

Psychologie: L'hypnothérapie - Magazine Mieux-Être

Psychologie: Hypnothérapie, un accès constructif à l'inconscient

« Suivez toujours le souffle de votre esprit intérieur. » — Olivier Lockert

Les applications de l'hypnose sont multiples. Des chirurgiens, des anesthésistes, des dentistes et des psychologues y ont recours. Dans son utilisation thérapeutique, elle fait littéralement des merveilles!

Par Louise-Marie Bédard

Les possibilités de l'inconscient sont très puissantes, voire illimitées. « Il s'agit de les rendre accessibles, d'apprendre à les exploiter! », soutient le Dr Claude Verreault, chirurgien-dentiste, membre de la Société québécoise d'hypnose (SQH), qui pratique avec succès l'hypnose clinique depuis plus de trente ans. « Cette technique d'appoint, par laquelle on établit une communication subtile et adaptée avec le cerveau, permet de mieux gérer l'anxiété, les phobies, la douleur, le flot sanguin, etc. En fait, on fait appel à des mécanismes du cerveau qui ne demandent qu'à être activés et mis à contribution. »

Par ailleurs, la compétence du spécialiste permet d'éviter certains risques inhérents à la pratique de l'hypnose, et de réagir adéquatement dans des cas particuliers.

Lise Deslauriers, psychologue, secrétaire de la SQH, insiste ainsi sur l'importance de la formation clinique. « Si un traumatisme lié à l'enfance remonte à la surface, on a intérêt à être bien outillé pour y faire face. En effet, supprimer un symptôme, par exemple fumer, peu entraîner la réapparition de cette impulsion sous une autre forme. On ne ferait alors que déplacer le problème. Mais quand le traumatisme initial se règle, bien d'autres problèmes se résolvent aussi. »

Pour sa part, le Dr Verreault souligne une autre possibilité de risque avec une des grandes applications de l'hypnose : l'élimination de la douleur, ce signal d'alarme que l'on ne saurait éteindre impunément, sans tenir compte de la cause véritable de celle-ci. Mais si le diagnostic est clair, dans le cas de douleurs chroniques par exemple, l'hypnose peut procurer un réel soulagement. De plus, l'hypnose a une action prouvée sur le stress et ses effets!

Hypnose au bloc opératoire

« Les résultats de Marie-Élizabeth Faymonville, au CHU de Liège, qui a donné à plus de 4 000 patients une hypnosédation au lieu d'une anesthésie générale lors

« interventions en chirurgie, sont bien connus », fait valoir Lise Deslauriers.

M. E.
Faymonville, L'« hypnose en anesthésie réanimation, de l'« application clinique aux mécanismes cérébraux, thèse en vue de l'« obtention du grade d'« agrégé de l'« Enseignement supérieur, Université de Liège, 2002

Betty Reis, psychothérapeute et hypnothérapeute, membre de l'« Association des hypnologues du Québec, et la Dre Martine Mia Girard, de la clinique Mia Pour Toi, témoignent des expériences concluantes du Dr Carlos Cordoba, chirurgien plasticien montréalais, ouvert à cette pratique. Ce chirurgien précise en entrevue que des études publiées dans des revues médicales spécialisées l'« autorisent à répondre favorablement à la demande de ses patients.

« Les avantages de l'« hypnose, outre la détente, sont la diminution des médicaments (sédatifs, analgésiques, anxiolytiques, etc.) et de leurs effets secondaires, ainsi que des douleurs postopératoires, explique-t-il. La récupération est également accélérée. Le succès de l'« hypnosédation, une modalité complémentaire, repose sur une coopération et une relation de confiance entre le chirurgien, l'« hypnothérapeute et le patient. »

Pour ce qui est de l'« action de l'« hypnose sur la douleur, outre l'« augmentation de la production d'« endorphines, antalgiques naturels, d'« autres voies neurologiques bloquent la circulation de l'« influx douloureux avant qu'il n'« atteigne le cerveau, précise le chirurgien. L'« avancée principale en ce domaine est la découverte d'« une corrélation entre l'« activité du cortex cingulaire antérieur et la modulation des composantes affective et nociceptive de la douleur.

Lisez la suite de cet article en vous procurant le numéro 13 (octobre 2007) du magazine Mieux-Être