

L'hypnose clinique : brèves informations

L'hypnose, un procédé thérapeutique séculaire

L'hypnose est utilisée depuis très longtemps à des fins thérapeutiques, notamment déjà par les Sumériens et les Egyptiens de l'antiquité. Dans notre civilisation, Saint Augustin (354-414) fait déjà état de traitement de la douleur par l'hypnose, alors que Paracelse (1494-1541) la recommandait surtout pour les maladies nerveuses. Aujourd'hui encore, l'hypnothérapie est indiquée en particulier dans ces domaines.

Qui peut exercer l'hypnose ?

L'hypnose est un procédé thérapeutique qui ne doit être pratiqué que par des médecins, psychologues et dentistes formés et expérimentés. Comme pour toute application de soins médicaux et psychothérapeutiques, l'hypnose réclame préalablement une clarification du problème, un diagnostic et la détermination du but recherché. L'hypnose n'est pas une thérapie en elle-même, mais elle est utilisée en combinaison avec d'autres procédés de psychothérapie, de médecine et de médecine dentaire.

Que se passe-t-il sous hypnose ?

L'hypnose utilise les capacités mentales et psychiques intimes de l'individu. Elle favorise l'accès aux processus tels que l'apprentissage, la mémoire, la guérison, le changement, la stimulation. L'attention est détournée du quotidien habituel vers l'intérieur. L'efficacité thérapeutique de l'hypnose ne dépend pas de la profondeur de la transe qui est vécue différemment par chaque personne. En transe, il ne se produit pas de changement fondamental de la personne. Cet état est caractérisé par des particularités physiologiques et psychologiques comme le changement du rythme cardiaque, du pouls, des sensations et des sentiments de paix, de relâchement, par une attention plus focalisée, etc.

Déroulement et durée de la thérapie

L'hypnose est amenée par différents procédés verbaux et comportementaux. La collaboration active du client ou de la cliente est une condition importante pour le succès de la thérapie. L'hypnose est habituellement utilisée en combinaison avec d'autres formes de thérapies reconnues scientifiquement. La durée du traitement dépend du genre de problème et des buts fixés.

Quand l'hypnose est-elle utilisée ?

L'hypnose est notamment utilisée lors de maladies psychosomatiques, cardio-vasculaires, immunitaires, digestives, respiratoires, contre les douleurs, la dépression, la migraine, les maladies de la peau, les troubles du sommeil, les angoisses. Dans le traitement des dépendances, le succès de l'hypnose est notoire lors de tabagisme. Lors de maladie alcoolique et de troubles alimentaires, l'hypnose peut être utilisée comme moyen adjuvant. En cas de cancer, elle permet surtout de renforcer la maîtrise psychique de la maladie et d'atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie.

En Suisse, la Société Médicale Suisse d'Hypnose (www.smsch.ch) est une société professionnelle de médecins et de médecins-dentistes qui a pour but le soin et l'exercice de l'hypnose médicale. Elle réunit des médecins de toutes disciplines (membres de la FMH - Fédération des Médecins Suisse) et des médecins-dentistes (membre de la SSO - Société Suisse d'Odontostomatologie). Elle a pour mission de promouvoir l'hypnose en tant que méthode médicale autant sur le plan scientifique que pratique en proposant une formation de haut niveau et des informations sur l'hypnose, ainsi qu'en encourageant les contacts et l'échange d'expériences entre les membres. Elle promeut l'utilisation moderne et professionnelle de l'hypnose dans toutes les disciplines de la médecine et de la médecine dentaire, que ce soit comme thérapie de base ou pour faciliter le contact thérapeutique avec le patient. Les membres de la SMSH sont tenus à n'utiliser l'hypnose médicale que dans leur domaine professionnel d'origine.

L'hypnose est-elle dangereuse ?

Comme tous les traitements qui ont une haute efficacité, l'hypnose requiert une pratique professionnelle. Le mythe que l'individu transformé en automate sous hypnose puisse passer à des actes criminels ordonnés par la volonté de l'hypnotiseur est démenti par les expérimentations scientifiques des quarantes dernières années. La ou le thérapeute peut seulement travailler dans les limites des capacités et de la morale du patient ou de la patiente. Cependant, certains charlatans appâtent une clientèle crédule en promettant des succès mirobolants. L'hypnose n'est malheureusement pas encore protégée légalement en Suisse.

Qu'est-ce que l'hypnose de scène ?

Il ne s'agit pas ici de traitement mais de spectacle qui vise l'étonnement, voire les rires du public. Dans ce but, à côté de procédés propres à l'hypnose, des tours de spectacle apparentés à la magie sont souvent également utilisés pour obtenir l'effet recherché.