

CONFÉRENCE du vendredi 28 mars 2014 à l'ULB (Université libre de Bruxelles)

"POURQUOI L'HYPNOSE FAIT PEUR"

"Le paradoxe est que l'hypnose est la thérapie la plus efficace contre toutes les peurs !"

Dr MAIRLOT Eric

La peur a fonction de **se protéger...** faut-il se protéger de l'Hypnose, ou de l'hypnothérapeute, ou de soi-même ?

Elle donne une attitude de prudence par rapport à quelque chose de dangereux, mais l'hyperprudence peut devenir irrationnelle, on parle alors de phobie. Exemple : peur des chiens qui peut aller jusqu'à la peur des aboiements...

L'hypnose est une technique médicale... née dans l'histoire de la médecine, donc oui, on sait qu'il faut être prudent par rapport à la médecine. Elle peut être la pire et la meilleure des choses.

Des médicaments ont parfois : -tué au lieu de soigner

- provoqué des malformations

La chirurgie idem, elle tue comme elle sauve !

Faut-il pour autant ne plus voir de médecins, de chirurgiens, de pharmaciens ?

La prudence va nous guider vers de bons professionnels compétents.

(Un chirurgien qui sent l'alcool à votre consultation entraîne naturellement votre méfiance)

Donc la majorité d'entre nous prenons des traitements de médecins et nous nous faisons opérer quand c'est nécessaire et dans la majorité des cas, nous en sommes satisfaits.

Autre analogie ; la voiture est un moyen très efficace de se déplacer que nous utilisons tous, or c'est une des premières causes de décès !

Il paraît donc évident que les moyens efficaces sont d'autant plus dangereux qu'ils sont puissants.

L'hypnose a la réputation d'être un outil efficace et puissant et donc apparaît d'emblée comme dangereuse.

Une méta-analyse reprise par KROGER en 1977 a pourtant montré que l'hypnose était la psychothérapie qui donnait le moins d'effets secondaires de toutes ! Et ressortait comme le plus sûr des traitements psychologiques et psychosomatiques !

Et en effet, moi qui fête mes 30 ans de pratique, je n'ai à déplorer qu'un seul problème : l'augmentation des acouphènes chez une patiente qui soit a des bénéfices secondaires à son problème : il se peut en effet qu'elle ait besoin de ce problème dans l'équilibre de son couple ou de sa famille par exemple (exemple de la paralytique qui ne voulait pas marcher), ou bien l'effet de la

thérapie est celle de l'auto-hypnose négative sur le symptôme... ce qui produit souvent une aggravation transitoire des symptômes au début de la thérapie.

En observant le symptôme pour voir s'il diminue, on augmente son attention sur les sons et on les entend plus...

Cela fait plus 20 ans que j'ai des collaborateurs et des élèves que je forme à l'hypnose et nous n'avons jamais reçu aucune plainte ni au centre ni à l'ordre des médecins.

Pourquoi ?

D'abord parce que notre formation est de qualité, et ensuite parce que chaque professionnel respecte les limites de ses compétences :

Un **médecin généraliste** qui n'est pas formé à la psychothérapie, respectera le domaine dans lequel il est déjà compétent sans hypnose, idem pour le **dentiste**, qui fera de l'analgésie, de l'anesthésie, qui calmera la peur de l'acte dentaire etc. mais qui ne soignera pas la phobie du dentiste, qui elle est du ressort du psychologue, du psychothérapeute ou du psychiatre.

Autrement dit, ce n'est pas l'hypnose qui soigne tout comme en chirurgie ce n'est pas le bistouri qui soigne, mais la manière avec laquelle on utilise ses outils, et ils sont très diversifiés.

Revenons malgré tout aux différentes peurs par rapport à l'hypnose.

Comparons-la à une peur simple comme par exemple celle de l'avion : on peut avoir peur de cette technique moderne (et efficace pour voyager rapidement).

1. Soit on a peur de l'avion lui-même : il pourrait tomber ! Effectivement c'est magique qu'un engin en métal aussi lourd et qui ne bat pas des ailes reste accroché dans le ciel !

C'est donc la peur de l'inconnu et de ce qui n'apparaît pas comme **naturel** (oiseaux !)

Alors on accepte la chose sans comprendre parce que l'expérience montre que des milliards d'avions volent sans tomber depuis des décennies.

Soit on cherche à comprendre la physique du vol... un principe génial d'ailleurs !!

Je reviens donc à la peur de l'objet mécanique, l'avion :

1bis. Un avion peut aussi avoir été mal entretenu, donc on a peur de la technique (analogie avec la peur de l'hypnose en tant que technique).

2. Soit on a peur du pilote... « **et s'il perdait le contrôle** de l'avion ? » Méfiance versus confiance (analogie avec la peur de l'hypnothérapeute).

3^{ème} sorte de peur : « *Et si je fais une crise cardiaque ou une crise d'angoisse dans l'avion et que je veux quitter cet avion, sortir par la première porte ; j'ai peur d'un acte de folie.* » Et là ce sont toutes les peurs que l'on a par **manque**

de confiance en soi (analogie avec l'hypnose : « que-ce que je risque de faire de négatif si je perds le contrôle de moi sous Hypnose ? »).

Ce sont souvent les gens qui contrôlent le plus leur spontanéité qui se retrouvent dans cette peur d'être plus spontanés.

Car c'est effectivement cela qui favorise les solutions nouvelles aux problèmes, c'est de libérer cette spontanéité.

La manipulation est souvent reprochée par les psychanalystes aux hypnothérapeutes. Or les psychanalystes ne disent pas à un nouveau patient avant le début du traitement que le moteur principal du travail est le transfert, c'est-à-dire qu'il va devoir vivre des sentiments plus ou moins forts par rapport à lui, le psychanalyste, et que ces sentiments positifs serviront à pratiquer la suggestion comme Freud le dit dans l' « Introduction à la psychanalyse ».

Après il a parlé d'interprétation lorsqu'il a abandonné l'hypnosuggestion.

Cependant lors de nos cours de psychanalyse en psychiatrie, le professeur Michel SOURIS nous décrivait la bonne manière de verbaliser une interprétation, et quelle ne fut pas ma surprise de reconnaître les mêmes techniques de communication que celles qu'on nous enseignait en Hypnose pour influencer par la suggestion !

De plus, chaque psychanalyste de chaque école n'ose pas dire qu'ils ont des croyances et des théories différentes les unes des autres... et que chacun pense qu'il détient la vérité.

La grande différence entre MH ERICKSON et les psychanalystes, c'est que lui il est conscient qu'il manipule ses patients, les autres psys ne connaissant pas l'art de la manipulation, le font donc de façon inconsciente voire inappropriée.

L'intention du manipulateur est donc primordiale. **Si** c'est pour le bien du manipulateur, c'est une manipulation négative.

Si elle vise le bien du patient, elle est une manipulation positive. Cfr : Kiné, ostéopathe... *« quand je vais voir un ostéo, je lui demande de me manipuler pour soulager ma souffrance du dos ».*

Cela dit, grâce aux nouvelles techniques développées depuis la mort de MH ERICKSON en 1980 et qu'il avait déjà initiées à la fin de sa vie, l'Hypnose n'a plus besoin de manipuler, on parle de Nouvelle Hypnose car on travaille avec le patient en pleine collaboration.

On discute de ce qu'il veut changer et de ce qu'il ne veut pas changer d'abord, puis le thérapeute présente les différentes options thérapeutiques et c'est le patient qui choisit !

Par exemple certains veulent découvrir la cause de leur problème et d'autre pas.

Et depuis MH ERICKSON on a différentes techniques qui peuvent activer les capacités d'auto-guérison sans connaître la cause du problème !

Dans les autres peurs de soi en Hypnose, il y a celle de faire des choses que l'on ne veut pas faire, ou de dire des choses qu'on ne veut pas dire, comme

révéler un secret ou retrouver un souvenir oublié (réprimé) qui nous choquerait trop.

Or en laboratoire de psychologie à l'Université de Stanford, le professeur SPIEGEL et bien d'autres, ont prouvé que cela était impossible : cfr l'expérience de l'assassin sous hypnose avec un couteau et un cobaye.

J'ajoute que ce n'est déjà pas facile de retrouver un souvenir enfoui dans une séance d'hypnose, et donc quand on ne le cherche pas on ne risque pas de le trouver !

Mais le meilleur argument c'est qu'on a prouvé que dans tout état hypnotique il y a une partie du cerveau qui a fonction d'observateur conscient (« hidden observer ») qui vous protège de ce qui risquerait de vous faire souffrir ainsi d'ailleurs que des erreurs du thérapeute !

Par contre l'hypnose peut aider le sujet à dire des choses qu'il n'arriverait pas à dire hors Hypnose, donc oui cela augmente les capacités humaines plutôt que de diminuer la liberté de l'individu.

Une autre peur de perdre le contrôle de soi sous Hypnose est celle d'être inconscient, et donc manipulable, certains ont même peur de ne pas se réveiller (Prof. À Gand)

Tout cela est impossible puisqu'on n'est pas inconscient !

Le malentendu vient du fait que l'Hypnose soigne grâce à des mécanismes inconscients mais ce n'est pas pour cela que l'on **est** inconscient !

Le conscient est toujours présent... l'observateur est toujours là !

On sait aussi que l'Hypnose soigne des problèmes où la volonté ne peut rien parce qu'on utilise des mécanismes involontaires, mais ce n'est pas pour cela que l'on n'a plus de volonté...