



Hypnose

# Travailler le symptôme avant tout

*A l'intersection des phénomènes psychiques et somatiques, l'hypnose permet d'intervenir sur des processus de communication entre corps et esprit pour, dans certains cas, rétablir l'équilibre corporel. Le Dr Mairlot, neuropsychiatre à Brugmann, est aussi hypnotérapeute.*

**JdM: Peut-on définir l'hypnose?**

**Dr Eric Mairlot:** L'hypnose est un état modifié de conscience (EMC) évoluant entre éveil et sommeil. Le sujet peut sembler être profondément endormi et pourtant le cerveau fonctionne de manière intensive car le sujet est hyperconcentré, soit sur un fonctionnement ou une sensation physique, soit sur des images qu'il visualise, soit sur des pensées, des sons, des odeurs... Cette hyperconcentration se fait sans effort conscient, grâce aux suggestions du thérapeute et aux capacités du patient à s'abstraire de la réalité extérieure (bruits...) pour se concentrer sur une réalité intérieure, physique ou psychologique. Facilitant ainsi la communication entre le corps et l'esprit.

En état hypnotique, on peut contrôler beaucoup de fonctions physiques involontaires comme les battements cardiaques, le diamètre des bronches (asthme), des vaisseaux sanguins (pour empêcher le saignement), les sécrétions acides et les mouvements du tube digestif. On peut aussi modifier les systèmes immunitaires et hormonaux, ce qui peut être utile dans certains traitements de problèmes gynécologiques ou cancéreux.

Une expérience étonnante s'est déroulée avec une patiente qui souffrait de spasmes intestinaux après les repas. Au moment où je lui ai suggéré qu'elle pouvait laisser son tube digestif fonctionner comme lorsqu'elle a des spasmes, on entendait des bruits, puis je lui ai dit: "A présent, vous allez boire une tasse de tisane bien chaude, vous sentez ce liquide chaud et relaxant dans votre gorge, qui descend dans votre oesophage et qui relaxe tous les muscles, qui passe dans votre estomac et dans l'intestin..." et, presque immédiatement, on a entendu un silence total. Puis j'ai dit: "Maintenant la tisane refroidit, elle n'a plus d'effet" et les bruits ont repris. "Maintenant vous allez boire à nouveau de la tisane mais elle aura un effet pendant beaucoup plus longtemps, au moins 10 minutes", on a plus rien entendu.

**JdM: Comment se déroule l'hypnotherapie?**

**Dr E.M.:** L'hypnotherapie aide le patient à prendre conscience qu'il pourra se relaxer par lui-même, puis il éveille des phénomènes hypnotiques (visualisation, distorsion du temps, dissociation, réponse physiologique) ce qui per-

met au patient de considérer son problème sous un autre angle et à trouver la solution. La personne qui fait un apprentissage sous hypnose, le conserve souvent. S'il y a beaucoup d'interactions avec des problèmes psychologiques, alors, il faut apprendre au patient l'auto-hypnose pour qu'ils puissent contrôler lui-même ce qui se passe. C'est pourquoi, pour beaucoup d'hypnotérapeutes modernes, il ne s'agit pas d'hypnose mais d'auto-hypnose. Le médecin joue un rôle de guide, il est là pour aider le patient à exploiter ses capacités.

**JdM: Faut-il posséder certaines qualités ou prédispositions pour suivre ce type de thérapie?**

**Dr E.M.:** Certaines personnes sont plus hypnotisables que d'autres mais cela s'apprend. L'hypnose nouvelle permet de faire l'apprentissage de l'"hypnotisabilité". Cependant, certains disent qu'un patient sous hypnose perd tout contrôle. En fait non, ce qu'il apprend c'est à laisser de côté un état de conscience habituel pour privilégier des contrôles différents, indirects, comme la force de l'imaginaire par la visualisation par exemple. Visualiser quelque chose en état hypnotique se réalise en étape physiologique. C'est assez parlant dans les phénomènes vasomoteurs: si on imagine qu'on met sa main dans de l'eau glacée, elle devient toute blanche, il y a une vasoconstriction, et si on imagine que l'autre main est dans l'eau chaude, elle devient rouge et chaude. Cela veut dire qu'on arrive à avoir une action sur les verrous, sur l'HTA, sur le syndrome de Raynaud, sur les cicatrises... Les médecins découvrent qu'on a enfin accès au système nerveux autonome, ortho et parasympathique, en état hypnotique, on parvient à imaginer des choses, en général elles sont suggérées par le thérapeute mais on peut soi-même se suggérer des images qui ont un effet dynamique, soit moteur par exemple dans le traitement de l'asthme, si le patient visualise une bronche contractée, s'il imagine cette bronche se dilater petit à petit, grâce à des suggestions ad hoc, les bronches se dilatent vraiment, c'est le phénomène idéo-moteur.

Des études publiées dans des journaux de médecine interne comme le "Lancet", comparant des groupes traités par psychothérapies classiques et des groupes

traités par hypnose, ont montré des résultats étonnants, avec très peu de rechute dans les groupes traités par hypnose.

**JdM: Quelles sont les autres applications de l'hypnose?**

**Dr E.M.:** En état de conscience modifiée on apprend très vite, on a une sensation que les choses sont plus faciles, la mémoire est aussi augmentée, il y a des capacités d'hypermnésie qui permettent de retenir beaucoup mieux. C'est pour cela que des autosuggestions positives peuvent être bien mémorisées. L'état hypnotique est un état où on est très créatif. Comme on est focalisé sur son problème, on peut y penser en faisant abstraction de tous les autres paramètres. Il y a des suggestions du thérapeute mais qui ne sont pas directives, ce sont plutôt des propositions. On éventualise certaines propositions en fonction des théories du changement et le patient prend ce qui lui paraît le mieux. Mais il peut aussi trouver des solutions personnelles. Je fais aussi de l'hypnose avec des gens qui sont créatifs (peintre, écrivain...) pour les aider à vaincre l'angoisse de la page blanche, le trac, le stress. Certains cadres viennent parce qu'ils sont trop stressés. Là, on travaille à plusieurs niveaux: les techniques de communication hypnotique sont aussi des techniques de communication efficace qu'on peut aussi utiliser sans hypnose.

L'hypnose s'applique en psychosomatique (problèmes gynécologiques, de grossesse, d'allaitement...), psychologique, psychiatrique dans le sens où on traite des névroses et des dépressions.

L'hypnose, c'est un ensemble de techniques qui peuvent jouer le rôle de turbo à un tas de moteurs thérapeutiques différents: il y a l'hypnoanalyse (psychanalyse plus hypnose), l'hypnocomportementalisme, l'hypnocognitivism. Une application importante concerne tout ce qui vient spontanément mais d'une manière irrépressible, les troubles compulsifs, comme la boulimie, les crises d'angoisse, les peurs irrationnelles. Ces personnes décrivent leur cas avec un tas de signes qu'on retrouve en état hypnotique: ils sont hyperconcentrés sur ce qu'ils font et perdent la notion de la réalité extérieure, ils rentrent dans un état de conscience modifiée spontanée et pathologique. Pour traiter cela, l'hypnose est vraiment un moyen privilégié.



n'irait pas aussi loin que la psychanalyse et, aux USA, ils se sont rendu compte du contraire. Le déclenchement s'est fait dans les périodes d'après guerres. Les Américains devaient faire appel aux psychologues puisque les soldats revenaient traumatisés et devaient repartir au combat, ce qui était impossible. Ils se sont dit qu'il leur faudrait des méthodes bien plus brèves que la psychanalyse. En 1943, ils abandonnent les traitements psychanalytiques inefficaces des troubles de combat. C'étaient les premiers à aller contre l'idée selon laquelle les thérapies devaient durer longtemps et être menées par des médecins très qualifiés. Ils se sont mis à former des gens qui n'étaient pas nécessairement psychiatres ni psychologues pour faire des traitements brefs, donc vraiment axés sur le changement. Milton H. Erickson, psychiatre américain, qui a appris l'hypnose traditionnelle pendant ses études de médecine, a vraiment modernisé l'hypnose dans le sens où il s'est rendu compte qu'il y avait seulement 20% des gens qui étaient réceptifs à l'hypnose traditionnelle. Il a alors développé des techniques de communication qui permettent de personnaliser l'induction hypnotique. Et aujourd'hui, on n'utilise plus des techniques comme le pendule mais simplement des techniques de communication.

M.V.



L'hypnose s'applique notamment pour traiter les problèmes d'infertilité, de grossesse ou d'allaitement.

**JdM: En quoi l'hypnose diffère-t-elle des autres techniques thérapeutiques?**

**Dr E.M.:** L'hypnose permet de retrouver les causes d'un problème parce qu'elle permet de retourner dans la mémoire. Seulement, une fois que le patient connaît les causes, il se demande parfois comment il peut changer. Il se sent donc impuissant, on n'est plus dans la dynamique de changement. A présent, on n'essaie plus de savoir le pourquoi dans le passé, mais bien dans le présent. La question, c'est pourquoi le problème continue-t-il? Pourquoi et comment le problème est-il entretenu? Quand on sait comment cela se passe, on sait comment le changer. Quand on ne cherche qu'à savoir pourquoi un jour le trouble s'est déclaré, on reste à un niveau logique d'archéologue et pas de thérapeute. C'est la grosse différence avec la psychanalyse.

**JdM: Quelles sont les limites de cette technique?**

**Dr E.M.:** Beaucoup de gens rêvent de guérir le cancer par hypnose, ce n'est pas le cas évidemment. Par contre, certaines études montrent que certains traitements hypnothérapeutiques comme la

gestion des émotions par rapport au cancer prolonge la vie. Chez les cancéreux, on peut aussi travailler le contrôle de la douleur et les effets secondaires des médicaments, comme les nausées. Les problèmes psychotiques sont une des limites aussi; il est clair qu'on ne peut pas guérir les psychoses; on peut améliorer les problèmes liés à l'anxiété, ou la dépression, mais la thérapie dure beaucoup plus longtemps.

**JdM: Pourquoi s'est-elle développée beaucoup plus tard chez nous?**

**Dr E.M.:** Aux Etats-Unis, c'est très florissant depuis 60 ans. L'hypnose a commencé en France, c'est quelque chose d'euro-péen et paradoxalement, l'hypnose est une redécouverte récente dans les pays francophones, à l'exception de Genève où la technique est couramment utilisée et enseignée depuis plus de 25 ans. L'hypnothérapie est étudiée dans les pays anglo-saxons, et surtout aux USA où plusieurs professeurs de psychiatrie enseignent l'hypnothérapie. Aux USA, on fait plus de place à l'hypnose que chez nous. Pourquoi? Parce que Freud a critiqué la méthode en disant qu'elle