



Même chez le dentiste, cette technique se montre utile pour apaiser les patients anxieux et limiter la sensation douloureuse durant les soins.

# L'HYPNOSE MÉDICALE

## tient ses promesses

De plus en plus de médecins et même de chirurgiens se forment à cette pratique, au grand bonheur de leurs patients! L'hypnose ne fait plus peur, le charme opère... même si on se pose encore quelques questions.

**U**tilisée hier dans les psychothérapies brèves pour régler des problématiques liées au stress (arrêt du tabac, troubles alimentaires...), l'hypnose élargit son champ d'action et devient un outil de traitement de la douleur. Elle est tellement en vogue que, dans de nombreuses maternités, elle a pris la place de la sophrologie comme accompagnement des accouchements. Les kinésithérapeutes l'utilisent pour diminuer les souffrances générées par les manipulations, tandis qu'en soins palliatifs on s'en sert pour atténuer les douleurs tant psychiques que physiques. En pédiatrie, on y recourt avant une intervention pour éviter que les enfants ne soient effrayés par le masque anesthésiant. Et, grâce à elle, de plus en plus d'exams - coloscopie, endoscopie,

fibroscopie... - se déroulent sans anxiété. Même la très prudente Académie de médecine reconnaît son intérêt pour améliorer les gestes invasifs ou soulager les effets secondaires des chimiothérapies. Plus fascinant encore, elle permet de pratiquer des opérations lourdes sans anesthésie générale. Pour les adultes, mais aussi pour les enfants comme à l'hôpital Armand-Trousseau, à Paris, où on l'utilise pour réaliser des opérations de chirurgie viscérale. Vous l'aurez compris, l'hypnose médicale a fait des progrès extraordinaires. Et même si son fonctionnement reste encore, par certains côtés, énigmatique, on en sait aujourd'hui plus à son sujet...

### Comment est-elle née ?

Officiellement, cette pratique voit le jour au XVIII<sup>e</sup> siècle, quand le médecin allemand Franz-Anton Mesmer organise des « traitements », appelé magnétisme animal, à base d'imposition des mains qui provoquent des trances collectives. A la veille du développement de la psychiatrie et de la psychanalyse, le célèbre neurologue Jean-Martin Charcot utilise l'hypnose pour traiter les patientes considérées comme hystériques alors que, dans le même temps, son confrère Hippolyte Bernheim s'en sert pour lancer les premières psychothérapies. A la suite du psychologue Pierre Janet, Sigmund

**INFO +**  
Depuis le premier diplôme universitaire créé en France en 2000, une dizaine d'universités forment désormais à l'hypnose médicale.

Freud s'y intéresse pour retrouver les traumatismes des patients, puis il abandonne cette voie, ce qui fera tomber l'hypnose en désuétude et la laissera aux mains d'illusionnistes. Il faudra attendre Milton Erickson, psychiatre américain décédé en 1980, considéré comme le « pape » de l'hypnose moderne, pour que celle-ci retrouve ses lettres de noblesse. Aujourd'hui, 90 % des hypnopraticiens – ceux qui travaillent plutôt sur la douleur – et des hypnothérapeutes – ceux qui sont plutôt axés sur le côté psy – s'appuient sur cette pratique ericksonienne. En 1992, au CHU de Liège, l'anesthésiste Marie-Elisabeth Faymonville ouvre la voie de la chirurgie sous hypnose en combinant celle-ci à une sédation.

## Quelle différence y a-t-il entre l'hypnose médicale et l'hypnose spectacle ?

Bien sûr, les métiers sont différents, les moyens et les buts également ! Mais que l'hypnotiseur soit plutôt autoritaire : « Votre tête est lourde... Dormez !...un, deux, trois, réveillez-vous maintenant ! » ou que l'hypnothérapeute vous invite gentiment à planer... le mécanisme de déconnexion du cerveau est le même. « La personne hypnotisée entre dans un état de conscience particulier qui lui permet d'entendre toutes les suggestions et d'y répondre », explique le Pr Vianney Descroix, chef du service odontologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, membre de l'ADF (Association dentaire

française) et formé à l'hypnose. En revanche, alors que l'hypnothérapeute pourra prendre tout son temps, l'hypnotiseur sur scène doit asseoir très vite son emprise sur des volontaires qu'il aura sélectionnés parmi les plus suggestibles des spectateurs à l'aide de petits tests d'induction – par exemple, le test des mains serrées qui ne peuvent plus se décoller.

## Tout le monde est-il hypnotisable ou existe-t-il des réfractaires ?

A quelques exceptions près, nous sommes tous théoriquement hypnotisables, mais... sous conditions : d'abord, nous devons être prêts à lâcher prise et suffisamment motivés ; personne ne peut être hypnotisé sans le vouloir. Ensuite, le degré de suggestibilité est variable d'un être humain à un autre, les circonstances ou le praticien – cependant, il est plus important chez les personnes sujettes aux accès de rêverie et confiantes de nature. « J'ai des patients qui se voient tout de suite survoler l'Himalaya dans une montgolfière et avoir la main anesthésiée ; tandis que d'autres ne décollent pas et me disent : "Non, docteur, je suis toujours dans mon fauteuil", raconte le Pr Vianney Descroix. Avec quelqu'un d'autre ou dans un cadre différent, ils pourront peut-être relâcher leur vigilance... »

## Comment se déroule une séance ?

L'hypnopraticien commence par une question clé : « Où est-ce que vous aimeriez être si vous n'étiez pas là ? ». Au moyen de suggestions, il va alors aider le patient à se plonger dans les perceptions de son monde intérieur. Elle va d'abord se focaliser sur sa respiration, ses sens, son corps puis, entraînée par la voix du thérapeute, passer dans un état de flottement. Une fois dans sa bulle, la personne en apesanteur perd toute notion du temps et se sent à distance de l'événement, ce qui ne l'empêche pas de percevoir tout ce qui survient autour d'elle.

## Que se passe-t-il dans le cerveau d'une personne hypnotisée ?

Depuis le développement de l'imagerie cérébrale, les études montrent que le



**SOPHIE DAVANT**

Pour la première fois, l'émission abordait le thème des fausses couches. Epreuve difficile à vivre pour une femme, elle peut également affecter le couple de manière insidieuse. Neltie a connu cette souffrance trois fois. Et, malgré l'attention de son mari, Jérémie, leur relation est désormais très fragile...

Retrouvez les vidéos de Toute une histoire... sur **femina.fr**

## Pourquoi Neltie et Jérémie m'ont tant marquée ?

Ils se cramponnaient l'un à l'autre pour raconter leur histoire. Ensemble, ils avaient traversé trois fausses couches et autant de douleurs, de silences, de paroles de médecins qui souvent banalisent ce moment. « Vous êtes jeune, madame, vous en aurez un autre. » Ce couple était en telle perte de lien que Neltie espérait que Jérémie trouve une autre femme, capable, elle, de lui donner un enfant. Vingt ans plus tôt, j'avais moi aussi connu cette peine : passer de la joie d'être enceinte au deuil d'un enfant dans la même journée. Comme chaque femme, je me projetais avec ce bébé, j'investissais pleinement ce début de grossesse. Ce jour-là, j'étais allée à la première échographie. J'étais seule, je serai la première à entendre battre son cœur ! Et puis les mots du gynécologue sont tombés comme un couperet : « Il ne me plaît pas beaucoup, ce fœtus... » Puis, mécaniquement, le professionnel m'a prescrit un médicament pour une expulsion dans les quinze jours... Et je me suis retrouvée dans la rue, seule, en larmes. Les années ont passé mais, à en croire les témoignages de mes invités, peu de choses ont changé. Les mots des médecins sont encore souvent trop durs, les émotions banalisées et les conséquences sur le couple ignorées.



RETROUVEZ SOPHIE DAVANT DANS « TOUTE UNE HISTOIRE »

du lundi au vendredi à 13h55 sur France 2 et sur france2.fr

## EN PRATIQUE

### OÙ TROUVER UN HYPNOTHÉRAPEUTE ?

Les instituts de formation réservés aux personnels de santé ont sur leur site une liste de soignants formés. Entre autres : l'Institut français d'hypnose (hypnose.fr), Emergences (hypnoses.com), l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale (hypnose-medicale.com).

Quant à la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves, elle réunit des associations de praticiens (cfhtb.org).

### QUE LIRE POUR EN SAVOIR PLUS ?

*Découvrir l'hypnose*, d'Antoine Bioy, InterEditions, 13,50 €. Une référence théorique et accessible : *Qu'est-ce que l'hypnose ?*, de François Roustang, Minuit, 9,50 €.

cerveau sous hypnose fonctionne différemment. « On constate une diminution de l'activité dans les lobes pariétaux, la zone qui permet la conscience de soi, et, paradoxalement, une activation au niveau préfrontal, la sphère impliquée dans la prise de décision », indique la psychologue Fanny Nusbaum, chercheuse en neurosciences et directrice du centre Psyrene, à Lyon. C'est ce qui explique que l'hypnotisé fasse preuve d'un « éveil paradoxal », comme l'appelle l'hypnotérapeute François Roustang ; à mi-chemin de l'éveil et du sommeil paradoxal (la période des rêves), il se produit dans sa tête une vraie activité ouverte sur son imaginaire, mais avec une moindre conscience de son environnement.

### D'où vient le succès de l'hypnose médicale auprès des soignants ?

Qu'ils l'utilisent ponctuellement pour un acte – depuis un pansement jusqu'à une anesthésie générale, en passant par un prélèvement douloureux – ou en accompa-

## L'hypnose permet de pratiquer des opérations lourdes sans anesthésie générale

gnement au long cours pour des douleurs chroniques, elle est une aide majeure contre le stress lié à la souffrance et permet d'améliorer sa prise en charge. De plus, en adoptant des attitudes positives, la relation avec le patient devient plus sereine et gratifiante, le métier plus intéressant. « A notre époque de médecine hypertechne, l'hypnose permet de retrouver une dimension humaine, de dialoguer avec les patients », explique Antoine Bioc, professeur de psychologie médicale à l'université de Bourgogne. « C'est une autre façon de pratiquer la médecine, plus à l'écoute des patients », constatent tous les interviewés.

### Pourquoi les patients adhèrent-ils eux aussi à cette technique ?

L'hypnose ne fait plus peur parce qu'on en parle fréquemment et que les patients veulent de moins en moins dépendre des

médicaments. Par ailleurs, ils ont tout à y gagner car ils vont bénéficier d'une attention particulière et permanente de leur hypnopraticien ; ils sont « dans un meilleur confort moral et psychologique », ajoute le Dr Aurore Marcou, médecin anesthésiste à l'Institut Curie et formée à l'hypnose. Quant à ceux qui souffrent de douleurs chroniques, ils apprennent, par l'autohypnose, à gérer leurs symptômes de façon autonome après avoir suivi quatre ou cinq séances.

### Quel est l'intérêt d'une intervention chirurgicale sous hypnose ?

Cette opération s'accompagne souvent d'une anesthésie locale, parfois d'antidouleur (sans anxiolytiques) et il reste possible de passer à l'anesthésie générale au cas où. « De nombreuses patientes qu'on opère d'un sein en font la demande pour mieux récupérer et rentrer en forme chez elles plus rapidement », explique le Dr Aurore Marcou. Aujourd'hui, dans quelques hôpitaux, on y recourt pour des chirurgies lourdes, cardiovasculaires notamment, sur des patients dits « fragiles » présentant des contre-indications à l'anesthésie générale, comme des problèmes respiratoires. « Le patient est bien informé, la méthode

doit lui convenir et on ne le fait que s'il n'y a pas d'autre moyen de l'opérer », explique le Dr Asmaa Khaled, médecin anesthésiste hypnotérapeute à l'hôpital Henri-Mondor, à Créteil. Avec le Pr Gilles Dhonneur, chef du service, elle a participé à un acte chirurgical incroyable en juin dernier, celui d'une jeune chanteuse opérée d'une tumeur à la gorge, qui a préféré se passer d'anesthésie pour ne pas risquer d'altérer sa voix par une trachéotomie ; mieux, sous hypnose, elle a pu chanter durant l'intervention, ce qui a guidé le chirurgien pour protéger ses cordes vocales. « Bien sûr, on n'est jamais plus confortable qu'en anesthésie générale mais, pour certaines personnes, le recours à l'hypnose signe des réussites thérapeutiques et humaines exceptionnelles », constate le Pr Gilles Dhonneur. Qui plus est, les complications sont moindres, le confort postopératoire est amélioré et la convalescence réduite.

Par Christine Vilnet

## J'ai testé l'hypnose avec MESSMER

Le célèbre Québécois hypnotiseur en série arrive en France pour une longue tournée. Nous sommes allés voir le phénomène à Montréal.



« Et moi ? Et moi ? Pourriez-vous me dire si je suis réceptif ? » Tous ceux qui approchent le célèbre hypnotiseur québécois Messmer – pseudonyme choisi en hommage au médecin du XVIII<sup>e</sup> siècle – se demandent s'ils pourraient eux aussi être hypnotisables très rapidement. Pas de suspense, je vous le dis tout de suite, ce n'est pas mon cas. En revanche, il existe bel et bien une petite minorité de personnes (de 10 à 15 %) hypersuggestibles qui peuvent être hypnotisées en quelques secondes. Et cette rapidité d'exécution le rend « fascinateur », comme il le dit lui-même, modeste et non sans humour. « Je n'ai aucun don particulier, j'ai appris à 7 ans des techniques d'hypnose avec mon grand-père qui faisait déjà cela avec... des poules. Depuis trente-six ans, je n'ai fait que les perfectionner en étudiant la sophrologie, la PNL [programmation neurolinguistique], mais aussi les cas de somnambulisme ».

### Un casting en direct

Vingt-cinq ans de scène et de cabaret lui ont aussi donné un sens incroyable du spectacle. « Vous allez voir, me dit-il, l'énergie dégagée dans la salle, les lumières, la musique... aident à la réceptivité... » C'est ainsi que commence le grand show Messmer : toute la salle fait avec ferveur le test des mains jointes au-dessus de la tête. « Vos index se rapprochent de plus en plus. Bientôt il sera impossible de les décoller. A un, vous serrez, à deux vous collez, à trois, vos mains sont soudées, impossible de les séparer. » C'est un incroyable casting en direct. Sur les 400 personnes qui sont devant



## OÙ VOIR LE SPECTACLE ?

A Bobino, à Paris, jusqu'au 18 janvier et dans toute la France ainsi qu'en Belgique et en Suisse, du 27 janvier au 27 juin. Toutes les dates sur [messmer.ca](http://messmer.ca).

lui, 50 volontaires qui ont réussi à avoir « les mains collées » viennent en courant sur scène ; c'est impressionnant d'assister au repérage des 15 « meilleurs » qu'il fait tomber au sens propre rien qu'en touchant leur front. Ces « élus », collaborateurs d'un soir, feront le spectacle ; à sa demande, ils vont, sous hypnose, réaliser des choses qu'ils ne feraient sans doute pas à l'état normal : ils sont en catalepsie, ils vivent en mode embryonnaire, ils se transforment en hommes de Cro-Magnon, deviennent des héros de cinéma, des danseurs... Deux filles vont, ce soir-là, caresser un rat alors qu'elles sont phobiques, deux hommes vont accoucher et deux autres s'enlacer chaque fois qu'ils entendent un slow... bref, acquiescer à toutes les demandes saugrenues du metteur en scène.

### Telle une marionnette

Avant tout drôle et incroyable, cette délirante désinhibition peut parfois mettre mal à l'aise, comme lorsqu'on voit quelqu'un devenir la marionnette de quelqu'un d'autre et la risée de tous. « Le participant va réagir selon son imaginaire, mais il a ses propres limites et je vois dans son comportement s'il va assumer ce que je lui demande », nous assure Messmer. En effet, si cela devient trop intense ou insupportable, la personne, comme dans un cauchemar, se réveille et quitte la scène. Et à

la sortie du spectacle, l'une des femmes qui est montée sur scène nous confie : « J'avais conscience de tout, mais je ne pouvais pas m'en empêcher... » Alors pourquoi donc sont-ils volontaires ? « C'est comme s'ils allaient faire un grand huit : ils veulent vivre des sensations fortes », explique-t-il tranquillement. De la même manière que dans un parc d'attractions, parmi les spectateurs, il y a ceux qui aimeraient en être et d'autres, pour rien au monde. C'est mon cas, même si je reste scotchée par le défi et l'ambiance.

### Un transfert d'énergie

Deux cent cinquante spectacles par an, des dizaines de milliers de personnes hypnotisées, c'est aussi pour Messmer une manière de prouver au public que l'état second existe bel et bien – l'hypnose étant ici un moyen utilisé pour une grande partie de rire et de fascination... Quant à soigner les gens avec, il laisse cela aux thérapeutes. Et pour les explications, il utilise dans son spectacle des mots ésotériques comme « magnétisme », « transfert d'énergie »... mais il préférerait lui aussi comprendre ce qui se passe dans son esprit comme dans celui des personnes qui « se connectent » à lui pendant une hypnose. Prochainement, il doit participer à une étude de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM), pour lever un peu le mystère... C. V.