

L'hypnose peut être considérée comme un outil. Cet outil, comme n'importe quel outil, peut servir différents buts. Ainsi, à côté de l'hypnose thérapeutique, il s'est développé l'hypnose spectacle qui a pour objet le divertissement. Cette pratique n'est d'ailleurs pas née d'hier car elle s'est développée en parallèle de l'hypnose thérapeutique : historiquement, l'une ne va pas sans l'autre. Sur quoi se fonde l'hypnose spectacle ? Dans cette approche, l'hypnotiseur se sert des effets secondaires (catalepsie, amnésie, hallucinations), liés à l'état d'hypnose pour développer une série de numéros. Dernièrement, elle a été popularisée par Messmer qui, lors de ses spectacles et ses shows télévisuels, a mis sous hypnose une partie de son public, qu'il soit composé d'inconnus ou de « célébrités ».

Bien entendu, il est nécessaire de distinguer cette utilisation de l'hypnose de celle développée en milieu médical ou en cabinet. C'est d'ailleurs ce que fait systématiquement Messmer lors de ses interviews afin d'éviter toute confusion.

Son discours est d'affirmer que, sous hypnose, on garde son libre arbitre et que l'hypnotiseur ne peut pas faire réaliser à l'hypnotisé ce qu'il ne désire pas faire. Cela laisse donc entendre que la personne qui monte sur scène a accepté, plus ou moins consciemment, de rentrer dans le jeu. A cela s'ajoute que les résistances inconscientes de l'individu baissent par l'effet de groupe. En effet, la psychologie sociale a déterminé que lorsque l'on fait partie d'un groupe, l'individu perd de sa conscience individuelle pour répondre aux désirs du groupe. Concrètement, cela signifie que si je vais voir Messmer en spectacle, je m'attends à voir des personnes entrer en transe hypnotique, dont peut-être moi-même, et que, une fois dans la salle, je rejoins d'autres personnes ayant ce désir, ce qui me rend plus réceptif à l'hypnose.

Si moi-même je suis réceptif à l'hypnose, cette réceptivité se trouve accrue et me rend encore plus sensible à entrer en état d'hypnose de manière quasi automatique quand on me l'ordonne : je réponds alors à une injonction puissante du groupe en entrant en hypnose lorsque l'hypnotiseur me l'ordonne.

La suite se passe généralement ainsi. Après l'accueil, l'hypnotiseur propose des tests qui permettent de savoir qui est plus réceptif à l'hypnose.

Puis, une fois les élus trouvés, il leur propose de monter sur scène et le show commence.

Messmer a raison en affirmant que l'on ne peut faire faire à quelqu'un sous hypnose ce qu'il ne désire pas et la critique envers l'hypnose ne porte pratiquement plus sur la manipulation sous hypnose mais plus sur les conséquences des spectacles. En effet, des personnes ont témoigné que, après le show, ils n'étaient pas totalement revenus de l'état hypnotique et qu'ils se trouvaient dans un état de mal-être persistant. Le danger se porte ici : certes, l'hypnose n'est pas un sérum de vérité, mais il est possible que certaines évocations, certaines images proposées lors du show renvoient une personne à certaines souffrances du passé, qu'elles soient conscientes ou inconscientes. Ces évocations provoquent une remontée émotionnelle qui peut être très envahissante et qui ne sera pas gérée ensuite. Nous trouvons là une limite claire de l'hypnose spectacle, en même temps qu'elle contribue, malgré tout, à l'assimilation entre elle et les pratiques d'hypnose thérapeutique.

Plus encore, si Messmer a exercé en tant que thérapeute dans sa jeunesse et répond à une éthique, un mouvement est en train de prendre de l'ampleur : l'hypnose de rue. Là, l'éthique et la déontologie sont réduites au minimum et l'on voit des personnes à peine formées jouer aux apprentis sorciers dans les rues des grandes villes : méfiance ! Il serait temps de condamner plus fortement ce type de pratiques qui ont été relayées par des médias en manque de sensationnalisme.

Le monde médical s'est très tôt intéressé à l'hypnoalgésie. Comme nous l'avons abordé, la médecine du XVIII^e siècle a découvert qu'une personne sous magnétisme animal était tellement absorbée par cet état qu'elle en oubliait le corps devenu insensible. Le XIX^e siècle utilisa plus systématiquement cette vertu pour opérer sans douleur, ce qui était inédit à l'époque, et les praticiens se reposèrent sur de nombreux résultats positifs pour proposer à l'Académie de médecine de revenir sur sa condamnation de la pratique du magnétisme animal. En vain cependant.

Le problème est qu'il ne fallait pas moins de quarante-cinq minutes pour mettre un sujet en transe hypnotique et, à l'arrivée des anesthésiants chimiques, cette pratique se révéla très vite obsolète. Mais c'est essentiellement grâce à l'hypnose ericksonienne que les choses allaient avancer. En effet, les techniques d'induction à l'état hypnotique allaient se raccourcir pour passer de près d'une heure à quelques minutes. À partir de là l'hypnose est entrée à l'hôpital à la fin du XX^e siècle afin de lutter contre la douleur et a été appréciée pour ses capacités analgésiques. Maintenant, bien des interventions se déroulent sous hypnose et elles sont réalisées par des médecins ou infirmiers anesthésistes très bien formés. Elles concernent d'ailleurs aussi bien les enfants, que les adultes ou les personnes âgées.

Par exemple, il est possible de réaliser un changement de pansement sur une brûlure sans que la personne sous hypnose ne ressente la moindre douleur. De même, des opérations du cœur – mais pas à cœur ouvert ! – se réalisent sous hypnose et, là aussi, sans douleur.

Parallèlement, si l'on constate une analgésie du corps, il est possible d'obtenir une analgésie de l'esprit. Ainsi, une personne ayant vécu un événement difficile et subissant un syndrome post traumatique, ou ayant des troubles psychosomatiques, des TOC ou des phobies peut être guérie sous hypnose par la faculté même de considérer ces troubles comme complètement extérieurs à soi. Cette forme d'analgésie de soi par rapport à son vécu est donc un élément permettant d'arriver à une résolution de problèmes selon des protocoles précis. D'autres troubles peuvent être aussi traités comme les addictions, les crises d'angoisse ou la dépression.

Enfin, si l'hypnose agit sur les douleurs aiguës, elle est efficace sur les douleurs chroniques comme les migraines, les céphalées, les lombalgies, les neuropathies... Les applications de l'hypnose en milieu médical sont

donc très nombreuses et les recherches ouvriront probablement sur de nouvelles applications. Cependant, le nombre des membres du corps médical formés à l'hypnose reste encore trop bas et les listes d'attente pour les formations en Diplômes Universitaires dispensés par les facultés de médecine sont encore très longues. L'hypnose n'est donc pas accessible à chacun. Plus encore, les consultations en hypnose peuvent, en particulier lorsqu'elles touchent l'esprit, durer un certain temps et une seule séance ne suffit pas toujours : c'est justement le temps dont manque le personnel médical, ce qui limite le nombre de ces consultations.

Jusqu'à présent, il n'a pas été fondé de titre officiel d'hypnothérapeute alors qu'il existe les titres de psychologue, de médecin psychiatre ou de psychothérapeute définis et encadrés par la loi. Ainsi, la désignation d'hypnothérapeute renvoie à une multitude de pratiques qui peuvent être très différentes d'un praticien à l'autre. Cependant, quelques éléments communs peuvent être dégagés.

Un hypnothérapeute propose ses services en complément à la médecine thérapeutique traditionnelle. S'il lui arrive de collaborer avec le personnel de santé, la formation en hypnose médicale et toute intervention en milieu hospitalier lui sont toutefois fermées, sauf s'il est lui-même médecin, infirmier ou psychologue. C'est pourquoi il est nécessaire de faire attention si un hypnothérapeute se propose de se substituer à la médecine conventionnelle, qu'elle soit du corps ou de l'esprit, le client peut douter de l'honnêteté du praticien en hypnose. En effet, une telle approche signifie que le thérapeute considère qu'il a toutes les solutions et que sa thérapie est auto-suffisante, ce qui est une posture tout à fait intenable et conduit trop souvent à une approche sectaire.

Il me semble nécessaire de garder en tête que l'hypnose est un outil. C'est certes un outil puissant mais il est impossible de prédire comment va évoluer une thérapie par hypnose car tout dépend du client, du thérapeute et de la relation qu'ils construisent. En effet, comme toute thérapie, il y a des hauts, il y a des bas, il y a des impasses et des grandes avancées. Il est donc nécessaire de rester humble de ne pas considérer l'hypnose comme la panacée universelle qui guérirait de tout, instantanément et à coup sûr ! Il y a, comme n'importe quelle approche et dans la vie en général, une variabilité sur laquelle nous n'avons pas de pouvoir et que nous devons accepter. D'ailleurs, c'est cette dimension inhérente à la vie que nous devons apprendre à intégrer à notre existence.

Les praticiens de l'hypnose peuvent provenir de différents bords. Certains ont un lien avec le milieu médical, d'autres avec la relation d'aide ou certains peuvent encore venir d'horizons complètement différents. Ils sont formés pour que, face à un trouble physique, psychique ou psychosomatique, ils puissent accompagner le client afin que celui-ci trouve des solutions à ses difficultés, qu'il apprenne à faire sens pour se libérer. Normalement, ils ont été formés pour cela, même s'il y a beaucoup à dire sur la qualité de ces formations.

En résumé, l'hypnothérapeute utilise l'hypnose comme un moyen thérapeutique conduisant l'hypnotisé à un changement qui lui permettra de retrouver la liberté d'être. Bien entendu, cette libération trouve de nombreuses formes : elle peut être liée au besoin de se dégager d'une addiction, d'un eczéma, etc. mais ces symptômes sont alors considérés comme des mots qui disent quelque chose. Il est nécessaire de se reposer sur eux pour découvrir ensuite le changement qui se cache derrière et qui se doit d'être accepté par l'hypnotisé : c'est justement là le travail de l'hypnothérapeute.

De nombreuses publications scientifiques insistent sur les bienfaits de l'hypnose dans le changement de comportements. C'est en effet la partie la plus visible des bienfaits de l'hypnose. Par exemple, une personne viendra pousser la porte du cabinet car elle vit une phobie jugée trop envahissante. L'hypnose peut régler assez rapidement ce problème, qui dure parfois depuis plusieurs années, en l'espace de quelques séances seulement. Des situations plus complexes peuvent être aussi abordées avec succès comme les TOC, les troubles post-traumatiques...

L'hypnose pourra aussi avoir une action bénéfique sur des thèmes touchant à la thérapie plus classique, comme la dépression ou l'anxiété par exemple : la liste est longue et mieux vaut éviter une liste à la Prévert. Plus particulièrement, les personnes venant chercher un accompagnement pour des thèmes comme une impression de mal-être, ou un sentiment d'abandon ou de se sentir marginalisé par le système familial et/ou social trouveront, par l'hypnose, de nouvelles perspectives. En effet, rappelons que l'hypnose permet de se trouver dans un état où ce que l'on définit comme soi disparaît peu à peu. Elle permet donc d'ouvrir sur une découverte d'un soi très différent et plus adapté à ce que l'on a besoin de devenir afin de vivre de manière épanouie. Parallèlement, l'hypnotiseur utilisera des outils liés à l'hypnose comme la projection dans l'avenir – c'est-à-dire la possibilité de s'imaginer dans le futur libéré du problème qui prend tant de place – ou la régression dans le passé afin de solutionner les souvenirs à l'origine du mal-être, et ceci afin de faciliter cette découverte de soi.

Loin d'être une baguette magique, l'hypnothérapie apparaît alors comme un apprentissage à être différent de soi, tout en étant soi ! C'est d'ailleurs le paradoxe où « je est un autre » pouvant devenir soi qui est le plus difficile à accepter pour tout un chacun car le danger est de se réduire à la manière dont on se définit.

En résumé, il est absurde d'opposer hypnothérapie et thérapie comportementale ou thérapie de face à face d'inspiration psychanalytique. En effet, les différentes approches sont à considérer comme des compléments et non en opposition : c'est pourquoi des psychiatres, des psychologues ou de trop rares psychanalystes utilisent l'hypnose en thérapie.

J'entends parler de l'hypnose ericksonienne : existe-t-il d'autres écoles d'hypnose ?

L'hypnose ericksonienne est tellement populaire, que le nom « hypnose » est systématiquement associé à l'adjectif « ericksonienne » ! Pour comprendre un tel succès, rappelons que l'hypnose n'était pratiquement plus présente en France jusqu'aux années 1980 et connu un boom dans les années 90. Comme nous l'avons remarqué, seuls quelques praticiens continuaient à exercer à l'hôpital ou en cabinet privé, tel Léon Chertok et François Roustang. Cependant l'intégration de l'hypnose analgésique, tirée des travaux d'Erickson, dans le milieu hospitalier allait changer les choses et allait ouvrir sur la redécouverte de nouveaux champs d'applications de l'hypnose. Dans ce renouveau, l'hypnose ericksonienne allait acquérir une dimension majeure.

On peut comprendre un tel succès par le passage d'une hypnose classique et autoritaire (le célèbre « *Dormez-je le veux !* » qui est suivi d'ordres donnés à l'hypnotisé) à l'hypnose ericksonienne qui se caractérise par une mise au centre de l'hypnotisé dans la thérapie. Ainsi, l'hypnotiseur s'adapte à l'hypnotisé en rentrant dans son monde et en reprenant son langage : c'est un retournement spectaculaire de perspective ou le soignant s'efface au profit du soigné. Ce changement profond s'exprime en particulier dans la présentation des suggestions, passant d'un mode autoritaire (« *Sentez-vous bien !* ») à la construction de métaphores thérapeutiques : nous reviendrons sur ce thème.

À partir des années 2000, l'hypnose ericksonienne a ouvert la voie à d'autres écoles plus ou moins inspirées par elle comme l'hypnose humaniste. Mais, une nouvelle fois, il est nécessaire de trier le bon grain de l'ivraie et certaines, plus ou moins sérieuses, doivent encore faire leur preuve (hypnose quantique, hypnose spirituelle, etc.).

L'hypnose s'est également déclinée en d'autres pratiques, dont certaines sont reconnues pour leur efficacité comme la sophrologie ou l'EMDR.

Enfin, un autre courant majeur d'hypnose s'est développé aux États-Unis en parallèle de l'hypnose ericksonienne : l'hypnoanalyse. Il s'est développé dans le milieu psychiatrique influencé par l'école analytique freudienne qui alliait la pratique de l'hypnose à la cure psychanalytique. Il rompt ainsi avec la psychanalyse européenne qui se base sur l'idée, largement préconçue et remise en cause, que l'hypnose n'a rien à voir