



Loin d'être à la merci du thérapeute, le patient sous hypnose garde une part de sa vigilance.

L'hypnose, UNE VOIE D'ACCÈS À LA GUÉRISON

NI TOUT À FAIT
L'ÉTAT DE VEILLE,
NI TOUT À FAIT
LE SOMMEIL,
L'HYPNOSE
MÉDICALE AIDE
CERTAINS PATIENTS
À GUÉRIR.
TÉMOIGNAGES.
AUDE ALLAIRE

Longtemps des problèmes physiques et psychologiques ont fait de ma vie un véritable calvaire. Je me suis occupée de ma mère démente durant plus de dix ans, j'ai souffert du dos au point de me réveiller un jour paralysée d'un bras, et à cela se sont ajoutées des migraines très fréquentes. J'ai tenu le coup un temps en m'accrochant à mon travail. Et puis, je me suis tournée vers l'hypnose. » Sur les conseils d'un médecin du centre antidouleur montpelliérain, Catherine, 62 ans, consulte un hypnothérapeute, d'abord pour soulager ses migraines. Pour cette agrégée d'histoire, avoir retrouvé en quelques mois une sérénité depuis longtemps disparue tient du miracle. « Aujourd'hui, mes maux de tête sont supportables, et bien moins fréquents. L'hypnose m'a surtout permis de changer ma façon de réagir face aux difficultés familiales, d'être moins rigide et de prendre la vie avec beaucoup plus de légèreté. »

Renouer le dialogue entre le corps et l'esprit

Difficile de savoir combien de médecins pratiquent l'hypnose aujourd'hui. Quelques centaines probablement, parmi lesquels des psychiatres et neuropsychiatres. En fait, la plupart des médecins qui ont ajouté la technique à leur palette thérapeutique l'ont souvent fait sans

l'indiquer sur leur plaque. Elle est pratiquée dans certains hôpitaux pour calmer des douleurs, aider à supporter une opération mutilante ou favoriser le sevrage tabagique et, dans des cabinets médicaux, notamment, de psychiatres. « Spécialité » française, elle a connu son âge d'or à la fin du XIX^e siècle, sous l'impulsion du grand neurologue le P^r Charcot, de l'hôpital de la Salpêtrière, à Paris. Utilisée pour endormir les malades avant une opération chirurgicale, elle ne résiste pas à l'arrivée des premiers anesthésiques chimiques, jugés plus rationnels et efficaces. Dans les années 1980, elle signe son retour, modernisée, sous l'impulsion du psychiatre américain Milton Erickson.

Ses mécanismes d'action sont encore loin d'être totalement élucidés. Le principe fondamental est de réconcilier le corps et l'esprit pour rendre la personne actrice de sa guérison. Le thérapeute, par des suggestions imagées, guide son patient vers un état de bien-être libérant son imaginaire. Contrairement à ce que beaucoup redoutent, on n'est pas endormi, à la merci du thérapeute, mais dans un état de conscience modifiée, proche de la rêverie, qui abaisse les défenses psychologiques et rend accessibles nos ressources internes inexploitées. La collaboration et la confiance du patient sont indispensables mais pas toujours suffi- ●●●