



THÉRAPIES

L'hypnose est-elle la solution à tous les maux?

Elle ne fait pas de miracle, mais peut aider à maigrir, arrêter de fumer, mieux se concentrer et moins stresser. Éclairages de spécialistes.

FABIENNE ROSSET
01.07.2018

Écraser sa dernière clope et ne plus jamais y toucher après une seule séance d'hypnose. Réussir à s'endormir en avion d'un simple mouvement de doigt malgré le stress. Réussir ses examens détendu, ou apprendre une langue plus facilement. Trop beau pour être vrai? Après la méditation et le yoga, l'hypnose est en passe de devenir la pratique bonne à tout. Serait-on en face d'un phénomène de mode qui flirte avec le charlatanisme?

Utilisée depuis le XIXe siècle comme soutien à la psychothérapie, l'hypnose fait partie des outils phares du développement personnel. C'est qu'elle est accessible à tous, et que comme Monsieur Jourdain pratiquait la prose sans le savoir, nous faisons tous et plusieurs fois par jour cette expérience durant laquelle nos perceptions se transforment, entre le sommeil et la méditation: la transe hypnotique. Quand on fait le trajet Genève-Lausanne en train et qu'on s'aperçoit qu'on est arrivé alors qu'on a l'impression d'être tout juste parti, par exemple.

«Non seulement tout le monde peut le faire, mais tout le monde le fait. Il n'y a pas de don particulier à avoir, explique Éric Bonvin, psychiatre, hypnothérapeute et directeur de l'Hôpital du Valais. La transe est une expérience naturelle qui modifie nos perceptions et stimule notre imaginaire. On est alors absorbé dans cette expérience, dans cette sorte de rêverie.»

Installée à Nyon (VD), la psychologue et hypnothérapeute Gabrielle Schneider a choisi de se mettre à l'hypnose parce que cette voie thérapeutique brève offre d'excellents résultats dès la première séance. «Les patients viennent rarement avec une représentation claire de ce qu'est l'hypnose, ils ne savent pas à quelle sauce ils vont être mangés, et ont peur de la prise de contrôle par l'hypnothérapeute lié aux nombreux spectacles d'hypnose. D'autres viennent justement avec cette attente magique que le thérapeute détient une méthode infaillible pour le soulager dans sa souffrance. Cette attente reste inadéquate parce que le patient n'a pas d'implication active. L'alliance thérapeutique est primordiale, elle permet au thérapeute d'instaurer un changement de perception par l'hypnose. Ce n'est pas le thérapeute qui a la solution, le patient devient le propre acteur de ses changements.»

Le champ des possibles est donc de fait très large pour soulager nos maux, blocages ou autres phobies. Mais en aucun cas elle ne peut guérir une maladie, point sur lequel insistent tous les spécialistes. «La seule chose que peut faire l'hypnose, et c'est déjà beaucoup, c'est qu'elle modifie la perception de la maladie, du soin qu'on reçoit, de la douleur ou de l'anxiété», explique Éric Bonvin, qui, depuis plusieurs années enseigne son usage dans les hôpitaux valaisans, à l'instar des HUG genevois qui proposent depuis le début de l'année aux médecins et soignants une formation à l'hypnose clinique pour accompagner les patients.

Pas de recette miracle, mais des clés pour progresser. Explications en quatre points.

Moins stresser

En consultation, les troubles de l'anxiété sont la demande la plus fréquente. «Dans notre société, la plupart des patients sont bloqués dans la sphère contrôle et mental. Ils ruminent et s'angoissent, ne sont plus capables de rêver, de ressentir, de lâcher prise. C'est ce qui entraîne les crises d'angoisse, l'anxiété, les phobies et autres troubles compulsifs», explique Gabrielle Schneider.

L'hypnose permet de remettre les compteurs à zéro lorsqu'on est pris par une préoccupation, avec un schéma de pensée qui tourne en boucle. «Le simple fait, à un moment donné, de lâcher, de s'abandonner à l'expérience va réarranger les choses autrement. La transe permet de réajuster beaucoup de choses pour le cerveau, qui a

tendance à se rigidifier dans le dédale des pensées», decode Eric Bonvin. Accompagné d'un hypnothérapeute ou en pratiquant l'autohypnose (plutôt conseillée après une initiation par un professionnel), le patient peut alors observer ce qui l'aide à basculer dans cette expérience permettant la transformation de ses perceptions et d'y retourner en cas de stress. «Ça peut être en courant, ou en tondant le gazon. À chacun sa manière de faire. L'hypnothérapeute est là pour accompagner le patient dans ces moments de bascule, rien d'autre», conclut Éric Bonvin.

Mieux se concentrer

Certaines écoles, telle Langue sous Hypnose à Morges (VD), proposent d'utiliser l'art de la transe pour apprendre plus facilement une langue. Ou comment booster la réceptivité et la confiance en soi pour être plus efficace. L'hypnothérapeute canadien Richard Garnier, auteur d'un livre qui cartonne sur le sujet et qui consulte également à Paris, utilise, lui, la technique des «ancrages» pour aider les étudiants à enregistrer mieux en cours et diminuer le stress au moment des examens et avoir un meilleur accès à l'info.

«En installant des ancrages durant plusieurs séances où on associe le geste, comme deux doigts qui se touchent par exemple, à un état de conscience donné, hors stress, presque méditatif, le patient aura plus facilement accès aux informations lorsqu'il reproduira ce même geste quand il en aura besoin, commente Richard Garnier. C'est comme si depuis que vous êtes enfant, votre maman vous embrassait sur le front avant de vous endormir, et que votre partenaire vous fait un bisou sur le front le soir: vous allez mieux vous endormir. Même si vous ne comprenez pas pourquoi. Votre corps a enregistré ces ancrages.»

Perdre du poids

Dans son livre, Richard Garnier propose une session audio gratuite à télécharger pour perdre trois kilos, à écouter au moins une fois par jour pendant cent jours. Testée sur septante personnes pendant trois mois au Québec, elle a permis à six personnes sur dix de maigrir en l'écoutant. De quoi interpeller. «On travaille sur leur rapport à l'aliment et leur rapport à eux-mêmes, explique-t-il. Cette session est comme une boîte à outils qu'on vous fournirait et où votre cerveau va piocher ce dont il a besoin. Dans l'absolu, si on était bien connecté à notre corps, on saurait tous ce qu'il faut manger et dans quelle quantité il faut le manger. Mais on a tous autour de nous quelqu'un qui va manger en cas de stress l'aliment qui n'est pas bon pour lui. On ne peut pas dire que ce soit un bon fonctionnement du cerveau. C'est là où l'hypnose va vous permettre d'avoir accès à ce programme dissonant, à cette porte entre le conscient, l'inconscient et le subconscient, pour mettre en place un nouveau mode de fonctionnement.»

C'est donc en activant les ressources du patient, sans être directif, que les changements peuvent s'opérer. «Il n'y a pas de consultation type en addictologie. L'action entière se situe du côté du patient. Il retrouve sa place dans le présent. Ce retour vers l'autonomie demande un accompagnement et la solution se situe souvent là où on ne l'attend pas et quand on ne l'attend plus», ajoute Gabrielle Schneider.

Arrêter de fumer

Même principe pour arrêter de fumer. Contrairement aux troubles alimentaires, le problème peut parfois être résolu en une seule séance. Là encore, on n'est pas dans la restriction ou l'injonction, mais dans l'accompagnement sur la perception même de l'acte de fumer. «Si on regarde le site suisse stoptabac.ch, les statistiques montrent que la durée de vie d'un fumeur est diminuée de huit ans par l'usage du tabac et qu'un sur deux va mourir d'une maladie due au tabac. Aucun humain doté d'un cerveau conscient et lucide ne vous dirait «c'est pas grave j'ai tellement de plaisir à fumer que ça vaut le coup de perdre huit ans de vie et d'en mourir», explique Richard Garnier. C'est comme une dysfonction d'une partie de notre cerveau qui ferait que la personne va quand même continuer à fumer. En changeant l'état de conscience, on a accès à ce programme dissonant, sur lequel on peut travailler, comme on ferait une mise à jour informatique à l'intérieur d'un ordinateur. Dans mes consultations, trois personnes sur quatre arrêtent en une séance.»

Rien d'extraordinaire ni de miraculeux, dans l'hypnose. Sauf peut-être sa capacité à nous faire percevoir les choses sous un autre angle, moins problématique. Guidé par un spécialiste, chacun peut trouver son petit truc pour entrer dans sa transe libératrice. Tout bénéfique. (Le Matin)

Créé: 01.07.2018, 10h14

Articles epaper

GENÈVE:

Avocats et enseignants sont les mal-aimés du logement

TESTAMENT:

Dans la guerre des Hallyday, c'est Johnny qui a voulu allumer le feu

RACINES:

«C'est bien si on pleure devant mon film»

TENDANCE:

Chics, paillettes, il faut que ça brille!

PUBLIER UN NOUVEAU COMMENTAIRE

Attention, une nouvelle procédure est en place. Vous devez vous inscrire ou mettre à niveau votre profil "Le Matin" aime les débats. Mais trop d'abus ont lieu dans les forums. La politique pour commenter un sujet a changé. Vous devez créer un compte utilisateur ou compléter votre profil existant avec un numéro de téléphone mobile (vous n'en avez pas? envoyez une demande à l'adresse commentaire@lematin.ch). Nous vous prions d'utiliser votre nom complet. Les fausses identités seront bannies. Nous refusons les messages haineux, diffamatoires, racistes ou xénophobes, les menaces, incitations à la violence ou autres injures. Merci de penser que de nombreuses personnes vous lisent. Et bon débat!
La rédaction

Laisser un commentaire

Caractères restants: 400

J'ai lu et j'accepte [la Charte des commentaires](#).

1 Commentaire

J'ai une connaissance qui a consulté un hypnothérapeute pour des troubles d'anxiété et après deux séances il s'est retrouvé délivré et a pu reprendre une vie "normale".

PATRICK DESARZENS

01.07.2018, 11:15 Heures

 **RÉPONDR**

[VOIR TOUS LES COMMENTAIRES](#)

LES ENQUÊTES DU MATINDIMANCHE