



BURGER/PHANE

■ EN PRATIQUE

Durée d'une séance : environ une heure.

Prix : les prix sont libres. Comptez en moyenne de 55 à 80 €, remboursés uniquement chez le médecin sur la base d'une consultation (22€ pour un généraliste).

Où trouver un thérapeute ?

Parmi les organismes proposant des listes de praticiens (médecins, psychologues, kinésithérapeutes...) ayant suivi une formation spécifique et respectant une charte déontologique :

● Institut français d'hypnose : www.ifh.fr

● Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves : www.cfhtb.org

● ● ● santes : l'hypnose est plus ou moins efficace selon les personnes. « Mon médecin m'a expliqué qu'il fallait prendre de la distance avec ce qui m'affecte. Il m'a fait retrouver des sensations pour mettre en réseau mon corps, mon esprit, mes pensées », se souvient Catherine. Marielle, 55 ans, a recouru à l'hypnose après un accident vasculaire. Son objectif : rééduquer son bras et sa main devenus capricieux. « Aujourd'hui, je peux à nouveau prendre la clé de ma boîte aux lettres ou éplucher des légumes. J'ai travaillé mentalement chaque geste, de façon répétée. L'hypnose m'a aidée à rendre ces gestes possibles à nouveau. »

Sevrage tabagique, phobie, boulimie, eczéma...

« La maladie, à travers ses symptômes, nous encourage à nous poser des questions. L'hypnose aide à trouver des solutions », résume le Dr Patrick Bellet, médecin hypnothérapeute, fondateur de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapie brève et auteur de *L'Hypnose* (éditions Odile Jacob). Particulièrement efficace contre les dépendances (tabac, anorexie, boulimie, grignotage compulsif), les phobies, les tics, l'anxiété ou les troubles dépressifs, l'hypnose est aussi utilisée pour venir à bout des douleurs chroniques, des problèmes de peau (comme l'eczéma), des troubles moteurs ou sensitifs (hémiplégié). Elle joue sur la composante émotionnelle de la douleur et aide à se libérer de son emprise. Elle est également une alternative à l'anesthésie, lorsque celle-ci n'est pas réalisable ou souhaitée, en particulier chez le dentiste, et est l'une des rares techniques susceptibles de soulager les acouphènes.

D'une consultation à l'autre, la séance s'adapte à la personne et à son problème dans le strict respect de la volonté du patient. « Nous commençons toujours par un échange », souligne Marielle. « J'explique mon objectif du

jour, par exemple, éplucher des légumes. Je cherche alors à retrouver les sensations de ce geste. Mon thérapeute propose une musique très douce, puis il me guide de sa voix, me fait imaginer que je touche une pomme. Je la hume, je ressens sa température, sa texture, sa couleur. Puis je visualise l'Économe, sa forme dans ma main, les gestes à réaliser. Un peu comme un sportif travaille mentalement un geste jusqu'à le rendre parfait, j'entraîne mon cerveau à trouver une stratégie pour reproduire ce geste dans la réalité. Je ne dors pas mais, à la fin de la séance, je bâille comme si je me réveillais... Curieusement, ces séances ont également fait disparaître ma phobie de la baignade, apparue peu de temps après mon accident, alors que nous n'avions jamais travaillé sur ce thème. » Ce double bénéfique, qui étonne Marielle, s'explique pourtant. En acceptant de laisser venir à elle des images souriantes, elle empêche son corps de se crispier sur la douleur et donc de l'accentuer. Les effets positifs agissent sur l'ensemble des blocages. Le nombre de séances varie selon les personnes et leur demande. Une seule peut suffire. Il en a fallu sept à Catherine, et Marielle consulte actuellement une fois par mois.

Cette thérapie courte présente le double avantage d'être efficace rapidement et d'éviter ou de réduire le recours aux médicaments. Pour les douleurs chroniques, elle permet de diminuer nettement les doses de calmants. Certains centres antidouleur, à l'hôpital, se sont d'ailleurs dotés de consultations « hypnose ». Pour autant, elle n'est pas reconnue comme une spécialité médicale ni prise en charge par la Sécurité sociale en tant que telle. Ce manque de reconnaissance permet à des thérapeutes qui ne sont pas médecins de s'installer comme hypnothérapeutes. Quel que soit le spécialiste choisi, mieux vaut vérifier qu'une école reconnue (voir encadré ci-contre) ait validé sa formation. ●