

Je m'informe sur l'hypnothérapie

Dr Sabine Mathieu : la Santé Naturelle

Adresse du site : www.docvadis.fr/sabine-mathieu



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie

L'hypnothérapie est l'utilisation de l'hypnose comme outil thérapeutique. Cette discipline en plein développement a prouvé son efficacité, souvent en parallèle de thérapeutiques traditionnelles, dans le traitement de nombreuses pathologies, sans risques ni effets secondaires.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Il y a presque autant de définitions de l'hypnose que de personnes qui l'utilisent. Pour beaucoup, c'est un « état modifié de conscience », d'autres préférant parler d'état de « veille paradoxale », mais tous s'accordent à dire que l'état hypnotique est bien différent du sommeil, les personnes sous hypnose ayant pleinement conscience de ce qui les entoure, avec parfois même une attention accrue. L'état hypnotique se rapproche sur certains points de l'état que nous expérimentons tous chaque jour, lorsque nos pensées se détachent de ce que nous faisons : quand nous conduisons un véhicule et que notre esprit n'est plus focalisé sur la route, quand nous lisons un livre machinalement en pensant à autre chose, etc. C'est cet état qu'un hypnothérapeute tente d'induire chez son patient. L'hypnothérapie est envisageable dès l'âge d'un an, quand l'enfant est suffisamment capable de mobiliser son attention.

Que dit la science sur l'hypnose ?

Les sciences traditionnelles ont encore aujourd'hui du mal à percevoir comment fonctionne notre cerveau et nos pensées, il en est donc de même pour l'état hypnotique. Si la science n'est donc pas capable de dire « comment ça marche », elle a par contre prouvé la réalité de l'hypnose. L'Imagerie par Résonance Magnétique (IRM) et l'électro-encéphalographie (EEG) permettent de localiser les activités des différentes zones du cerveau lors d'un état hypnotique. En montrant à des personnes hypnotisées des images en noir et blanc tout en leur disant qu'elles sont en couleur, on constate que la zone du cerveau liée à la perception des couleurs s'active, contrairement à une personne non-hypnotisée. D'autres études similaires ont ainsi contribué à prouver que l'hypnose était une réalité scientifique et donnait des résultats mesurables.

(notamment dans le domaine de la douleur), bien que le phénomène reste à l'heure actuelle difficilement explicable.

Quel est l'intérêt de l'hypnose en médecine ?

L'utilisation de l'hypnose comme outil thérapeutique permet de traiter les aspects psychologiques de certains troubles, souvent difficiles à prendre en compte par les techniques traditionnelles. Dans le cadre des addictions par exemple, l'hypnose ne s'attaquera pas à la dépendance physique, mais luttera efficacement contre la dépendance psychologique. Une hypnothérapie est souvent prescrite en parallèle d'autres dispositifs de soins classiques. D'une part, elle limite la dépendance en diminuant le craving, en limitant les prises compulsives d'alcool, de cannabis, de cocaïne ou d'héroïne. D'autre part, elle facilite le sevrage en atténuant les douleurs qui l'accompagnent. Elle limite l'augmentation de l'appétit qui suit le sevrage tabagique. L'hypnose a également l'avantage de n'avoir aucun effet secondaire et de ne faire courir aucun danger au patient. Elle peut donc se substituer à des techniques classiques risquées pour le patient, par exemple en remplaçant une anesthésie lors d'une opération si l'état de santé du patient est trop fragile.

Quels sont les troubles traités par hypnothérapie ?

L'hypnothérapie a montré une grande efficacité dans le traitement de la plupart des troubles liés au comportement : les addictions (tabagisme, alcoolisme, addictions comportementales...), les troubles alimentaires (anorexie, boulimie...), ou encore les phobies. Elle peut être utilisée comme psychothérapie (ou en parallèle d'une psychothérapie) pour agir sur le stress, les troubles du sommeil, l'anxiété ou certaines névroses, mais aussi sur le volet psychosomatique (trouble psychique se traduisant physiquement) de certains symptômes, comme pour l'eczéma.

Qu'est-ce que l'hypnoalgésie ?

L'hypnoalgésie est l'utilisation de l'hypnose pour calmer les douleurs, soit pour agir sur des douleurs chroniques (migraines, inflammations intestinales, règles douloureuses, fibromyalgie, etc.), soit pour remplacer une anesthésie. L'hypnothérapeute accompagne alors le patient avant, pendant et après l'opération, et une anesthésie médicamenteuse est toujours prête à être administrée si besoin. L'hypnoalgésie est surtout utilisée dans le cadre d'opérations bénignes qui nécessiteraient une légère anesthésie locale : soins dentaires, sutures, péridurales, ponctions, etc. Plus rarement, l'hypnoalgésie peut être utilisée pour des opérations chirurgicales plus lourdes, en parallèle d'une anesthésie locale. L'hypnoalgésie est envisageable pour faciliter la vaccination des enfants.

A qui puis-je m'adresser ?

Contrairement à d'autres pays, la France n'a pas de réglementation sur la pratique de l'hypnose, soyez donc vigilant dans le choix de votre hypnothérapeute. Il est important de demander en premier lieu à votre médecin traitant s'il peut vous conseiller quelqu'un. Vous pouvez également vous adresser à un hôpital, où il est probable que des médecins pratiquent l'hypnothérapie. Si vous avez vous-même trouvé quelqu'un, assurez-vous qu'il se présente bien comme hypnothérapeute (c'est-à-dire utilisant l'hypnose à des fins médicales), et non comme hypnotiseur. Si c'est un réel problème de santé qui vous pousse vers l'hypnothérapie, vérifiez que le thérapeute est bien un professionnel de santé (kinésithérapeute, addictologue, psychiatre, etc.) et jugez si sa spécialité est pertinente vis-à-vis de votre pathologie. Vous pouvez également lui demander où il a été formé (structure hospitalière ou privée).

Si l'hypnothérapie permet d'atténuer certains symptômes et améliore les conditions de vie de nombreux malades, ce n'est ni un procédé magique, ni un remède miracle : elle ne peut pas soigner le cancer ni guérir d'une maladie génétique. Une hypnothérapie ne doit donc pas remplacer un traitement existant, mais agir en parallèle de celui-ci. Demandez conseil à votre médecin avant de commencer vos premières séances.