

Les yeux dans les yeux

Chassez vos idées noires grâce à l'« auto-hypnose », de plus en plus utilisée en psychothérapie. Et dans d'autres disciplines.

par **Catherine Callico**

A la base, tout le monde possède la capacité cérébrale d'entrer dans un état d'(auto-)hypnose, relève Eric Mairlot, neuropsychiatre et président de la Société belge d'hypnose (1). L'être humain développe en effet une conscience parallèle qui lui permet d'être ailleurs, à divers moments de la journée. Et qui se manifeste, le plus souvent, par un état de rêverie. Lorsque, au volant de sa voiture, un conducteur sourit en repensant à une anecdote drôle. Mais aussi lors d'un « coup de pompe » ou d'un moment de distraction. L'esprit s'évade...

De la même manière que le cerveau pas-

se par différents états durant le sommeil (avec, toutes les 90 minutes, une phase de sommeil paradoxal de 10 à 20 minutes, peuplée de rêves), on a constaté, il y a peu, que le cerveau passe aussi par plusieurs cycles durant la journée, poursuit Eric Mairlot. Ceux-ci se caractérisent par un état de conscience parallèle de 5 à 20 minutes, toutes les 90 minutes. Ces moments de « relâche » sont propices à l'évocation d'un souvenir ou à la projection d'un événement dans le futur, par rapport auxquels l'individu ressent un bien-être ou un désagrément.

Alors qu'une personne se réjouira à l'idée de vacances proches, une autre, pessimiste, anticipera négativement et pensera à la rentrée et à ses tracasseries quotidiennes. Ce qui provoquera de l'anxiété, des angoisses. En psychothérapie, on peut remédier à cette propension par la pratique d'une auto-hypnose positive. Les domaines d'application sont nombreux : troubles psychologiques, phobies, asthme, excès de poids, tabagisme, migraines, maladies de la peau,...

Lors d'une séance (d'une demi-heure environ), l'état d'hypnose est déclenché de manière progressive. Le patient est généralement allongé sur une chaise longue ou un divan et le thérapeute, assis en face de lui. L'intéressé est invité à fermer les yeux ou à fixer un point défini de la pièce, pour faire le vide autour de lui. D'une voix monotone, le thérapeute l'amène à se dé-

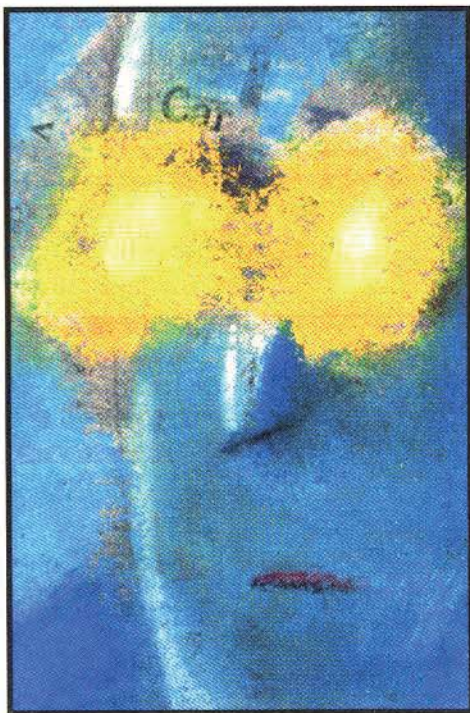
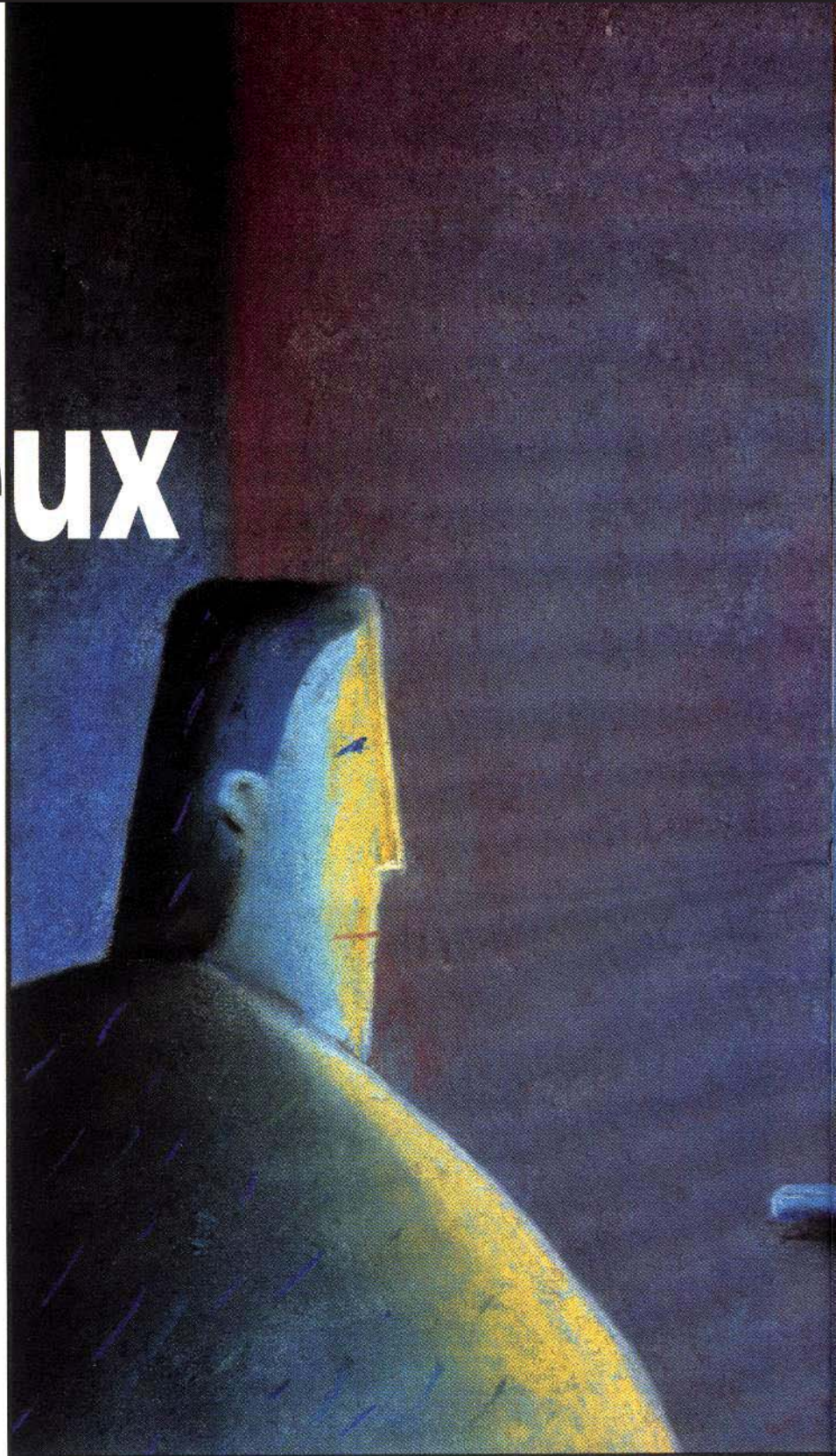
tendre puis émet des suggestions directes (exemple : « Le tabac freine votre rythme respiratoire ») ou indirectes, par la visualisation d'une situation agréable ou désagréable. A la fin de la séance, le patient reprend conscience en douceur. Le compte à rebours est entamé : « Descendez les marches de 10 à 0. A 3, vous serez parfaitement réveillé. »

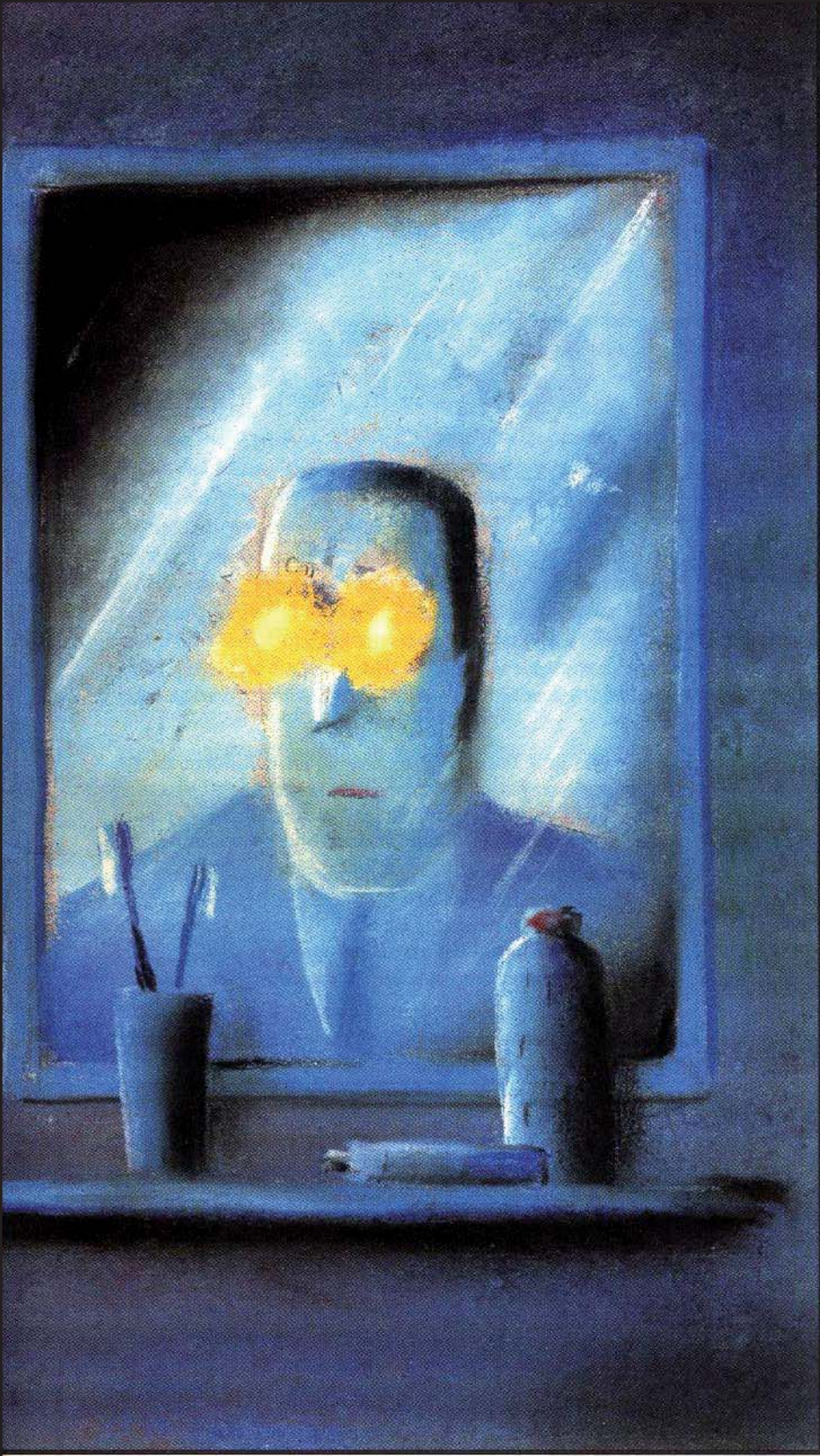
A l'heure actuelle, de plus en plus de thérapeutes ont recours à l'hypnose : médecins, pédiatres, chirurgiens-dentistes, psychologues, anesthésistes. *Beaucoup de pathologies dérivent d'une perte de contrôle émotionnelle ou comportementale, note Eric Mairlot. Par l'état hypnotique, l'esprit retrouve un contrôle sur le corps ou les émotions... L'hypnose favorise en fait une capacité naturelle du cerveau : la suggestibilité, c'est-à-dire l'aptitude à transfor-*

mer une pensée en une réaction psychologique ou physiologique. Une faculté qui varie d'un individu à l'autre.

Dans le cas d'une boulimie, par exemple, le trouble est obsessionnel. Le patient se coupe du monde extérieur et se rue dans le frigo. L'hypnose permet de retrouver un terrain similaire à la pathologie. Au fil des séances, on fait revivre de manière imaginaire la crise de boulimie, associée à un bon souvenir que l'on visualise, entend, ressent. On crée de la sorte un réflexe conditionné. Exemple : au moment où le patient s'apprête à dévaliser le frigo, une main maternelle se pose sur son épaule. Par la suite, la simple évocation de ce geste le reconforte et lui permet de se maîtriser.

Le processus s'applique également dans le cas de phobies : peur des araignées, de l'avion ou de se produire en public. *Je travaille beaucoup avec*





Dessin Cost.

des artistes soucieux de gérer le trac sur scène ou des sportifs victimes de blocages lors de compétitions, ajoute Eric Mairlot. Le trac provient souvent d'une anticipation négative. Lors des séances, le patient est invité à se projeter sur scène et à trouver une aisance dans ses gestes. Des réflexes de sécurité s'ancrent en lui comme serrer le pouce et l'index ou bien respirer au moment où surgit l'angoisse du « trou ».

Autre utilisation, et non des moindres : l'anesthésie. En Belgique, c'est le professeur Faymonville du CHU de Liège (2) qui, pour la première fois en 1992 a eu recours à l'hypnose, en complément d'une anesthésie locale, avant une opération chirurgicale. Depuis, plus de 1.800 patients s'y sont essayés. L'état d'hypnose module la perception de la douleur. Le patient sait

qu'il va rester conscient, mais son esprit sera utilisé pour s'évader. Le résultat est lié à sa motivation.

Alors, l'hypnose est-elle la panacée ? La nouvelle hypnose permet de traiter certains troubles comportementaux mais elle ne constitue qu'un outil et n'est pas thérapeutique en soi, nuance Claire Pay, psychothérapeute. Elle ne guérit pas tous les maux. De plus, les résultats varient en fonction du sérieux de la personne qui l'applique. La prudence s'impose.

(1) Eric Mairlot est docteur en médecine, neuropsychiatre, fondateur de l'Institut de nouvelle hypnose, président de la Société belge d'hypnose et consultant au service de psychiatrie de l'Hôpital universitaire Brugmann.

Infos : 72 rue Ducpétiaux, 1060 Bruxelles. 02-538.38.10.

(2) Professeur Faymonville du CHU de Liège. 04-366.71.80.

Loin des clichés du music-hall

En Belgique, l'hypnose est reconnue par la loi en tant que discipline médicale depuis 1892. Pourtant, jusqu'il y a peu, le public se montrait méfiant par rapport à cette alternative, souvent par crainte d'être amené à dire ou à réaliser des choses contre son gré. En cause, les pratiques longtemps véhiculées par le music-hall... Des formes d'hypnose autoritaire aux effets rapides et spectaculaires.

Aujourd'hui, les praticiens distinguent l'ancienne hypnose, pratiquée par les Egyptiens dès l'Antiquité et basée sur l'autorité et la soumission, et la nouvelle hypnose, axée sur le savoir-faire (art de la suggestion, techniques de

communication avec l'inconscient) et la création d'une relation saine et de confiance avec le patient.

L'art de l'influence est très prisé en psychothérapie. Mais le concept a connu des hauts et des bas. En France, dès 1891, le Dr Bernheim affirme que l'hypnose est due à une capacité physiologique du cerveau, la suggestibilité. Il décrit sa méthode de suggestion à l'état de veille et aurait créé par là-même le vocable de « psychothérapie ». Freud s'intéressera, lui, à l'hypnose traditionnelle pendant neuf ans avant de l'abandonner, la jugeant notamment trop autoritaire.

A l'époque, nombre de pys méprisent cette discipline jusqu'à ce que le célèbre psychiatre et psychanalyste Leon Chertok la réhabilite. Selon lui, l'hypnose constitue « une potentialité naturelle, un dispositif inné de l'individu ». Le courant se renforce encore dans les années 70, lorsque le psychologue américain Milton Erickson met au point une méthode « douce » pour éviter au sujet toute résistance et l'aider à trouver en lui la solution à ses problèmes. Depuis lors, l'hypnose est considérée comme un outil facilitant les processus d'autogénération et d'adaptation de l'être humain. La psychothérapie se focalise sur les moyens d'aider le patient et non sur une recherche des causes du problème dans la petite enfance. Un précieux gain de temps...

Leon Chertok et Isabelle Stengers, « L'hypnose, blessure narcissique », éd. Synthélabo, 1999. Jean Godin, « La nouvelle hypnose - vocabulaire, principes et méthodes », éd. Albin Michel, 1992.

Enquêtes judiciaires

Depuis 1996, Vincent Martin, médecin-expert, s'est vu confier 45 dossiers judiciaires « sous hypnose ». Le recours accru à cette technique dans les enquêtes judiciaires daterait de cette époque en Belgique. Aux Pays-Bas, elle est pratiquée depuis une quinzaine d'années et aux Etats-Unis, depuis 25 ans.

Nous avons commencé avec les tueries du Brabant wallon, relève-t-il. Je travaille sur des dossiers assez lourds : meurtres, matraquages, viols... L'hypnose peut favoriser l'accessibilité à la mémoire. Dans certains cas, le témoin a enfoui des choses dans les tréfonds de son inconscient. C'est comme lorsqu'on tourne les pages d'un album photos : la mémoire se réactive.

En pratique, les enquêteurs guident l'interview sous hypnose depuis une salle de régie. Pendant la séance, on revoit la séquence qui nous intéresse et on creuse la mémoire pour trouver des éléments d'enquête supplémen-

taires. Il s'agit d'un rêve éveillé dirigé. Le témoin est amené à entrer en transe et à sortir de lui-même. Après quelques séances, il est souvent possible de réaliser un portrait-robot.

Au préalable, le témoin est néanmoins soumis à un test d'influencabilité, histoire d'évaluer s'il est prêt à modifier ses propos sous les pressions extérieures. Dans les interrogatoires classiques, certains témoins répondent par induction, explique Vincent Martin. Si l'enquêteur leur demande dix fois : « le suspect avait-il les yeux bleus ? », il y a de fortes chances qu'ils finissent par répondre par l'affirmative, déplore le médecin-expert. Il est important d'en tenir compte...

Et l'homme de préparer une formation sur les nouvelles techniques d'interrogatoire pour les policiers : Certains enquêteurs recourent à l'hypnose pour confirmer leur thèse de départ. Mais si les interrogatoires se passaient mieux à la base, ce ne serait plus nécessaire...