

L'HYPNOSE



Institut Rafaël

Maison de l'après cancer

Antoine Bioy,
directeur de l'Institut
Français d'Hypnose

« L'hypnose est un état de conscience modifiée qui peut être induit en séance, mais qui peut aussi se produire spontanément (lors de la réalisation d'une tâche minutieuse, ou lorsque l'attention est toute entière captée par un film, par exemple). L'état hypnotique est maintenant connu, décrit et donc attesté à la fois en psychologie (théorie de la dissociation psychique et des dynamiques relationnelles) et en neurosciences (activations neurologiques particulières au niveau central). Pour être très synthétique nous pouvons décrire l'état hypnotique comme étant à la fois l'activation des circuits attentionnels et des circuits de détente chez un individu. »

L'hypnose médicale prend en charge les troubles anxieux de tout ordre comme les troubles du sommeil, le stress post-traumatique, le burn-out, l'anxiété généralisée ou encore les phobies et les douleurs chroniques. Les comportements addictifs (tabac, alimentation, alcool...) sont aussi très bien soignés par l'hypnose. Elle est bien différente de l'hypnose « spectacle » que nous voyons à la télévision. Dans l'impression du patient lors de la séance, elle va ressembler à la sophrologie, mais s'en distingue dans ses effets, et par l'utilisation de techniques langagières bien particulières qui portent des suggestions thérapeutiques ayant pour objectif un recadrage cognitif.

Dans un contexte comme le cancer, l'hypnose peut donc aider le patient de plusieurs façons :

- Tout d'abord en lui permettant de s'apaiser et de donner toute son importance au moment présent, en laissant de côté l'appréhension (bien légitime) du futur
- S'il est dépendant de la cigarette, en lui permettant d'arrêter de fumer et en l'accompagnant dans un sevrage naturel et durable
- En régulant les troubles éventuels du sommeil
- En soulageant les douleurs, les bouffées de chaleur, et les nausées
- En renforçant les ressources intérieures

Une séance d'hypnose ne sera pas la même d'un patient à l'autre, même pour les mêmes indications et partant de protocoles similaires, tout simplement parce que chaque individualité est unique. Elle ne sera pas non plus la même entre deux praticiens pour le même patient, car chaque séance est créée à partir de protocoles appris dans un institut de référence comme l'IFH (Institut Français d'Hypnose), mais aussi des références propres au thérapeute. Elle est en effet emprunte de sa personnalité, de ses connaissances et de son univers, mais aussi de ses différentes inspirations théoriques construites lors de sa formation initiale de psychologue ou de psychiatre.

Les mondes du thérapeute et du patient communiquent donc pendant cette séance...C'est ce que l'on appelle l'alliance thérapeutique, qui s'établit en fonction du degré de confiance et d'adhésion que le patient ressent dans le cadre proposé par le praticien. Les séances d'hypnose permettent alors de renforcer et d'entretenir les ressources psychologiques du patient et de vivre le quotidien plus sereinement avec tout ce qui le constitue, à faire bien sûr avec le réel dans la traversée de la maladie, ceci en construisant un rapport au monde plus paisible et confiant.

Pour conclure nous pouvons donc tout à fait affirmer que l'hypnose médicale a une véritable influence sur le patient et la gestion émotionnelle de son vécu. En l'aidant à percevoir autrement sa façon de voir le monde, ses représentations du cancer, son image de soi et son lien à autrui par exemple, cette thérapie régule l'impact des émotions négatives et maximise l'effet des émotions positives. Elle est par conséquent un vrai soutien dans la traversée des traitements et de la maladie en général.

Marie Barbou, docteur en psychologie et hypnothérapeute

CONTACT