

BETTY MAMANE

LES FABULEUX POUVOIRS DE L'HYPNOSE

L'hypnose est un état de sommeil éveillé dans lequel la personne semble totalement influençable. Rassurez-vous, elle ne l'est pas !!! Il existe différents types d'hypnose.



Oui, l'hypnose peut soulager des maux physiques ou psychiques. Elle nous aide à mieux gérer nos émotions.

Non, l'hypnose ce n'est pas juste un tour de magie



BETTY MAMANE

LES FABULEUX POUVOIRS
DE L'HYPNOSE



Collection Cerveau & Bien-être

Jean-Michel Lecerf (dir.), *Connaître son cerveau pour mieux manger*, 2017.

Christophe André et Michel Le Van Quyen (dir.), *Les pensées qui soignent*, 2017.

Émilie Dumond et Bruno Bucher, *La méditation, une nouvelle thérapie* (en coédition avec Arte), 2017.

Collection Cerveau & Psycho

Emmanuel Bigand, *Le cerveau mélomane*, 2013.

David Sander, *Le monde des émotions*, 2015.

Serge Tisseron, *Un psy au cinéma*, 2013.

Également chez Belin Éditeur

Michel Desmurget, *L'Anti-régime au quotidien*, 2017.

Retrouvez tous nos titres sur www.belin-editeur.com

L'idée originale de ce livre est le fruit d'une réflexion développée pour le film documentaire *Les fabuleux pouvoirs de l'hypnose*, de Thierry Berrod, auteur et réalisateur, coproduit par Mona Lisa et ARTE en 2017. Le film est disponible en DVD Arte Éditions : www.arteboutique.com

Illustrations couverture et intérieur : © Charlotte Martin

Le code de la propriété intellectuelle n'autorise que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » [article L. 122-5] ; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » [article L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C.F.C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris) l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Éditions Belin / Humensis, 2017
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75680 Paris cedex 14

© Arte Éditions, 2017
8, rue Marceau, 92130 Issy-les-Moulineaux

ISBN 978-2-410-00959-0

SOMMAIRE

Avant propos	De Mesmer à Messmer : le retour d'une pratique fascinante	9
Intermède	<i>C'est un jardin extraordinaire...</i>	12
 Qu'est-ce que l'hypnose ?		 15
Chapitre 1	Une faculté innée d'être ici et ailleurs...	17
Chapitre 2	L'invention de l'hypnose	27
Chapitre 3	Entrez dans la séance	37
Chapitre 4	Le cerveau et le corps en transe	45
Chapitre 5	Le pouvoir de la suggestion	55
 À quoi sert l'hypnose ?		 63
Chapitre 6	L'hypnose médicale entre en opération	65
Chapitre 7	Une révolution à l'hôpital	73
Intermède	<i>Profiter pleinement du bonheur de donner la vie</i>	80
Chapitre 8	Soulager avant tout!	83
Chapitre 9	L'hypnose chez le psy	89
Chapitre 10	Contre les addictions	97
Intermède	<i>Un moustique parti en fumée</i>	101
Chapitre 11	Un déclic pour maigrir	105

Chapitre 12	L'hypnose peut-elle tout soigner ?	111
Chapitre 13	Le pouvoir de nous transformer	119
Chapitre 14	Un ressort pour se surpasser	127
Intermède	<i>Coaching hypnotique: rejouez votre success story!</i>	135

L'hypnose mode d'emploi 139

Chapitre 15	L'hypnose au banc d'essai	141
Chapitre 16	Êtes-vous hypnotisable ? Un peu ? Beaucoup ?	147
Chapitre 17	Faut-il avoir peur de l'hypnose ?	153

Prêt à tenter l'expérience ? 163

Chapitre 18	Choisir le praticien qu'il vous faut	165
Intermède	<i>« L'hypnose, une manière d'être face à la vie »</i>	170
Chapitre 19	Les fabuleux pouvoirs de l'autohypnose	173
Intermède	<i>À vous de jouer... autour du paradoxe</i>	177
Intermède	<i>Prêt pour votre première séance ?</i>	179
Conclusion	D'un soin humanisé à un nouvel art de vivre	183

*À Linda et Henri, mes valeureux parents
À Ella, Gabriel et Karl, mes fabuleux enfants*

Remerciements

Je tiens tout d'abord à exprimer ma reconnaissance au D^r Jean-Marc Benhaïem qui m'a fait bénéficier de son expertise et s'est montré un précieux guide dans cette enquête. Merci à Oriane Dioux qui a su se plonger avec intérêt dans le sujet et rédiger avec talent les pages que je lui ai confiées. Mes remerciements vont aussi aux D^r Jean-Becchio, P^r Antoine Bioy, P^r Marie-Élisabeth Faymonville, D^r Bruno Suarez, pour leur aimable coopération et leur relecture au long cours, au D^r Laurent Taton pour avoir conduit ma première et inoubliable promenade hypnotique, ainsi qu'à tous les contributeurs à cet ouvrage qui ont partagé avec moi leurs connaissances et leurs témoignages.

Avant propos

DE MESMER À MESSMER : LE RETOUR D'UNE PRATIQUE FASCINANTE

Il y a deux siècles et demi, un certain Anton Mesmer inventait le magnétisme animal. Ce médecin viennois soignait ses patients en les mettant en transe. L'hypnose est née dans son sillage. Elle fut un temps une pratique en vogue, fascinant la médecine et le monde du spectacle, avant d'être reléguée – définitivement pensait-on – au rang des sciences occultes et de l'illusionnisme ringard.

Voici pourtant que, depuis quelques années, elle renaît de ses cendres. À l'heure où j'écris ces lignes, la requête «hypnose» sur un moteur de recherche relève 13,6 millions d'occurrences, loin encore derrière «*hypnosis*» en anglais qui en affiche 33,3 millions. Quand vous les lirez, ces chiffres

auront sans doute grimpé encore. Et il ne manquera pas qu'une personne de votre entourage n'envisage d'avoir recours à l'hypnose pour arrêter de fumer ou de se ronger les ongles, maigrir ou se débarrasser de sa peur de l'avion. Les propositions affluent sur Internet et la suggestion fait de nouveau salle comble sur les planches. À la télévision, un Messmer de comédie, à une heure de grande écoute, met en transe l'audimat. Mais surtout le monde médical est lui aussi sous le charme. Les publications se multiplient, les formations fleurissent. Il ne se passe pas un congrès d'anesthésie sans une communication sur l'hypnose. Parce que c'est là, par la redécouverte de ses apparents effets antalgiques qu'elle a commencé à intéresser de nouveau l'Académie.

Réhabilitée comme approche complémentaire de la médecine, l'hypnose a fait ses classes dans la douleur. D'abord pour soulager celle aiguë des grands brûlés, puis en appoint de l'anesthésie ou des sédatifs au bloc opératoire, avant de gagner le champ plus large du traitement des douleurs chroniques. Des soins palliatifs ou de support en accompagnement du cancer, elle a étendu son usage. Elle est désormais appelée en renfort pour aider à soigner des maux du quotidien ou en relais des psychothérapies.

Cependant, si son utilisation semble de plus en plus plébiscitée, elle interroge. Qu'en est-il de ses mécanismes d'action et de la démonstration scientifique de ses effets ? Au carrefour de la psychologie et des neurosciences, des spécialistes se sont penchés sur la question. Au-delà de ce que rapportent les expériences cliniques, grâce à l'imagerie

médicale, ils ont pu observer précisément le comportement du cerveau sous hypnose.

L'enquête que j'ai conduite m'a menée à recueillir leurs principaux résultats et leurs réflexions. Et à voir se lever un pan du voile sur les fabuleux pouvoirs de notre fonctionnement cérébral. Car l'hypnose n'est pas un jeu d'illusions mais l'exploration d'un état de conscience particulier, naturel, accessible à tous et dont chacun peut faire usage pour s'apaiser, se soigner ou vivre mieux. Ce livre vous invite à découvrir comment.

INTERMÈDE

C'est un jardin extraordinaire...

M'y voici. Cœur battant, ventre serré, la curiosité aux aguets. Enquête oblige, avant d'entraîner mes lecteurs à la découverte de l'hypnose, je leur dois d'en faire l'expérience. Mais jusqu'à quel point ? Dans quelle sorte d'état second vais-je me trouver plongée ? Serai-je assez consciente pour pouvoir livrer mon témoignage ? La scène vue, revue, fantasmée, forcée jusqu'au grotesque dans les shows, passe en boucle dans ma tête : vais-je me transformer en un de ces automates somnambules s'empressant de répondre à la moindre suggestion ?

« *Êtes-vous confortablement installée ?* » Déjà le praticien s'efforce d'apprivoiser ma confiance. Après s'être enquis de mes antécédents médicaux, il entend mes symptômes : stress, surmenage, troubles du sommeil... Puis il prend le pouls de ma situation personnelle : enjeux professionnels incessants, vie familiale trépidante et, cerise sur le gâteau, la finalisation de cet ouvrage dans des délais intenable. Je m'en remets docilement à ce thérapeute reconnu, pour tenter de m'alléger de cette écrasante « charge mentale ». L'objectif de cette première séance, me propose-t-il, sera de m'amener à accepter de perdre le contrôle. À ce fameux « lâcher prise » décidément dans l'air du temps.

Un petit exercice pour commencer ? Me voilà debout face à lui, tentant, à sa demande, de maintenir un écart entre mes deux index qui, m'explique-t-il, sont irrésistiblement attirés l'un par l'autre comme par la puissance d'un invisible aimant. Je lutte, m'applique à résister de toute ma force pour tenter de réussir ma mission. En vain. Mes deux index se sont soudés et refusent de se décoller... jusqu'à ce que soit donné le signal de la fin de l'exercice. Impressionnée !

Étonnamment, la séance se poursuit sur le mode de l'invitation où, à chaque étape, un choix m'est proposé. « *Préférez-vous vous asseoir ou vous allonger ?* » « *Garder les yeux ouverts ou les fermer ?* » Me voici maintenant étendue, « dans l'instant présent », à l'écoute de chaque son (une

musique dans la salle d'attente, une voix d'enfant dans la cour, une sirène de pompier au loin...), attentive au contact de chaque parcelle de mon corps avec la table de consultation. Mes muscles sont si lourds, prétend le thérapeute, que je ne peux plus soulever ni un bras ni une jambe. Et effectivement je n'y parviens pas. J'entends sa voix, ses mots, incessante litanie, avec une lucidité surprenante. Je perçois même les arguments dont il use pour me persuader de suivre le cheminement de la séance. Je suis pleinement consciente de ce qui m'est demandé et de ce que je réalise. Non pas parce que l'on me l'impose, mais parce que je le veux, moi. Et je suis fascinée de voir s'exprimer et décider cette autre petite voix intérieure que je ne me connaissais pas. Une autre voie...

Le discours, du thérapeute, ponctué de « *si vous en avez envie* », me précède sans me diriger. Il me propose de m'installer en pensée dans un endroit agréable, associé à un événement heureux, vécu ou inventé. Je regarde doucement se dessiner dans ma tête un jardin ombragé, un plan de rosiers, une vue plongeante sur un lagon transparent. Je sens que je pourrais même y ajouter une brise légère, des parfums d'enfance... Une autre fois, dans une autre séance peut-être. Ne suis-je pas la propre artisanne de ce bien être ? Je ne dors pas. Les paroles du praticien résonnent distinctement. Il évoque la résolution de mes problèmes de sommeil, le stress qui n'a pas sa place dans ce décor. J'entends ses messages Quelques minutes encore et il m'invite à revenir à la réalité qui m'entoure... Mon escapade n'a duré qu'une petite demi-heure, mais elle m'a paru un long voyage. Une fois dehors, j'ai remarqué la couleur du ciel. Cette nuit-là, j'ai curieusement bien dormi. Mieux que tous ces derniers mois. Qu'en sera-t-il demain ? Peut-être devrais-je encore cultiver ce jardin. Du moins, j'en connais le chemin... Il me reste maintenant à en découvrir les arcanes. Amis lecteurs, je vous invite à m'accompagner, « *si vous en avez envie* »*.

* Cette séance d'hypnose a été réalisée avec le D^r Laurent Taton, hypnothérapeute au Centre d'étude et de traitement de la douleur de l'Hôtel-Dieu à Paris.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Nul besoin d'incantation ou
de tour d'illusionniste: l'hypnose est
un phénomène naturel, accessible
à tous, qui nous place dans un état
de conscience très particulier...

Chapitre 1

UNE FACULTÉ INNÉE D'ÊTRE ICI ET AILLEURS...

« Ton conscient est très intelligent mais,
à côté de ton inconscient, il est stupide. »

Milton H. Erickson (1901-1980)

Avouez-le, vous n'avez pas choisi ce livre au hasard. Il suffit d'évoquer le mot pour que l'image s'impose : un regard envoûtant, des paroles insistantes et quelque puissance mystérieuse prête à vous transporter hors du temps et de toute volonté.

L'hypnose étonne, questionne, inquiète, fascine... littéralement. À raison. Ses effets sont réels même si l'on commence tout juste à en percevoir le fonctionnement. Et une certitude se fait jour : aucun pouvoir surnaturel n'en est à l'origine. L'état hypnotique se fonde simplement sur un vieux mécanisme de défense de notre espèce. Face à un grand stress physique ou

psychologique, notre cerveau réagit par ce que les psychologues appellent la « dissociation ». Un processus mental de séparation entre les actes et la pensée, comme il survient dans nos rêves quand nous agissons et, tout à la fois, nous nous regardons agir.

« Dissocié », on peut avoir l'impression de « sortir » de son propre corps et de ne plus le contrôler ou de ne plus sentir la douleur. Ce sentiment de détachement et d'irréalité nous place dans une position d'invulnérabilité qui permet parfois de supporter l'insupportable. Les victimes d'accidents ou d'agressions connaissent cet état de déconnexion mentale. Tout comme ces animaux qui, involontairement face à une grande frayeur ou une menace imminente, se figent, « faisant le mort ». Tout comme aussi chacun de nous de façon plus anodine au quotidien.

Nous usons régulièrement de cette faculté innée d'être là tout en étant ailleurs. Lorsque nous rêvassons, lorsque nous fixons notre regard sur une scène, un objet, un paysage, lorsque nous perdons momentanément la notion du temps au volant, ou que nous sommes « dans la lune ». Distracts ou concentrés sur une activité particulière, nous savons automatiquement échapper à la réalité ou la placer au second plan de nos pensées. Nous nous mettons spontanément en « transe ».

La pratique de l'hypnose consiste précisément à créer et à amplifier cet état. Et cette transe provoquée peut être plus intense et plus stable que la transe spontanée.

UN PONT ENTRE DEUX ÉTATS DE VEILLE

Le processus hypnotique s'appuie pour cela sur deux formes d'attention entre lesquelles notre cerveau navigue en permanence. L'attention sélective, comme la désignent les neurosciences, est celle-là même qui nous focalise sur une pensée, un raisonnement ou une tâche déterminée, comme la lecture de ces pages par exemple. Dans cet état d'éveil actif, nous avons conscience de nos actes. À l'inverse, une forme d'attention plus large nous fait embrasser une situation d'ensemble, nous imprégner d'une ambiance. Dans cet état d'éveil passif, nous relevons une foule d'informations inconsciemment : la position de notre corps, la place occupée par les meubles autour de nous, le souffle d'air frais qui entre par la fenêtre... La première forme d'attention est du registre de la réflexion et du contrôle, l'autre de la sensation. Pour François Roustang¹, grande figure de l'hypnothérapie en France, l'intérêt de l'hypnose tient à la « réconciliation » de ces deux modes d'attention.

« Nous sommes tendus entre ces deux pôles, schématise le D^r Jean-Marc Benhaiem, hypnothérapeute au centre d'étude et de traitement de la douleur de l'Hôtel-Dieu² à Paris. À une extrémité notre volonté et notre intention de maîtriser notre pensée, à l'autre, notre présence corporelle qui se réfère à ses sensations. L'hypnose sert essentiellement à quitter le mode "contrôle" pour rejoindre son opposé qui se caractérise par une souplesse d'adaptation à l'environnement. » C'est dans ce basculement d'un mode de perception à l'autre, comme lorsque nous

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

- 19 G. Elkins, « Intensive Hypnotherapy for Smoking Cessation, *Int. J. Clin. Exp. Hypn.*, 2006.
- 20 J. Barnes *et al.*, *Hypnotherapy for Smoking Cessation*, The Cochrane Collaboration, 2010.
- 21 J. Stradling *et al.*, « Pilot Investigation of a Virtual Gastric Band Hypnotherapy Investigation », *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*, 1998.
- 22 D. N. Bolocofsky *et al.*, « Effectiveness of hypnosis as an adjunct to behavioral weight management », *J. Clin. Psychol.*, 1985.
- 23 R. Willemsen, J. Vanderlinden, « Hypnotic Approaches for Alopecia Areata », *Int. J. Clin. Exp. Hypn.*, 2008.
- 24 Daniel P. Kohen *et al.*, « Self-Hypnosis Training for Headaches In Children and Adolescents », *The Journal of Pediatrics*, 2007.
- 25 Juliette Gueguen, Caroline Barry, Christine Hassler, Bruno Falissard, *Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose*, Inserm U1178, juin 2015.
- 26 G. Moser *et al.*, « Long-term success of GUT-directed group hypnosis for patients with refractory irritable bowel syndrome, *Am. J. Gastroenterol.*, 2013.
- 27 F. Ochoa-Cortes *et al.*, « Enteric Glial Cells: A New Frontier in Neurogastroenterology and Clinical Target for Inflammatory Bowel Diseases », *Inflam. Bowel Dis.*, 2016.
- 28 M. Lifshitz *et al.*, « Using suggestion to modulate automatic processes: From Stroop to McGurk and beyond », *Cortex*, 2012.
- 29 « L'hypnose et ses applications », *Cerveau & Psycho*, n° 58, juillet-août 2013.
- 30 Citation extraite du film documentaire *Les fabuleux pouvoirs de l'hypnose*, de Thierry Berrod (Arte 2017).
- 31 Jacques Duchateau, « L'entraînement de la force spécifique en sport », *Cahiers de l'INSEP*, 3, 1192.
- 32 www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00029157.2012.696286?scroll=top&needAccess=true

PARTIE III **L'hypnose mode d'emploi** (pp. 139-162)

- 1 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=hypnosis
- 2 www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2013/07/4.rapport-Th%C3%A9rapies-compl%C3%A9mentaires1.pdf
- 3 Juliette Gueguen, Caroline Barry, Christine Hassler, Bruno Falissard, *Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose*, Inserm - U1178-2015.
- 4 « Hypnose, acupuncture... Comment évaluer leur efficacité? », *Cerveau & Psycho*, n° 73, janvier 2016, p. 74.
- 5 Yann Cojan et et Patrik Vuilleumier, « Êtes-vous hypnotisables », *Cerveau & Psycho*, n° 46, juillet-août 2011, pp. 88-89.
- 6 Elizabeth F. Lotus, « Creating False Memories », *Scientific American*, 1997.
- 7 Jean Dupré, « YES SET : le pouvoir du oui », Blog Communication hypnotique, 31 mars 2015. <http://communication-hypnotique.com/yes-set-le-pouvoir-du-oui>

PARTIE IV **Prêt à tenter l'expérience ?** (pp. 163-182)

- 1 www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2013/07/4.rapport-Th%C3%A9rapies-compl%C3%A9mentaires1.pdf
- 2 Juliette Gueguen, Caroline Barry, Christine Hassler, Bruno Falissard, *Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose*, Inserm U1178, 2015.
- 3 J. R. Horton-Hausknecht, « The effect of hypnosis therapy on the symptoms and disease activity in Rheumatoid Arthritis », *Psychol. Health*, 2000.
- 4 I. Merckaert *et al.*, « Improving anxiety regulation in patients with breast cancer at the beginning of the survivorship period: A randomized clinical trial comparing the benefits of single-component and multi-component group interventions », *Psychooncology*, 2016.
- 5 « Apprentissage de l'autohypnose/autobiennveillance en oncologie. Pour qui? Comment? Dans quel intérêt? Une revue de la littérature internationale », *Psycho-oncologie*, 2017.
- 6 Jean-Marc Benhaiem, Harry Benhaiem, *Zen et hypnose : 12 principes d'équilibre pour vivre heureux*, Harry Benhaiem-Éditions de la Martinière, 2016.