

Conférence de Mme Christina Campana, hypnothérapeute

Qu'est- ce que l'hypnose ?

Une méthode complémentaire pour les professionnels de la santé. La pratique de l'hypnose vient en complément des méthodes développées par le praticien dans sa culture professionnelle d'origine (Médecin, Infirmier, Psychologue.)

L'hypnose et l'hypnothérapie ne sont pas des disciplines en soi, mais des méthodes complétant les approches propres à une profession médicale, paramédicale ou psychologique données. Ce qui explique que pour résoudre un problème de santé, il est important de consulter avant tout un professionnel de santé qui choisira les méthodes les plus appropriées (dont l'hypnose qui en fait partie) pour aider à résoudre la difficulté présentée par le patient.

L'état hypnotique étant la reproduction d'un état naturel et spontané, tout le monde peut y avoir accès, mais pas forcément de la même façon.

L'état hypnotique est précisément ce moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Depuis la seconde moitié des années 90, cet état a été identifié et caractérisé en imagerie cérébrale (IRM fonctionnelle et PET-Scan) attestant ainsi de son existence réelle. Scientifiquement, on peut maintenant affirmer que l'état hypnotique est une réalité. Si la plupart des individus répondent bien à des suggestions verbales directes, d'autres auront besoin d'une approche indirecte pour provoquer l'état de conscience modifiée recherchée. Par contre, l'apprentissage de la méthode et sa répétition régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en hypnose. Elle apportera ainsi au patient une vraie libération.

L'hypnose est également utilisée pour arrêter de fumer, pour se libérer du stress, pour renforcer la confiance en soi, pour gérer ses émotions, pour les troubles du sommeil...Il est très important de trouver un bon cabinet hypnose, un médecin hypnotiseur, ou hypnothérapeute qui pratique l'hypnose sera à même de vous aider.

Aujourd'hui encore, une séance d'hypnose peut faire peu. C'est vrai que Charcot a utilisé l'hypnose pour des patients souffrant d'hystérie ! Les vieilles idées ont la vie dure... L'hypnose suscite encore de nombreuses peurs, celles d'être manipulé, de lâcher prise, de perdre le contrôle, de ne plus être soi. A chacun de savoir ce qui lui est bénéfique et de n'accepter les suggestions que si vous le souhaitez. Personne ne peut vous forcer à faire quoi que ce soit.

Dans le champ de la santé, ses applications sont essentiellement la médecine de la douleur et la gestion des troubles anxieux (du stress à la phobie, en passant par les troubles de l'affirmation de soi ou encore les états de panique). Certaines personnes entretiennent une relation pathologique à un facteur, comme l'alcool, la drogue ou les phobies ce qui conduit à des situations invalidantes et persistantes qu'il est difficile sinon impossible de régler tout seul et de s'en débarrasser. L'hypnose permet de relativiser les craintes, par paliers progressifs. Une séance d'hypnose permettra de rompre ce cercle vicieux, la séance permettra aussi de changer de comportement de dépendance, comme le tabagisme, les troubles de l'alimentation. Mais d'autres applications sont possibles à la fois dans le champ

du somatique, en dermatologie, en gastroentérologie et dans celui de la psychopathologie, les troubles de la personnalité et les troubles de l'humeur.

Le Professeur Faymonville au CHU de Liège en Belgique démontre que l'hypnose diminue l'activité des régions somatosensorielles ainsi que du cortex cingulaire antérieur qui participe aux aspects émotionnels et affectifs de la douleur.

L'hypnose permet à une personne de prendre soin de soi et de développer des dispositions internes et comportementales nouvelles.

Ces approches thérapeutiques sont « un moment à la rencontre de l'inconscient, de cet immense grenier à Trésor »

Malou Morisetti