

L'hypnose n'est pas une histoire à dormir debout

Elle est de plus en plus utilisée à la Réunion chez les professionnels de santé qui cherchent à atténuer les douleurs des patients. Mise au point en psychiatrie, l'hypnose prend plusieurs formes et a des bienfaits multiples. Le point sur cette discipline avec Karl, Thomas, Patrice, hypnotiseurs à la Réunion.

"**V**ous respirez profondément, tranquillement... tous vos muscles se détendent... vos paupières sont lourdes... vous les fermez... vous sentez une agréable sensation de lourdeur vous envahir... vous êtes merveilleusement bien... vous glissez lentement, irrésistiblement dans un sommeil". Ces mots vous sont sans doute familiers. Cela s'appelle une technique d'induction hypnotique. Il en existe d'autres. Toutes sont suivies de perte apparente de conscience. Discipline très en vogue, l'hypnose qui se développe un peu partout, dans les hôpitaux (accouchement, rééducation d'AVC ou d'accident...) ou en ville, a tenu son congrès à Paris fin août dernier avec 2 500 participants de 56 nations. L'occasion d'en connaître un peu plus sur "cet état modifié de conscience" dont les bienfaits sont nombreux sur le plan médical. D'ailleurs, c'est une discipline reconnue par l'Académie de médecine. Les origines sont lointaines. Il est généralement admis que l'histoire de l'hypnose commence au 18^e siècle avec

le médecin allemand Franz Anton Mesmer. En France, l'âge d'or de l'hypnose est marqué par des polémiques entre l'École de la Salpêtrière de Jean-Martin Charcot et l'École de Nancy d'Hippolyte Bernheim. Tandis que Charcot utilise l'hypnose dans une perspective expérimentale, notamment pour mieux comprendre les paralysies hystériques et les déficiences de paralysies dues à des lésions organiques identifiables par la méthode anatomo-clinique, Bernheim se concentre sur l'utilisation thérapeutique de l'hypnose, qu'il finit par réduire à la suggestion.

L'HYPNOSE POUR ATTÉNUER LA DOULEUR

La forme moderne de l'hypnose apparaît au XX^e siècle avec les travaux de Milton Erickson, psychiatre américain, qui a passé une partie de sa vie à étudier l'hypnose et son utilisation en psychothérapie.

L'hypnose vise essentiellement à soulager les souffrances. "Elle est utile pour atténuer les douleurs aiguës (dents, accouchement, petite chirurgie,



L'hypnotiseur de show n'a pas le droit à l'erreur. Il y a donc une toute une phase de préparation avec des tests. Et ce sont les personnes les plus réceptives qui sont choisies pour monter sur scène (photo Ludovic Lai-Yu).

soins douloureux, piqûres). Elle peut aussi avoir un rôle dans les phobies, les troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie), les addictions au tabac, à l'alcool mais également aux jeux, les troubles du som-

meil, les situations dans lesquelles quelque chose est désaccordé", explique un hypnotiseur. La personne peut être dans une sorte d'emprise (agression, deuil, drogue), elle n'est plus elle-même. "Les

exercices d'hypnose ont pour objet qu'elle devienne présente à elle-même", explique-t-il. Au centre de rééducation de Sainte-Clotilde, Marie, kinésithérapeute, aide ses patients à ne plus se focaliser sur leurs douleurs en les hypnotisant.

Certes, cela ne remplace pas un médicament. Mais le malade va moins la ressentir. Karl, hypnotiseur, a utilisé sa discipline quand il était aide-soignant en métropole. "L'hypnose est également utilisée en intervention chirurgicale. Sans qu'on l'explique, le patient saigne moins sous hypnose. L'hypnotiseur reste près du patient mais un anesthésiste est présent également. Il reste disponible", explique-t-il. Dans son cabinet, l'hypnotiseur Patrice Leperlier, installé à Sainte-Clotilde reçoit des personnes qui souffrent de phobies et de blocages. Surtout des femmes. Mais elles n'arrivent jamais seules chez le professionnel. Elles viennent toujours entre copines...

Il faut dire que l'hypnose est auréolée d'un certain mystère. Pour le grand public qui voit surtout l'hypnose lors des shows, il évoque une sorte de pouvoir occulte de

celui qui s'en sert. Mais selon les spécialistes, il est impossible d'une part, d'hypnotiser quelqu'un contre sa volonté, et d'autre part, de faire faire à quelqu'un des actions qui seraient contre ses valeurs. "A la télé, quand un hypnotiseur dit : dormez, je le veux!, le spectateur n'a pas vu toute la phase avant ces mots", fait encore remarquer Karl, hypnotiseur.

"JAMAIS ON NE RIDICULISERA QUELQU'UN"

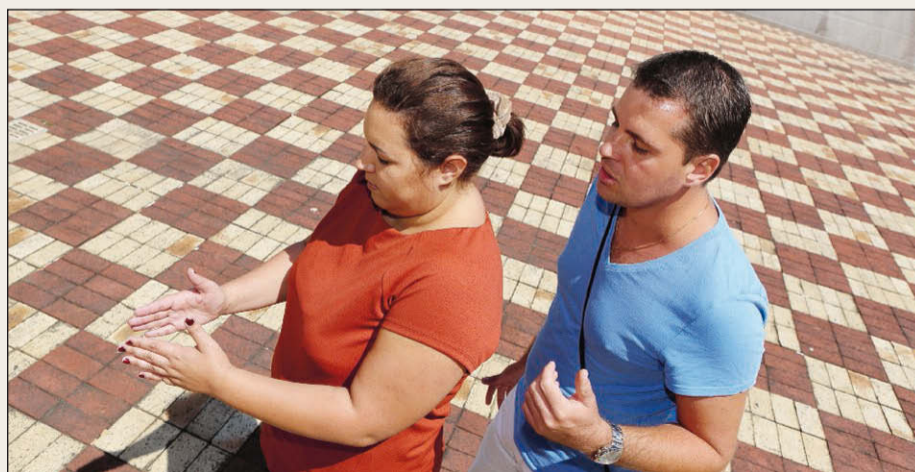
"L'hypnotiseur de show n'a pas le droit à l'erreur. Il y a donc une toute une phase de préparation avec des tests. Et ce sont les personnes les plus réceptives qui sont choisies pour monter sur scène. Mais ça, la caméra ne le montre pas". Thomas, hypnotiseur de rue, explique aussi qu'il se refuse à ridiculiser un volontaire. "On a une charte de déontologie à respecter. Jamais on ne causera du tort à quelqu'un".

Thomas et Karl partageront leur passion de l'hypnose samedi 12 septembre prochain au jardin de l'État, lors de séances d'hypnose de rue.

Juliane Ponin-Ballom

On a testé...

Après notre entretien, Thomas nous propose une séance d'hypnose. Avec des collègues, je vais dans la cour du centre d'affaires Cadjee. On est toutes alignées, face à l'hypnotiseur. Oui, il n'y avait que des filles qui avaient accepté de jouer le jeu. Le flux de suggestions s'enchaîne... On joint les mains, en prière. Les doigts sont pliés. Seuls les index sont relevés. "Vos doigts sont des énormes aimants. Et ils s'attirent, de plus en plus fortement. Vos doigts s'attirent. Et maintenant ils sont collés. Impossible de les décoller". J'essaie... En vain. Zut. Et si mes doigts restaient collés ? Thomas compte jusqu'à trois. Les doigts se décollent. Ouf ! On enchaîne aussitôt avec un autre exercice. Cette fois, on doit tendre les bras en avant, les paumes de main face à face. "Tes mains sont deux aimants. Tu visualises ces aimants qui s'attirent. Plus tes mains se rapprochent, plus elles sont attirées l'une vers l'autre. Deux fois plus vite, deux fois plus fort". Là encore, mes mains sont collées l'une à l'autre. Thomas nous demande de respirer et... magie... les mains se décollent. Un peu plus tard, ce sont mes pieds que je n'arriverai plus à



Karl : "L'adhésion du volontaire est nécessaire".

décoller, c'est mon prénom que j'ai oublié et j'ai changé de place sans m'en rendre compte. 3, tu te relâches – 2 tu es plus détendu. 1, tu es parfaitement relâché maintenant. Après, j'ai arrêté la séance. Non, je ne voulais pas avoir d'hallucinations et confondre le photographe avec mon chanteur préféré. C'était un moment rigolo à vivre. Et je vous le conseille. Mes collègues, elles, étaient plus sceptiques, à

l'instar d'Aurore. "Le premier test que j'ai réalisé était en groupe et je n'ai rien senti. L'hypnotiseur a donc effectué un deuxième test, mais cette fois-ci, j'étais seule. Il m'a demandé de me concentrer sur sa voix et mes mains. Plus il parlait, plus mes mains étaient attirées l'une vers l'autre. Je le faisais inconsciemment mais vers la fin de l'exercice, je n'étais plus très réceptive...".

En tout cas, c'est une expérience à vivre.