

### Mieux connaître la pratique de l'hypnose

#### Historique de l'hypnose

Il faut remonter 3000 ans en arrière en Égypte sous Ramsès II, pour retrouver les traces d'une séance d'hypnose

L'hypnose est utilisée un peu partout dans le monde et à différentes époques de notre histoire. En Europe par exemple druides et prêtres recourent à l'hypnose. En Afrique, en Amérique, en Australie et même sur la banquise des sorciers et des chamans pratiquent et utilisent l'hypnose.

On retrouve des éléments de notre hypnose thérapeutique moderne dans des coutumes et rituels ancestraux dont l'objectif est de traiter ou guérir certaines maladies.

En 1841, James Braid, chirurgien écossais, invente le mot « hypnose ». En 1866, le médecin Ambroise-Auguste Liébaux convainc le professeur Hippolyte Bernheim de l'importance de l'hypnose. C'est le début de l'école de Nancy.

En 1891, le professeur Bernheim donne naissance au terme « psychothérapie » qui désigne sa méthode thérapeutique basée sur la suggestion hypnotique.

En 1878, le professeur Charcot crée l'école de la Salpêtrière. En 1885, Sigmund Freud, alors âgé de 29 ans, étudie aussi ce phénomène hypnotique et de son importance pour la compréhension des processus psychiques. En 1889, il achève sa formation en hypnose à Nancy, mais abandonne rapidement la technique qu'il considère comme trop autoritaire.

En 1919, hypnose tombe dans les oubliettes. Pierre Janet, père de la psychologie clinique, poursuit seul en France ses travaux sur le phénomène hypnotique.

C'est grâce à Milton Erickson psychiatre américain que l'hypnose réapparaît sous une forme plus « permissive ». L'hypnose est alors utilisée comme moyen thérapeutique et dans l'accompagnement de la personne en général.

#### L'hypnose classique et l'hypnose ericksonienne

Milton Hyland Erickson (1901 - 1980) qui a personnellement souffert de diverses maladies et de problèmes physiques importants, comme la poliomyélite qui le frappa à l'âge de 17 ans, par la force des choses, trouve en lui les ressources nécessaires pour se libérer de la maladie. Il réussit à se remettre debout un an plus tard. Ayant étudié l'hypnose classique qu'il trouvait trop rigide et trop autoritaire, il mit au point ses propres inductions afin d'en extraire une approche beaucoup plus permissive et plus souple.

# Ressources & Actualisation

## Les principes de base de l'hypnose

Dans l'état d'hypnose, l'inconscient occuperait l'avant-plan, laissant en veilleuse le conscient habituellement hyperactif.

La plupart des théories psychologiques considèrent que de nombreux problèmes personnels et relationnels ont leur source dans l'inconscient, où sont stockées des centaines de milliers de données qui contrôlent une grande partie de nos existences.

Des diktats familiaux ou culturels, par exemple, peuvent avoir été tellement assimilés par l'inconscient qu'ils donnent lieu à des « comportements appris » si intégrés qu'ils orientent nos choix de vie pendant des années sans que nous en soyons vraiment « conscients ».

L'hypnothérapeute inviterait donc l'inconscient du sujet à se libérer de ses idées nuisibles et à les remplacer par des idées plus justes ou qui correspondent mieux à ses valeurs.

## L'autohypnose

La pratique de l'autohypnose serait un état d'hypnose auto-induite par le patient lui-même qui en recourant à certaines suggestions parviendrait à cet état de « transe » hypnotique.

C'est dans cet état qu'il se suggère à lui-même des phrases qui influenceraient son esprit dans le sens désiré.

## Hypnose et psychothérapie

L'hypnose est régulièrement utilisée en psychologie et dans le domaine sportif. Elle est également utilisée dans certains contextes cliniques

## L'autosuggestion sous-hypnose

Comment les suggestions sous hypnose peuvent-elles intervenir dans les processus physiologiques ? On sait que l'hypnose active ou désactive, selon le cas, les régions du cerveau concernées par la suggestion, on sait aussi que toute pensée possède son propre contexte biochimique, on sait enfin que des pensées peuvent induire des événements physiologiques (penser à des aliments savoureux amène à saliver et à produire des sucs gastriques), mais ce domaine reste encore relativement inexploré et nous ne savons que peu de choses encore à ce sujet.

## Les limites de l'hypnose

L'hypnothérapie est parfois utilisée pour retourner dans le passé et retrouver ainsi des événements traumatisants qui seraient responsables de problèmes émotifs ou physiques présents. Seulement, on sait aujourd'hui que ces évocations ne sont que partiellement

## Ressources & Actualisation

vraies lorsqu'elles ne sont pas totalement fausses. En effet lorsque la mémoire rencontre des failles dans la trame des souvenirs - et il y en a toujours, car le cerveau ne peut pas tout enregistrer - elle fait de la « reconstruction » en pigeant des éléments similaires ailleurs. C'est ce qu'on appelle de la fabulation et ça arrive tout le temps; même l'hypnose ne peut pas contourner ce problème.

De plus, les souvenirs libérés peuvent être fortement influencés par les désirs de la personne sans même qu'elle en soit consciente. Il est donc aventureux de tirer des conclusions de telles reviviscences.

### **Applications thérapeutiques de l'hypnose**

De nombreuses études, dont plusieurs sont récentes, ont évalué les applications de l'hypnose en médecine. Toutefois, il est difficile de relier le bénéfice de l'intervention hypnotique à l'effet hypnotique. De plus, le manque de constance dans les termes employés (hypnose, autohypnose, imagerie, hypnothérapie, etc.) augmente la difficulté d'évaluer la littérature sur l'hypnose.

### **Combattre le tabagisme par l'hypnose.**

De nombreuses études ayant évalué différentes techniques d'hypnose ont démontré que six mois après une séance, le taux d'abandon de la cigarette se situait entre 30 % et 40 %. Une synthèse d'études, publiée en 2000, conclut que l'hypnose est une technique « possiblement efficace » pour arrêter de fumer.

Cette réserve est motivée par la discordance des études qui pour certaines n'indiquent aucun bénéfice tandis que plusieurs autres affichent un taux de succès d'au-delà de 50 %.

Par ailleurs dans ces études sur traitement du tabagisme par l'hypnose, on omet souvent de parler des nombreuses rechutes. En effet, le nombre de personnes qui recommencent à fumer plusieurs mois voir à peine un an après le traitement serait de plus de 80%

Pour en savoir davantage sur l'hypnose, vous pouvez recourir à l'abondante littérature sur le sujet.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation  
33 rue du Roskopf  
67710 Engenthal