

L'hypnose thérapeutique: ses succès, ses limites, son avenir

Professeur Gérard Salem

Conférence de jeudi 13 mars 2008

Il est difficile d'établir une chronologie de l'hypnose clinique telle qu'on la connaît aujourd'hui. La médecine chinoise, qui a toujours été attentive aux interactions entre l'esprit et le corps, a développé et mis en œuvre au cours de son histoire des techniques semblables, sinon identiques, à l'hypnose pratiquée chez nous, aujourd'hui.

En Europe, les premières recherches qui touchent à la modification de la psyché sont conduites à la fin du 18^e siècle, et surtout dans le courant du 19^e siècle. Certains médecins, ayant constaté leur aptitude à distraire un patient de son anxiété ou de ses douleurs, tentent de mettre sur pied une systématique permettant au thérapeute de reproduire le même acte à volonté.

Il est alors question de fluide immatériel circulant entre les individus ou encore de magnétisme. Un homme va échafauder un système qui, pour imparfait et fruste qu'il paraisse aujourd'hui, donne le branle à une recherche qui va s'intensifier pour déboucher finalement sur l'hypnose. Il s'agit de Franz-Anton Messmer.

En réalité, il n'est pas besoin de fluide magnétique pour provoquer l'hypnose, mais d'une assez grande variété de suggestions qui vont conduire à un état modifié de la conscience du patient. Celui-ci n'est pas endormi, mais plongé dans une sorte de veille et d'abandon. Il devient réceptif aux propositions du thérapeute.

Il n'y a pas de magie dans la démarche, mais des techniques qui sont abondamment décrites et que le médecin applique en fonction de son expérience et des dispositions de son patient. Grâce à l'électro-encéphalographie, il est désormais possible de visualiser cet état particulier de la conscience, qui ne correspond ni à celui du sommeil, ni à celui de la méditation.

La psychothérapie a été la première à se saisir de l'hypnose pour traiter un certain nombre de troubles, en particulier l'anxiété, le stress, les troubles obsessionnels etc. L'hypnose permet également à celui qui s'y soumet de modifier certains comportements qui lui sont défavorables, voire certaines addictions (tabac, alcool, médicaments).

L'autre grand domaine d'application de l'hypnose est le traitement de la douleur. Cela n'est pas étonnant, sachant que la douleur est une information qui nous vient du cerveau et non pas de la partie atteinte de l'organisme, quand bien même on dit "j'ai mal au dos" ou "j'ai mal au pied". En réalité, ni le dos ni le pied ne peuvent exprimer quoi que ce soit: c'est le cerveau qui détecte et interprète une anomalie, qui la signale.

Il devient dès lors évident qu'en modifiant l'état de conscience d'un patient, on peut diminuer de manière très sensible le niveau de sa douleur. Chez certains individus, le soulagement prend un tour spectaculaire. On utilise la même technique pour atténuer la sensation de douleur lors d'interventions traumatisantes. Ainsi, un nombre croissant de généralistes, mais aussi de dentistes, s'initient à présent à l'hypnose.

Les médecins formés à cette discipline encouragent généralement les patients à recourir à l'autohypnose. Il est possible de former auprès d'un praticien, d'améliorer ses performances par la lecture d'ouvrages didactiques, ou encore de moyens audiovisuels. L'auto-hypnose est particulièrement recommandée aux personnes souffrant de douleurs chroniques, ou encore à celles sujettes à des états anxieux.

Gérard Salem s'est attaché à exposer les différentes interventions hypnotiques au travers de ses propres expériences - ce qui a enchanté son auditoire.

Gérard Salem, spécialiste de renom international, a établi des ponts entre médecines occidentales et orientales. Il enseigne dans les facultés universitaires de Lausanne, Genève et Paris.