

Découvrir

Antoine Bioy

L' hypnose

2^e édition



InterEditions

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2013

© InterEditions, Paris, 2007 pour la première édition

EAN : 978-2-7296-1288-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

<i>Introduction</i>	1
<i>Histoire et origine de l'hypnose</i>	3
QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?	3
HISTOIRE DE L'HYPNOSE	13
<i>Les pratiques de l'hypnose</i>	27
LES COURANTS EN HYPNOSE	27
LES HYPNOPRATICIENS	44
<i>Indications et méthodes</i>	47
LES CHAMPS D'APPLICATION	47
LA MATERNITÉ	48
LE SECTEUR CURATIF	50
LE SECTEUR PALLIATIF	54
LA PSYCHIATRIE	55
LE SECTEUR DE LA PRÉVENTION	57
LE SECTEUR DE L'ÉDUCATION ET DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	59
<i>Consulter</i>	61
UNE DÉMARCHE DE SANTÉ	61
LES FORMES D'UNE SÉANCE	73
<i>Méthodes et techniques en hypnose</i>	83
TECHNIQUES D'INDUCTION	84
LES SUGGESTIONS	86



EMPLOI DE MÉTAPHORES	105
CHOIX DES OUTILS EN HYPNOSE	108
« F.A.Q. »	113
QUESTIONS PORTANT SUR L'HYPNOSE	113
QUESTIONS PORTANT SUR LA TRANSE	118
QUESTIONS PORTANT SUR LE PRATICIEN	122
QUESTIONS PORTANT SUR LE SYMPTÔME	124
<i>Carnet pratique</i>	129
COMMENT TROUVER UN PRATICIEN ?	129
OÙ SE FORMER ?	132
SITES INTERNET UTILES	136
QUELQUES PISTES DE LECTURE POUR ALLER PLUS LOIN	138
<i>Glossaire</i>	147

Introduction

« Hypnose »... Le mot fascine, car il est chargé de représentations importantes. Est-ce un don ? Un pouvoir ? Une aptitude ? Un simple état naturel ? Et que se passe-t-il lorsque l'on est hypnotisé ? Est-on sous le contrôle de l'autre ? Peut-on encore réagir ? Peut-on se mettre seul en état d'hypnose ? Toutes ces questions, et bien d'autres, seront traitées ici.

Nous avons voulu rendre l'hypnose la plus compréhensible possible, ou tout du moins tenter de vous rendre plus claires les connaissances que l'on a de nos jours du phénomène hypnotique. Car tout n'est pas connu, et si l'hypnose est une pratique ancienne, ce n'est que récemment que l'on cerne à peu près ses principaux ressorts.

Exposer ce qu'est l'hypnose en théorie aurait été incomplet si nous n'avions pas abordé sa pratique au quotidien, auprès de patients. Et c'est aussi les grands axes d'un suivi par hypnose qui seront ici présentés. L'hypnose, pour quelles indications et avec quelle méthode ? Voici les questions auxquelles nous tenterons d'apporter une réponse.

Et pour aller plus loin, nous avons souhaité présenter les différentes possibilités de formation, mais aussi vous proposer quelques lectures et sites Internet pour poursuivre la lecture de cet ouvrage.

Il ne s'agit donc pas d'un manuel de formation, mais d'un document d'initiation et de compréhension initiale de ce que l'hypnose recouvre en théorie et en pratique. Nous espérons qu'il répondra aux principales questions que vous pouvez vous poser.



L'auteur souhaite rendre hommage au Professeur Édouard Zarifian (juin 1941, † février 2007) qui a, en fin clinicien et penseur, manifesté une curiosité pour les questions que posent l'hypnose et qui a soutenu sa pratique, notamment au sein de son service de psychiatrie du CHU de Caen. Les réflexions qu'Édouard Zarifian a partagées avec l'auteur ont nourri certaines réflexions présentes dans cet ouvrage, qui lui est dédié.

Histoire et origine de l'hypnose

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Comment peut-on définir l'hypnose ?
- Comment est-elle née ?
Dans quel contexte ?
- Qui sont les grandes figures de l'hypnose ?
- Sur quoi repose l'hypnose ?
- Qu'appelle-t-on « hypnose moderne » ?

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Un phénomène kaléidoscope

Nous empruntons le titre de ce chapitre – *Qu'est-ce que l'hypnose ?* – à un ouvrage du psychologue François Roustang¹, l'une des importantes figures contemporaines de l'hypnose. Si la question est pertinente, c'est que l'hypnose peut être envisagée et comprise selon différents angles de vue, notamment neuroscientifique, ethnologique et psychologique. L'hypnose est

1. Roustang F., *Qu'est-ce que l'hypnose ?*



donc un phénomène « kaléidoscope », où se croisent différentes disciplines, chacune tentant de percer l'énigme portant sur la nature de l'hypnose, tout en constatant objectivement son existence et sa validité.

Approche neuroscientifique

Au début des années 90, la question était toujours de savoir si l'on « croyait » à l'hypnose ou non. Phénomène mystérieux et intrigant, on rencontrait l'hypnose sur les plateaux téléés et les scènes de spectacles, ou plus confidentiellement dans le cabinet de quelques praticiens isolés (principalement psychologues et psychiatres). Certes, l'hypnose jouissait d'une place confortable dans le champ de l'histoire des sciences, puisqu'elle a donné naissance notamment à la plupart des psychothérapies, à la psychanalyse, et a participé à la création de certaines disciplines comme la psychologie clinique et la psychopathologie. Mais que savait-on réellement du processus hypnotique ? Pas grand-chose.

Puis survint le développement de l'imagerie cérébrale qui permit de montrer que l'hypnose avait une existence avérée sur un plan scientifique, dans le champ des neurosciences en particulier¹. L'état hypnotique se définit en effet comme un état d'activation corticale caractéristique², différent d'autres états de conscience telle que la veille, le sommeil, la somnolence, etc. Et à ce jour, l'hypnose est l'un des phénomènes parmi les mieux

1. Maquet P, Faymonville M.E., Degueldre C. *et al.*, "Functional neuroanatomy of hypnotic state", *Biological Psychiatry*, 1999, 45 : 327-33.

2. Rainville P., Hofbauer R.K., Buschnell M.C. *et al.*, "Hypnosis modulates activity in brain structures involved in the regulation of consciousness", *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2002, 14 : 887-901.



connus et les plus étudiés en imagerie neuroscientifique dans le monde.

La question dès lors n'est plus de savoir si l'on « croit » à l'hypnose, mais bien de savoir si l'on souhaite avoir recours à cette méthode dans un certain nombre de situations, médicales, psychologiques ou autres.

Pour autant, si l'état hypnotique est maintenant bien identifié et fait l'objet d'importantes études, cela ne signifie pas que l'hypnose se résume à cette dimension d'un état particulier de la conscience (parfois nommé « transe »). Bien d'autres dimensions interviennent dans la compréhension de ce qu'est l'hypnose.



Faire l'expérience de l'état hypnotique

L'état hypnotique est un état modifié de conscience qui peut se rencontrer dans de nombreuses situations, et pas seulement du soin. C'est un état que l'on dit volontiers « commun » tant chacun d'entre nous peut facilement l'éprouver. Différentes situations permettent ainsi, dans la vie courante, de faire l'expérience de l'hypnose en tant qu'état particulier de la conscience. Il est probable qu'au moins l'un des deux exemples ci-dessous va vous sembler déjà vécu, démontrant ainsi combien l'état hypnotique vous est déjà familier :

- Prenez un roman, le plus rébarbatif que vous connaissiez, et commencez à le lire (ou réessayez de le faire !). Au bout d'un moment, vous vous rendrez compte que votre lecture deviendra automatique et que vous commencerez, tout en lisant, à penser à tout à fait autre chose. À tel point qu'au bout de quelques minutes, vous ressortirez de votre « transe » en pouvant très bien vous souvenir du voyage effectué dans vos pensées, mais pas de ce que vous venez de lire...
- Observez un enfant qui est devant son dessin animé préféré et essayez de lui parler : il ne répondra pas, ou à contretemps en vous lançant au mieux un : « Tu me parles ? » et plus généralement un : « Quoi ? ». Il est absorbé par ce qu'il voit à la télévision, et n'est



plus dans un état ordinaire de conscience. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles, intuitivement, les mères en profitent pour donner à ce moment-là du sirop « au goût bizarre ».

Nous sommes donc tous des usagers de l'état hypnotique, et la plupart d'entre nous en font comme Monsieur Jourdain de la prose : sans le savoir...

Cette importante notion tord d'ailleurs le cou à une fausse croyance qui énonce que tout le monde ne serait pas hypnotisable ; que certaines personnes « résisteraient » à l'hypnose. L'état hypnotique étant un état très courant, pour ne pas dire banal, tout le monde est hypnotisable, mais pas selon les mêmes conditions. Et en effet, certaines personnes ne se laisseront pas aller à un état hypnotique si elles sont trop sensibles à la froideur d'un laboratoire de recherche, à une suggestion perçue comme un ordre dictatorial, ou encore ne font pas assez confiance au praticien de l'hypnose qui leur fait face.

Approche psychologique

Positionnement de la réflexion

L'hypnose peut donc être approchée comme un état particulier de conscience tout à fait « photographiable » au niveau du cerveau. Pour autant, nous avons dit que cet état de conscience, bien que caractéristique, n'était pas réservé à la situation hypnotique. Il faut donc se résoudre à considérer que ce qu'on nomme hypnose correspond certes à un état mental précis, mais qu'autre chose intervient pour que l'on puisse effectivement parler d'hypnose. Nous pouvons ici envisager trois données fondamentales :

- Le contexte et les représentations de l'hypnose ;