<http://www.selfhypnosis.com/the-limitations-of-hypnosis/> Consulté le 1 décembre 2017.

Site de RIME <https://le-rime.com/articles/lhypnose-utilisations-quelques-limites/> Consulté le 1 décembre 2017.

Site hypnoscient <https://hypnoscient.fr/les-dangers-de-l-hypnose/> Consulté le 1 décembre 2017.

Site vigi-sectes <http://www.vigi-sectes.org/les-dangers-de-lhypnose/> Consulté le 1 décembre 2017.

http://agua.rediris.es/pub/bscw.cgi/d4522388/Stanley-Negative_consequences_hypnosis_inappropriately_ineptly_applied.pdf Consulté le 1 décembre 2017.

Site natural Hypnosis <https://www.naturalthypnosis.com/blog/what-are-the-benefits-and-risks-of-hypnosis> Consulté le 1 décembre 2017.

Site d'Alexandre Marteau hypnothérapeute de Clermont l'Oise <http://hypnologue60.fr/hypnose-danger/#hypnose-danger-physique> Consulté le 1 décembre 2017.

Site FMS <http://www.fmsfonline.org/?ginterest=Hypnosis> Consulté le 1 décembre 2017.

Site du chu de Montpellier <http://www.chu-montpellier.fr> Consulté le 17 janvier 2018.

Site d'un hopital universitaire de Paris est <http://trousseau.aphp.fr> Consulté le 17 janvier 2018.

Site du journal le télégramme <http://www.letelegramme.fr> Consulté le 17 janvier 2018.

Rapport anglais sur la psychologie https://www.ukhypnosis.com/wp-content/uploads/2015/01/The-Nature-of-Hypnosis_0.pdf Consulté le 17 janvier 2018.

History of hyponis <http://www.historyofhypnosis.org/franz-anton-mesmer/>. Consulté le 17 janvier 2018

Site d'Andrew Newton : <http://www.newtonhypnosis.com/hypnosis-an-overview/>. Consulté le 17 janvier 2018