

L'hypnose.

De part sa définition, l'hypnose est considérée comme un état d'éveil particulier, opposé au sommeil, pouvant être causé volontairement par de multiples techniques dont la « suggestion » : il s'agit en effet d'un « acte par lequel une idée est introduite dans le cerveau et acceptée par lui » (selon James Braid et Ambroise A Liébault : les théoriciens de ce phénomène psychologique). Très souvent, on ne le sait pas ou on ne s'en rend pas compte, mais l'hypnose est un état naturel que tout le monde vit !

C'est en fait un état de conscience distinct de celui de la méditation ou même de la relaxation. Mais pour mieux caractériser l'hypnose, on pourrait facilement le comparer à un état de rêverie, de conscience à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil, voire, thérapeutique (en cas de psychothérapie). Mais quelle est son histoire ? L'histoire de l'hypnose puiserait ses racines dans les années -4000 avec les Sumériens dont les pratiques de l'hypnose étaient reliées à celle de la magie et la religion. Mais plus tard, les techniques hypnotiques furent reprises par le yoga où on le reconnaît dès le 18^e siècle avec le médecin allemand Frédéric-Antoine Mesmer, fondateur du mesmérisme (magnétisme animal ou énergie dégagée par toute matière vivante). Cependant, il a fallu attendre les travaux de l'abbé Jose Custodio da Faria et ceux de James Braid (1795-1860) qui serait l'inventeur du mot « hypnose » et qui a osé faire des démonstrations en public, pour reconnaître les théories modernes de l'hypnose en niant la théorie du magnétisme et en identifiant l'état de transe et celui de sommeil.

Un peu plus tard, Jean-Martin Charcot (1825-1893) médecin à Paris, considère l'hypnose comme étant un état pathologique, proche de l'hystérie et est tout de suite contredit par Hippolyte Bernheim, un médecin et neurologue français (1840- 1919) qui parle de « phénomène de suggestion physiologique ». Ce qui sera même la source d'inspiration de la cure psychanalytique avec Sigmund Freud.

La différence établie entre l'hypnose et les autres formes d'état de conscience modifié, se situe dans la libération de l'inconscient, des gênes et obstacles du conscient au travers de phénomènes tels que l'anesthésie, l'amnésie, la catalepsie, la régression en âge ou même l'hypermnésie. Dans quels cas peut-on avoir recours à l'hypnose ? Les cas d'énurésie, névrose, allergies, insomnie, arrêt du tabac, deuils, angoisses, la perte de poids, les troubles obsessionnels compulsifs, les phobies, le stress, les traumatismes ... A cela s'ajoutent la résolution de conflit, le développement personnel, la préparation mentale dans les cas de chirurgie, d'examen ou de sport... Soulignons que même en médecine, l'hypnose peut servir à améliorer, voire remplacer l'anesthésie par sédatif.

La sophrologie, est en fait au même titre que certaines techniques de relaxation, représente une méthode récente née en 1961 de l'hypnose. L'hypnose a même favorisé des recherches scientifiques, à partir des récentes évolutions en imagerie médicale (IRM et PetScan) prouvant que l'hypnose est bien un état spécifique. Au cours des années 1980, de nouvelles pratiques thérapeutiques inspirées de l'hypnose sont créées (Programmation Neuro-Linguistique ou PNL), ainsi que les thérapies brèves, découlant des travaux de Milton Erickson et qui a connu un écho non négligeable en France et en Belgique dans le cadre des opérations de chirurgie sans recours à une anesthésie générale. Alors, pour vous aussi, « l'hypnose n'est pas un pouvoir, l'hypnose est un savoir ! » (Pr Raphaël Chercheve), ou alors « ... une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne. » (Milton Erickson) ?

<http://www.web-libre.org/dossiers/hypnose,52.html>