

L'HYPNOSE, UN NOUVEL OUTIL MEDICAL

« Vos paupières sont lourdes, très lourdes, vous plongez dans un profond sommeil et n'entendez que ma voix... ».

L'hypnose est connue du grand public par le biais d'émissions où l'hypnotiseur de spectacle joue le rôle d'un être paranormal dominant et autoritaire. Ce dernier « endort » une foule entière et a le pouvoir de leur faire faire toutes sortes de choses.

Cette pratique trop souvent médiatisée de la sorte est malheureusement méconnue pour ses vertus thérapeutiques. En effet, l'hypnose est aussi utilisée à des fins médicales comme l'arrêt du tabac ou du cannabis, la perte de poids, les troubles physiques et psychologiques ainsi que pour le traitement de la douleur.

La pratique de l'hypnose est également utilisée afin de substituer une anesthésie lors de petites interventions chirurgicales.

L'état hypnotique est différent de l'état de veille ou de sommeil car la conscience est modifiée. Il peut être comparé à un état de rêve éveillé car la pensée reste en interaction avec le corps et l'environnement. Il n'y a pas d'amnésie comme bon nombre de personnes le pensent car le sujet reste maître de ce qu'il veut faire ou ne pas faire.

Nous vivons chaque jour un ou plusieurs états hypnotiques sans même nous en rendre compte. Lorsque nous sommes fortement concentrés sur une image, une pensée ou bien même un livre, nous sommes dans un état hypnotique : notre corps est là mais pas notre conscience !

Aucun instrument extérieur n'est utilisé lors d'une séance d'hypno thérapie car tout se base sur le conversationnel. Le patient doit se sentir à l'aise, relaxé et se concentre alors sur des perceptions corporelles, auditives ou sensorielles agréables. Ce dernier reste pendant toute la séance en connexion avec son thérapeute qui le guidera.

Milton Erickson (1901-1980), psychiatre américain, a développé une approche thérapeutique originale fondée sur ce que le sujet est capable de faire pour lui-même. Le credo de cette thérapie est fondée sur le lien qu'entretient le thérapeute et son sujet. Le but de cette hypno thérapie éricksonienne étant d'aider le patient à trouver lui-même les causes du mal être et les solutions de traitement en accédant aux ressources de son inconscient.

L'arrêt du tabac nécessite plusieurs séances d'hypno thérapie. Mais dès la première, le sevrage s'effectue. Le thérapeute doit défaire les liens physiques et psychologiques liés à cette addiction. Mais il faut tout de même savoir que la motivation du tabagique doit être personnelle. Si le sujet est poussé au sevrage par son entourage, alors, l'échec est probable. Dans le cas contraire, il est nécessaire de suivre 3 séances d'hypno thérapie pour se libérer de l'emprise du tabac.

Une anesthésie sous hypnose n'est quant à elle possible que pour certains actes chirurgicaux : des actes de petite chirurgie comme l'extraction de polypes dans le nez, de dents de sagesse ou des interventions plus sérieuses comme les opérations de chirurgie plastique et maxillo-faciale, de la thyroïde, ORL, gynécologique (hystérectomie...). En fait, il semble possible de recourir à l'hypnosédation pour tous les cas où l'on peut utiliser une anesthésie locale.

Il existe tout de même des contre-indications à l'hypnose comme la surdité, la démence ou les troubles psychologiques.



