

L'HYPNOSE MÉDICALE OU CLINIQUE

Étymologiquement, le terme hypnose vient du grec « *hypnóo* » qui signifie endormir et du suffixe « *sis* » qui signifie état irrégulier. L'hypnose serait donc un état irrégulier d'endormissement. Le terme hypnose a par la suite été introduit par le français Étienne Felix d'Henin de Civillers en 1821 dans le but de refléter la conception de l'époque concernant cet état soit un état spécial de conscience provoqué à travers des méthodes de suggestion.

On peut dire que c'est le chercheur américain Milton Erickson qui est à l'origine du véritable renouveau de l'hypnose médicale ; l'hypnose éricksonienne est d'ailleurs appelée la nouvelle hypnose. En effet, c'est dès les années 30 qu'il réhabilite l'utilisation de l'hypnose en psychothérapie. En 1955, la « British Medical Association » réhabilite officiellement l'hypnose en Angleterre ; elle est suivie dès 1958 par l'American Medical Association, qui décide d'intégrer cette discipline dans la thérapeutique médicale. Sitôt les années 60, aux USA, l'hypnose est déjà enseignée dans certaines facultés de médecine.

L'hypnose a été assimilée au départ à une transe augmentant les réponses aux suggestions reçues. Actuellement le concept de transe a été abandonné. Ainsi la définition plus unanime est celle donnée par la American Psychological Association (APA, 2004) qui précise que « habituellement, l'hypnose implique une introduction au processus durant laquelle il est expliqué au sujet qu'un certain nombre de suggestions d'expériences imaginatives lui seront présentées. En utilisant l'hypnose, une personne (le sujet) est guidée par une autre (l'hypnotiseur) pour qu'elle réponde aux suggestions de changements au cours de l'expérience subjective, altérations dans la perception, sensations, émotions, pensées ou conduites.

Malgré tout, il persiste dans le public de fausses croyances ou mites concernant l'hypnose et sa pratique. Un hypnothérapeute est un thérapeute qui utilise l'hypnose à des fins thérapeutiques, et pratique l'hypnose clinique. Un hypnotiseur est un personnage de spectacle, dénaturant l'hypnose de sa fonction thérapeutique. Actuellement l'hypnose est enseignée dans un cadre universitaire comme dans mon cas et sur une base clinique. Ainsi il existe de nombreuses recherches universitaires dans le champ de l'hypnose donnant à la discipline le statut de champ scientifique d'investigation. Grâce à ces recherches on a pu établir l'efficacité clinique de l'hypnose et développer des protocoles d'intervention pour différentes situations cliniques. De plus en plus d'hôpitaux autour du monde se dotent d'ailleurs d'un hypnotiseur (souvent un médecin) formé à la technique de l'hypnose anesthésique et à l'hypnose pour la réduction de la douleur.

Aussi l'hypnose est reconnue comme étant efficace lorsqu'elle est intégrée à une thérapie cognitivo-comportementale TCC.

L'hypnose n'est pas assimilable au sommeil, ni à la transe, ni à la magie, ni à la perte du libre arbitre. La personne reste toujours maître d'elle-même pouvant mettre fin au processus à tout moment. L'hypnose est une thérapie utile, facile et efficace qui peut aussi être appliquée chez les enfants et ce dès 3-4 ans. Elle est utilisée auprès de ce public depuis 200 ans dans le champ de la pédiatrie (voir Weitzenhoffer, A.M.,1959. A bibliography of hypnotism in pediatrics. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2, 92-95.). Par ailleurs il est reconnu que les enfants ont une sensibilité hypnotique supérieure à celle des adultes, car ils sont une grande facilité à lâcher prise et une grande imagination.

Les techniques d'induction sont choisies selon le stade de développement de l'enfant et son mode d'apprentissage, et dans tous les cas le traitement est conduit dans un contexte de relation sécurisante et agréable ce qui fait que leur participation est active et joyeuse. Pour finir ce sont les enfants qui se soignent eux-mêmes. L'hypnothérapie s'avère donc efficace chez les enfants et les adolescents dans les cas suivants :

- L'anesthésie,
- Le soulagement de la détresse et la réduction de la douleur,
- Le contrôle de l'énurésie et de l'encoprésie,
- L'asthme,
- Les phobies,
- Les troubles de la concentration,
- L'anxiété,
- Les difficultés au niveau des relations sociales,
- Les troubles obsessionnels du comportement ...

1 – DÉSAMORCER LES MYTHES

- L'hypnose est une forme de sommeil qui implique une perte de conscience : il est impossible de parler avec une personne qui est endormie.
- L'hypnothérapeute à un pouvoir spécial pour induire l'hypnose : non un bon hypnothérapeute est une personne qui a été dûment formée et qui sait adapter et appliquer les techniques selon les cas des patients.
- Sous hypnose la personne ne peut mentir : non la personne sous hypnose peut mentir et même refuser de délivrer une information, en réalité tout dépend du degré de confiance avec l'hypnothérapeute le ressenti émotionnel lui est toujours exact et peut être utilisé dans le cadre d'une intervention thérapeutique.

- Sous hypnose le patient peut faire n'importe quelle chose que l'hypnothérapeute lui demande : aucun patient n'acceptera de faire quelque chose qu'il ne souhaiterait pas faire.
- L'hypnose suppose la perte du contrôle du comportement : aucune personne ne peut être hypnotisée à son insu, à tout moment la personne peut mettre fin à l'état hypnotique le patient garde à tout moment son libre arbitre et son pouvoir de décision.
- L'hypnose requiert une attitude passive : pour se laisser aller le patient a besoin d'utiliser certaines aptitudes cognitives comme la capacité d'imaginaires de visualisation la focalisation de l'attention l'implication émotionnelle...
- L'hypnose crée un état de dépendance : l'hypnose a comme objectif d'offrir au patient la possibilité de devenir autonome quant à l'utilisation des suggestions et techniques utilisées au cours des séances en pratiquant ainsi l'autohypnose.

Définition de la suggestibilité : c'est la tendance à expérimenter avec facilité et répondre positivement à diverses suggestions. C'est la capacité à être hypnotisé en montrant des conduites associées à cet état.

Précisons que :

- Toute personne peut être hypnotisée seulement si elle le désire vraiment,
- L'hypnothérapeute ne peut rien faire sans la collaboration du patient,
- Jamais le contrôle est perdu durant l'hypnose,
- La conscience n'est pas perdue sous hypnose,
- L'hypnothérapeute pourra seulement me faire faire ce que je veux déjà faire,
- Sortir de l'état hypnotique est aussi simple que rentrer,
- Il n'existe aucun critère figé chaque personne expérimente l'hypnose d'une manière personnelle et différente,
- Les sensations ressenties sont le produit de mes suggestions et de mes capacités personnelles,
- L'hypnothérapeute est un technicien qui m'aide à donner le meilleur de moi-même,
- Il ne s'agit pas d'une lutte de volontés mais d'un travail en équipe,
- Rien de bizarre est censé m'arriver j'ai juste à me laisser aller et bénéficier des résultats obtenus,
- Je dois dire à mon hypnothérapeute ce qui me fait sentir inconfortable de telle sorte à ce que nous puissions régler cela ensemble,
- Je dois participer activement dans le processus hypnotique, je dois m'impliquer,
- Je dois m'entraîner régulièrement,
- L'hypnose peut m'aider je vais découvrir ce qu'elle peut faire pour moi.

2 – LES PHASES DU PROCESSUS HYPNOTIQUE

- Phase pré-inductive : préparation du contexte, précision du contexte et des objectifs à atteindre, éclaircir les mythes et croyances ou peurs, évaluer la suggestibilité du sujet.
- Phase hypnotique : modification de certaines variables du sujet afin d'augmenter la réceptivité aux suggestions.
- Phase d'administration de suggestions spécifiques : modification de réponses cognitivo-comportementales, physiologiques ou motrices pertinentes selon les objectifs définis.
- Phase post-hypnotique : apprentissage et généralisation des réponses provoquées par les suggestions à travers des suggestions post-hypnotique ou l'autohypnose.