

Idées fausses circulant au sujet de l'hypnose

« J'ai peur parce que vous allez m'endormir et je ne saurai pas ce qu'il s'est passé »

Tout d'abord, l'hypnose n'est pas un sommeil mais un état de conscience modifiée. L'électroencéphalogramme le confirme sans conteste, le tracé d'une personne en état hypnotique est différent de celui du dormeur. Les tracés des sujets hypnotisés montrent de légères modifications liées aux suggestions mais aucun des signes électriques de sommeil paradoxal ou de sommeil profond.

C'est à James Braid, un chirurgien anglais, que l'on doit l'appellation actuelle d'« hypnose ». En 1855, il introduit le concept d'état de conscience modifiée qu'il nomme « théorie de l'hypnose et de la guérison psychocorporelle liés à un état donné ».

Ce terme « hypnose » est issu du mot grec « hupnos » qui signifie « sommeil ». Cette étymologie 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 »).

Loin d'induire la passivité, l'hypnose est un état actif dans lequel un certain nombre de phénomènes se produisent grâce à votre collaboration. Aucun praticien ne peut vous induire dans un état hypnotique si vous ne le voulez pas. Pour prendre une comparaison, on peut vous obliger à vous rendre au cinéma mais pas à regarder le film. En effet, pour ne pas voir, il vous suffit de fermer les yeux.

L'hypnose requiert donc votre participation. Vous resterez présent et assisterez à ce qui se passe en vous, même dans les trances profondes. Pendant qu'une partie de vous sera engagée dans le travail hypnotique, une autre restera en position d'observateur. Par exemple, vous pourrez revivre un souvenir et les différentes sensations qui lui sont associées tout en restant conscient du contexte hypnotique de la reviviscence. La transe hypnotique peut être comparée à l'état d'attention du spectateur entièrement captivé par un thriller. Celui-ci ne dort pas, il est absorbé par le film au point de se désintéresser du monde qui l'entoure (il est « dans » le film, il est « dedans ») mais garde néanmoins à l'esprit qu'il est dans une salle de cinéma.

Sachez aussi que vous n'accepterez de répondre aux suggestions que dans la mesure où celles-ci sont conformes à vos valeurs fondamentales.

« Si ce n'est pas un sommeil, qu'est-ce que l'hypnose ? »

C'est essentiellement un état de concentration mentale durant lequel les facultés de l'esprit de la personne sont tellement accaparées par une idée, des images internes, des sensations ou des émotions qu'elle est momentanément indifférente à la plupart des aspects de la réalité extérieure. Si certaines fonctions psychiques sont en veilleuse, c'est 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 ouvert sur nous-même. Toutefois, il arrive souvent lors des premières séances d'hypnose que le patient n'ait pas l'impression de vivre une expérience particulière et il lui faudra un certain apprentissage pour accéder à des états plus profonds. Notons cependant que la profondeur de la transe n'est pas nécessairement un critère de qualité. Des résultats thérapeutiques étonnants peuvent être constatés à la suite d'expériences hypnotiques superficielles. On peut comparer le travail psychologique à la natation. On peut nager aussi bien dans la petite et dans la grande profondeur d'une piscine. De même, on peut réaliser un travail de qualité aussi bien dans une transe légère que dans un état hypnotique profond.

« L'hypnose est un état inhabituel, anormal et artificiel »

Non, bien au contraire. L'hypnose est un état physiologique banal que nous connaissons tous.

Si vous êtes automobiliste, vous aurez remarqué que lorsque vous êtes concentré sur 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 expérimenté un état second appelé « hypnose des autoroutes » lorsque vous circulez seul dans une ambiance silencieuse sur une route bordée d'arbres. 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 salle d'attente ou dans 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.

D'une façon schématique, et avec toutes les réserves qu'impose cette simplification, il y aurait, dans la transe, une dépotentialisation du cerveau gauche et une activation de l'hémisphère droit.

Selon les théories neurophysiologiques, chacun des hémisphères cérébraux apporte une appréhension différente de la réalité. Le cerveau gauche dominerait les activités d'éveil alors que le cerveau droit se manifesterait essentiellement pendant le rêve, la rêverie, l'activité artistique, la transe commune et l'hypnose. Dans cette optique, on admet que l'hémisphère droit est responsable des phénomènes inconscients et qu'il a une plus grande activité lorsque la conscience habituelle est modifiée.

L'état d'hypnose est donc un phénomène physiologique naturel et banal et l'hypnose thérapeutique n'est que l'amplification de ce phénomène avec l'aide d'une autre personne.

« Avec moi, ça ne va pas marcher parce que j'ai un caractère fort or seuls les faibles peuvent être hypnotisés »

Au regard de ce qui vient d'être évoqué, il semble évident qu'à des degrés variables, chacun de nous est capable d'expérimenter des états hypnotiques satisfaisants.

L'hypnotisabilité serait une donnée psychologique relativement stable qui dépendrait de l'hypnotisé et non de l'hypnotiseur¹. D'après les recherches, elle serait notamment liée à l'intelligence et à la capacité de l'imagination. Vous avez donc d'autant plus d'atouts pour entamer une hypnothérapie que vous vous avez du caractère !

Vous devrez apprendre à ne rien faire, à oublier provisoirement le monde extérieur et à lâcher prise. Dans la mesure où nous sommes habitués à être vigilants, il s'agit bien d'apprendre un nouveau type de comportement.

« Je ne veux pas perdre le contrôle ! Je ne veux pas être sous le pouvoir de l'hypnotiseur ! »

Au cours des séances d'hypnose de spectacle, l'hypnotiseur tend à faire croire qu'il est dépositaire d'un pouvoir exceptionnel lui permettant de faire faire 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, aucun hypnotiseur ne peut vous forcer à exécuter ou à dire des choses que vous ne voulez pas.

¹ Cependant, il est évident que les résultats thérapeutiques d'une hypnothérapie sont dépendants autant de l'hypnotisabilité du patient que de la qualité professionnelle de l'hypnothérapeute !

Vous serez seul à l'origine de vos états de conscience modifiée. Vous aurez le contrôle sur votre comportement durant toute la séance. Le thérapeute n'est qu'un instrument qui, grâce à son savoir-faire, va vous aider à faire émerger un processus dont vous garderez la maîtrise. Vous apprendrez à lâcher prise en reprenant immédiatement le contrôle des opérations. L'hypnose thérapeutique n'a pas pour finalité de vous soumettre mais au contraire d'augmenter votre propre contrôle sur vous-même.

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

L'hypnothérapeute, on l'aura compris, n'a pas pour but d'imposer ses solutions mais d'explorer avec vous vos potentialités insoupçonnées et inutilisées. Dans cet état de conscience modifiée, vous mettez en route des solutions nouvelles en utilisant les mots et les images du thérapeute d'une manière qui vous est pertinente.

Voici, s'il en était encore besoin, une dernière preuve, par l'absurde, de l'incongruité de ce mythe de l'hypnotiseur tout puissant : 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 l'on a recours à un thérapeute, celui-ci ne fait que guider le patient vers la transe.

« J'ai peur que l'hypnose ne soit dangereuse et nocive »

Cette croyance répandue est fautive moyennant quelques réserves.

En effet, si l'hypnose ne comportait aucun danger, son action bénéfique pourrait être mise en doute. Le risque d'engendrer des troubles psychosomatiques ou psychiatriques existe bien que ceux-ci soient rares et transitoires.

On parle d'autohypnose négative pour décrire une perception négative de soi à l'origine de la mise en route 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, d'après cet auteur, responsables de nombreux troubles, notamment sexuels.

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).

On ne peut donc rejeter complètement l'hypothèse qu'une suggestion faite par un hypnotiseur à un sujet en de conscience modifiée ne puisse agir négativement sur celui-ci, que ce soit sur un plan physique ou psychologique. Cependant, force est de constater que les conséquences néfastes de l'hypnose n'apparaissent que chez des personnes ayant un long passé médical et ayant déjà présenté des tendances psychotiques antérieurement.

L'hypnose n'est en fait ni plus ni moins dangereuse que tout autre forme de relation psychothérapeutique. Après des entretiens préalables, pratiquée par un professionnel qualifié, qui reste dans son cadre 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 ainsi qu'au changement.

Définition

Pour conclure, donnons la définition de l'hypnose proposée par la British Medical Association : « état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion, et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vasomotrices peuvent être, dans l'état hypnotique, produits et supprimés ».

Evelyne Josse, 2006

evelynejosse@yahoo.fr

14 avenue Fond du Diable, 1310 La Hulpe, Belgique

Psychologue clinicienne (hypnose éricksonnienne, EMDR, thérapie brève), psychothérapeute en consultation privée, psychologue du programme ASAB, expert en hypnose judiciaire, consultante en psychologie humanitaire

<http://www.psycho-ressources.com/evelyne-josse.html>

<http://www.resilience.netfirms.com>

<http://www.psychologiehumanitaire.netfirms.com>

<http://www.stressaeronautique.netfirms.com>