

# Le Monde

6 mai 2009

L'hypnose, un complément à l'approche médicale ? Revue de Presse Journal Le Monde

Le 6e forum de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB) se tient du 7 au 9 mai 2009 à la cité des congrès de Nantes. Cette pratique, non reconnue par le conseil national de l'ordre des médecins et contestée par la plupart des psychanalystes, tend à se développer en France, notamment dans le domaine du traitement de la douleur. Thierry Servillat, psychiatre, psychothérapeute et président de la CFHTB et de l'Institut Milton H. Erickson de Nantes expose ses arguments.

L'hypnose, un complément à l'approche médicale ? Revue de Presse Journal Le Monde

Dans quelles disciplines médicales l'hypnose se développe-t-elle ?

L'hypnose est un outil thérapeutique, une approche très modeste qui doit intervenir en complément de l'approche médicale classique. Son domaine d'intervention est, par excellence, la douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique. La plupart des centres de traitement de la douleur proposent une approche par l'hypnose. Des centres de soins palliatifs ont également adopté cette technique.

Elle est utilisée en chirurgie, notamment pour des personnes qui auraient des contre-indications à l'anesthésie. Elle n'est pas possible pour toutes les interventions, mais on y recourt dans le domaine de la dentisterie ou pour des interventions portant sur la thyroïde et dans la chirurgie du sein. Les anesthésistes se forment de plus en plus à cette technique.

Elle est également utilisée dans les soins aux grands brûlés lors des changements de pansement quand ils sont fréquents. Elle aide aussi les patients qui souffrent de douleurs chroniques mal calmées par les médicaments, de maladies psychosomatiques comme les douleurs abdominales, l'eczéma, le psoriasis, de certains problèmes asthmatiques ou encore de migraines. L'hypnose se développe également dans le domaine de la psychologie et de la psychiatrie pour traiter l'anxiété, la dépression, l'insomnie, la fatigue... Mais elle est contre-indiquée dans les accès aigus de psychose.

Il existe beaucoup d'offres pour arrêter de fumer grâce à l'hypnose. Sont-elles efficaces ?

Il faut se méfier des gens qui prétendent tout soigner par l'hypnose. Quand une maladie guérit bien avec les traitements classiques, c'est inutile d'y recourir. On ne guérit pas des maladies graves comme le cancer par l'hypnose. Nous cherchons moins à guérir qu'à aider. Dans le domaine des addictions, comme le tabagisme, cette méthode n'est pas forcément plus utile que ce qui existe déjà comme l'homéopathie, l'acupuncture ou la relaxation. L'hypnose est un outil parmi d'autres.

Quel en est le principe ?

L'hypnose est un état modifié de conscience dans le sens d'un accroissement de celle-ci. Nous ne sommes pas dans une approche mystique ou ésotérique. Les techniques d'imagerie médicale ont montré que le fonctionnement du cerveau en état d'hypnose est particulier et différent de celui pendant le sommeil ou la relaxation. Nous espérons que les progrès de la neuro-imagerie pourront permettre de comprendre les mécanismes à l'oeuvre.

Il n'y a pas une façon universelle d'hypnotiser mais un grand choix de techniques. L'hypnothérapeute va demander au patient ce qu'il veut réussir avec l'hypnose. Il est important de bien définir le but recherché. Ensuite, il lui demande éventuellement de fermer les yeux, de bien s'installer dans un fauteuil, de sentir le sol sous ses pieds, l'air qui passe dans ses narines. Une dissociation est créée par le thérapeute de telle sorte que soit facilitée la mise en relation avec ses ressources inconscientes.

De plus en plus de personnes, notamment dans le domaine de la douleur, recourent à l'autohypnose, ce qui leur permet d'être autonome. Le plus souvent, le patient va imaginer qu'il est dans un endroit agréable et sécurisant, en puisant, par exemple, dans ses souvenirs de vacances, il va revivre des sensations utiles pour lui, visuelles, auditives, qu'il a connues.

Quand l'hypnose est-elle apparue en France ?

Le professeur Charcot, le pape de la neurologie, l'a développée en France au XIXe siècle. On venait du monde entier assister à ses cours à La Salpêtrière. Sa méthode, autoritaire, qui procédait par injonction, a été utilisée un temps par Freud. Cette pratique a quasiment disparu en France pour réapparaître dans les années 1980 avec le développement de l'hypnose ericksonienne. Milton Erickson, un psychiatre américain, mort en 1980, est à l'origine de la conception largement majoritaire de

l'hypnose actuelle, qui est beaucoup moins directive que celle de Charcot. Il postule que l'hypnose est une façon de nous mettre en connexion avec notre inconscient non pas pour chercher les causes de nos problèmes mais pour y puiser des ressources et des solutions.

La plupart des psychanalystes considèrent que l'hypnose ne permet pas une réflexion sur soi-même et que ses résultats thérapeutiques ne durent pas...

Je suis psychiatre-psychothérapeute et je peux témoigner que l'hypnose ericksonienne a été un changement très important dans ma vie professionnelle. Je me suis senti plus efficace. Il faut savoir que la psychanalyse s'est fondée sur le rejet de l'hypnose telle qu'elle était pratiquée au XIX<sup>e</sup>siècle. L'hypnose présente l'avantage d'une pratique de thérapies brèves qui peuvent parfois en quelques séances apporter des améliorations réelles.

Propos recueillis par Martine Laronche  
Journal Le Monde 6 Mai 2009 [www.lemonde.fr](http://www.lemonde.fr)