

6 idées reçues sur l'hypnose décryptées

L'hypnose comme état modifié de conscience existe depuis la nuit des temps. En effet, des récits sumériens datés de plus de 5000 ans, relatent des états hypnotiques. Si la pratique a évolué jusqu'à aujourd'hui pour atteindre ses lettres de noblesses thérapeutiques, de nombreuses idées reçues entourent toujours l'hypnothérapie et les hypnothérapeutes. Décryptage d'experts.



© iStock

Sommaire

- Idée reçue n°1 : "L'hypnothérapie est moins douloureuse qu'une thérapie classique" _
 - Idée reçue n°2 : "L'hypnose fait ressortir des souvenirs enfouis"
 - Idée reçue n°3 : "L'hypnothérapie est très efficace contre la dépression" _
 - Idée reçue n°4 : "L'hypnose est inefficace contre les douleurs" _
 - Idée reçue n°5 : "L'hypnose ne peut pas traiter les troubles spécifiques"
 - Idée reçue n°6 : "Il est impossible de s'auto-hypnotiser" _
-

Idée reçue n°1 : "L'hypnothérapie est moins douloureuse qu'une thérapie classique"

La réponse d'Annie Rapp, psychothérapeute : Beaucoup de personnes viennent à l'hypnothérapie avec cette attente. Personnellement, je ne crois pas que cela puisse fonctionner. Dans le cours d'une thérapie, avec ou sans hypnose, certains souvenirs vont de toute façon remonter. Cela se fera quand le patient sera prêt psychologiquement et émotionnellement à les retrouver. Ce retour de souvenirs viendra naturellement, souvent avec beaucoup d'émotions et parfois de la souffrance. Avant que ce moment soit venu, l'inconscient résistera très efficacement à

la suggestion hypnotique. Par contre, en hypnose éricksonienne, le thérapeute va utiliser cette hypnose pour permettre l'accès à des ressources positives que le patient possède en lui. Grâce à celles-ci, il pourra affronter plus facilement ses peurs, surmonter certains blocages et se libérer d'une partie de ses souffrances.

Idée reçue n°2 : "L'hypnose fait ressortir des souvenirs enfouis"

La réponse de Serge Ginger, psychothérapeute gestaltiste : Il est loin d'être exceptionnel d'avoir peu, ou pas, de souvenirs d'enfance par exemple. Ce n'est pas, en soi, un symptôme grave ! Même s'il est la conséquence d'un traumatisme. L'hypnose, la psychanalyse, comme d'autres méthodes, permettent parfois de retrouver des souvenirs significatifs, mais on n'est jamais certain qu'ils soient réels ! Les études ont démontré que la plupart des souvenirs sont "reconstruits" après coup et donc souvent modifiés, voire inventés, en toute bonne foi. Ainsi près de 40 % de nos souvenirs seraient des "faux souvenirs". Les Anglo-Saxons se méfient notamment des faux souvenirs à caractère sexuel (abus sexuels supposés de la petite enfance, apparaissant en cours de thérapie et dont on a pu prouver que beaucoup ne correspondaient pas à des faits réels, mais à des désirs, craintes ou fantasmes inconscients).

Idée reçue n°3 : "L'hypnothérapie est très efficace contre la dépression"

La réponse Serge Ginger : C'est une méthode qui a prouvé son efficacité dans diverses indications, mais la dépression ne semble pas en général pouvoir être prise en charge complètement par l'hypnothérapie. Souvent un traitement médicamenteux adéquat peut utilement préparer ou accompagner une psychothérapie. Un tel traitement est délicat à définir : sa prescription et son suivi incombent à un psychiatre et non à un généraliste.

Idée reçue n°4 : "L'hypnose est inefficace contre les douleurs"

La réponse de Jane Turner, psychothérapeute PNL et hypnose ericksonienne : C'est tout l'inverse ! L'hypnose est même utilisée dans des soins dentaires pour pratiquer des anesthésies sans avoir recours aux produits chimiques, pour gérer la douleur, pour mettre le patient à l'aise pendant des soins contraignants ou douloureux, pour guérir des phobies opératoires.... La liste des possibilités est bien plus longue que cette ébauche peut le faire croire.

Idées reçue n°5 : "L'hypnose ne peut pas traiter les troubles spécifiques"

La réponse de Jane Turner : Bien au contraire, l'hypnose peut aider à traiter des troubles bien ciblés comme ceux liés au corps ou encore les troubles alimentaires. En général, l'hypnose est intéressante à plusieurs titres car elle permet de traiter des questions de motivation, de gestion de stress, de comportements alimentaires, de phénomènes de compensation, de pensée magique.... L'efficacité de l'hypnose dans ce type de prise en charge, comme n'importe quelle autre méthode d'ailleurs, ne peut se mesurer qu'au long cours. Souvent l'hypnothérapie offre un appui pour changer un mode de vie néfaste, à l'origine de nombreux problèmes spécifiques. L'avantage que présente l'hypnose dans ce domaine est qu'elle permet d'avoir un impact sur tous les niveaux de notre expérience pour nous aider à effectuer les changements nécessaires à une nouvelle organisation de notre vie.

Idées reçue n°6 : "Il est impossible de s'auto-hypnotiser"

La réponse de Gonzague Masquelier, psychothérapeute gestaltiste : Certains chercheurs en hypnose considèrent que toute hypnose est auto-hypnose dans la mesure où le sujet hypnotisé est, en dernier recours, celui qui décide du déroulement de la transe. L'auto-hypnose est à la fois un outil et une discipline pour une bonne hygiène de vie. Bien qu'une séance d'auto-hypnose se déroule selon les mêmes principes qu'une séance d'hétéro-hypnose, il y a quelques différences. Pour apprendre des techniques d'auto-hypnose, il existe des livres. Néanmoins, la manière la plus sûre d'apprendre l'auto-hypnose est de faire quelques séances d'hypnose avec un hypnothérapeute, afin d'expérimenter l'hypnose pour apprécier comment vous entrez en transe, la façon dont se déroule la séance... afin d'apprendre à partir de l'expérience.

Lien vers l'article original :

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/6-idees-recues-sur-l-hypnose-decryptees>