

L'hypnose thérapeutique en 12 vrai/faux

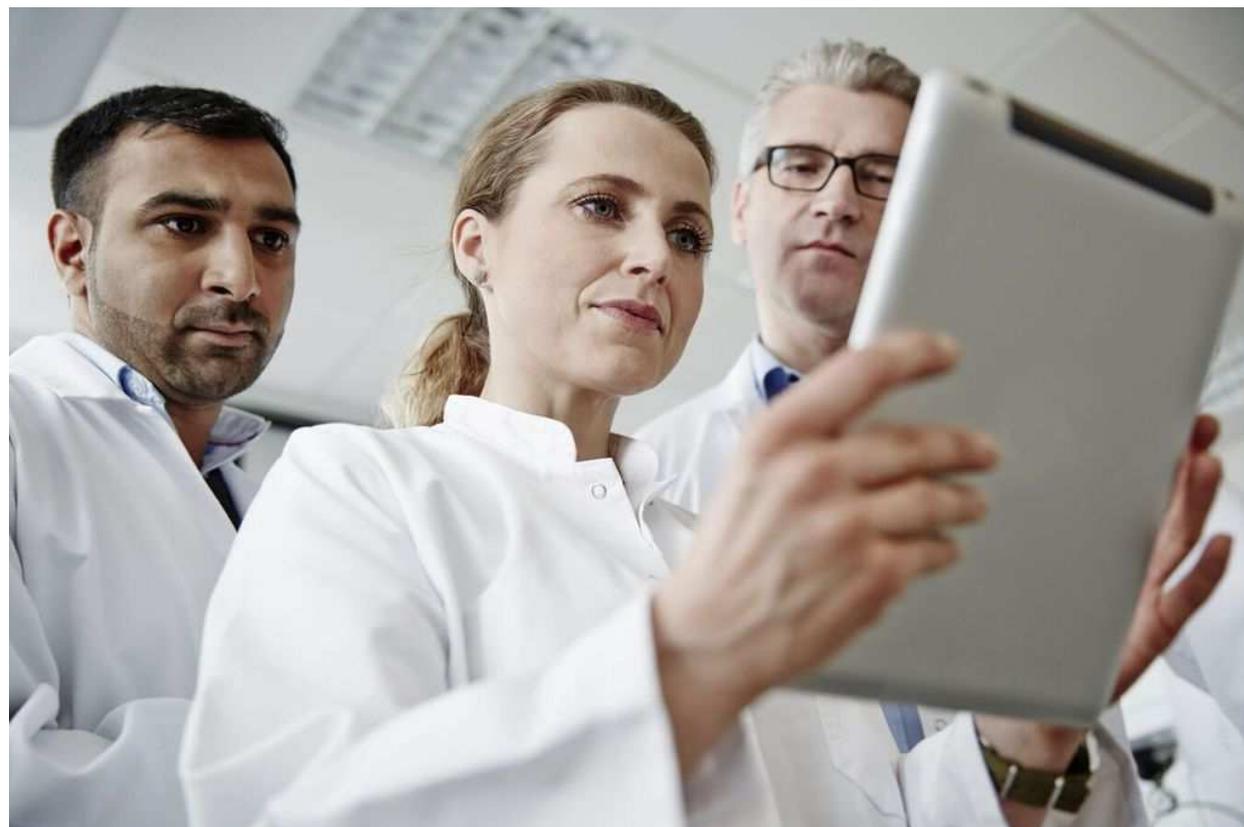
Topsante.com

© Getty Images

1/12 - L'hypnose permet de mieux dormir. VRAI. Sans être un état de conscience proche du sommeil - au contraire, pendant une séance d'hypnose, le cerveau est en éveil - l'état hypnotique est un instrument qui peut être utile pour mieux dormir. « On peut proposer des suggestions de sommeil sous hypnose. Suggestions qui serviront plus tard, lorsque l'on va se coucher. Chez les personnes anxieuses, qui n'arrivent pas à s'endormir ou qui souffrent d'insomnies, l'autohypnose crée un environnement sécurisé, propice à l'endormissement. On peut même programmer des rêves agréables. Sans insomnies ni troubles de l'endormissement, le sommeil est plus récupérateur. [A découvrir ici](#)

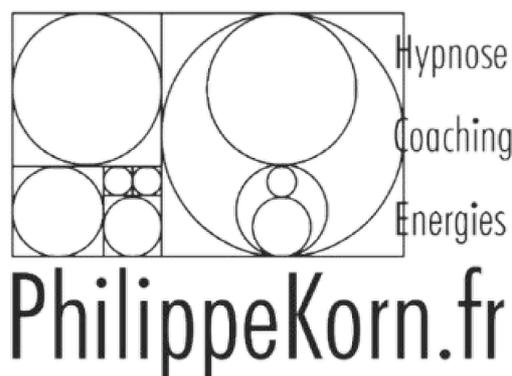
© Getty Images/Science Photo Library RF

2/12 - L'hypnose est efficace pour arrêter de fumer. VRAI. "On a près de 80 % de réussite, un an après l'arrêt. Bien plus qu'avec n'importe quelle autre méthode de sevrage" explique le Dr Eric Mairlot, neuropsychiatre. Surtout, l'hypnose permet de pallier les effets du manque et de garder le moral pendant le sevrage. Pour que cela fonctionne, il faut un praticien expérimenté et une prise en charge globale. Un traitement sérieux doit aider le patient à se préparer à l'arrêt, à faire son deuil en quelque sorte, car la cigarette est souvent une très bonne "amie". Est-ce que cela fonctionne chez tous ? Non. Mais tous les fumeurs peuvent tenter l'expérience. [A découvrir ici](#)



© Getty Images

3/12 - L'hypnose n'est pas reconnue par la communauté scientifique. FAUX. L'Académie de médecine a reconnu l'existence de l'hypnose en 2013 et l'Inserm a remis un rapport à la Direction générale de la santé sur l'efficacité de l'hypnose en 2015. L'Inserm met en évidence l'intérêt thérapeutique de l'hypnose sur deux domaines particuliers (on manque d'études approfondies à ce jour pour les autres domaines d'application, pourtant largement plébiscitées par les médecins) : l'anesthésie et le syndrome du côlon irritable.





© Getty Images

4/12 - L'hypnose est utilisée dans la gestion des douleurs chroniques. VRAI. Le parcours de la douleur est physiologiquement bien connu : le message douloureux est transmis par les nerfs, passe par la moelle épinière et atteint le cerveau. C'est là seulement qu'il y a une conscience de la douleur (sans conscience, on ne ressent pas la douleur). "L'hypnose agit sur la conscience et sur la composante émotionnelle de la douleur, pas sur la douleur en elle-même décrit le Dr Pencalet, neurochirurgien. Elle module le filtre des sensations : on peut diminuer (voire annuler) les sensations désagréables et, au contraire, augmenter les sensations agréables. [A découvrir ici](#)



© Getty Images

5/12 - On peut opérer sous hypnose. VRAI. Au bloc opératoire, l'hypnose peut remplacer totalement ou partiellement une anesthésie générale, note le Dr David Popesco, médecin anesthésiste. On peut remplacer totalement (coloscopie par exemple) ou partiellement (chirurgie de la thyroïde, on associe à l'hypnose une anesthésie locale) une anesthésie générale par des techniques hypnotiques." Les bénéfices sont nombreux : l'intervention est plus confortable, diminution ou suppression des effets secondaires de l'anesthésie générale (nausées, vomissements postopératoires), durée d'hospitalisation plus courte. L'hypnose peut faire diminuer à elle seule de 50 % le niveau de douleur ressenti par le patient.



© Getty Images

6/12 - L'autohypnose ne sert à rien pour les petits maux. FAUX. Le rapport de l'Inserm recense une vingtaine d'applications de l'hypnose, dont de nombreux maux qui gâchent nos quotidiens : douleur, anxiété, troubles du sommeil, stress, troubles alimentaires, burn-out, dépression... Mais il faut savoir qu'il y a bien d'autres troubles pour lesquels l'hypnose peut apporter une aide, par exemple l'énurésie ou les traumatismes. En somme, l'hypnose peut aider sur le moral comme sur la santé psychique. En revanche, si on veut que cela fonctionne, il est préférable de se former à l'autohypnose chez un hypnothérapeute, et donc de suivre une ou plusieurs séances en amont.



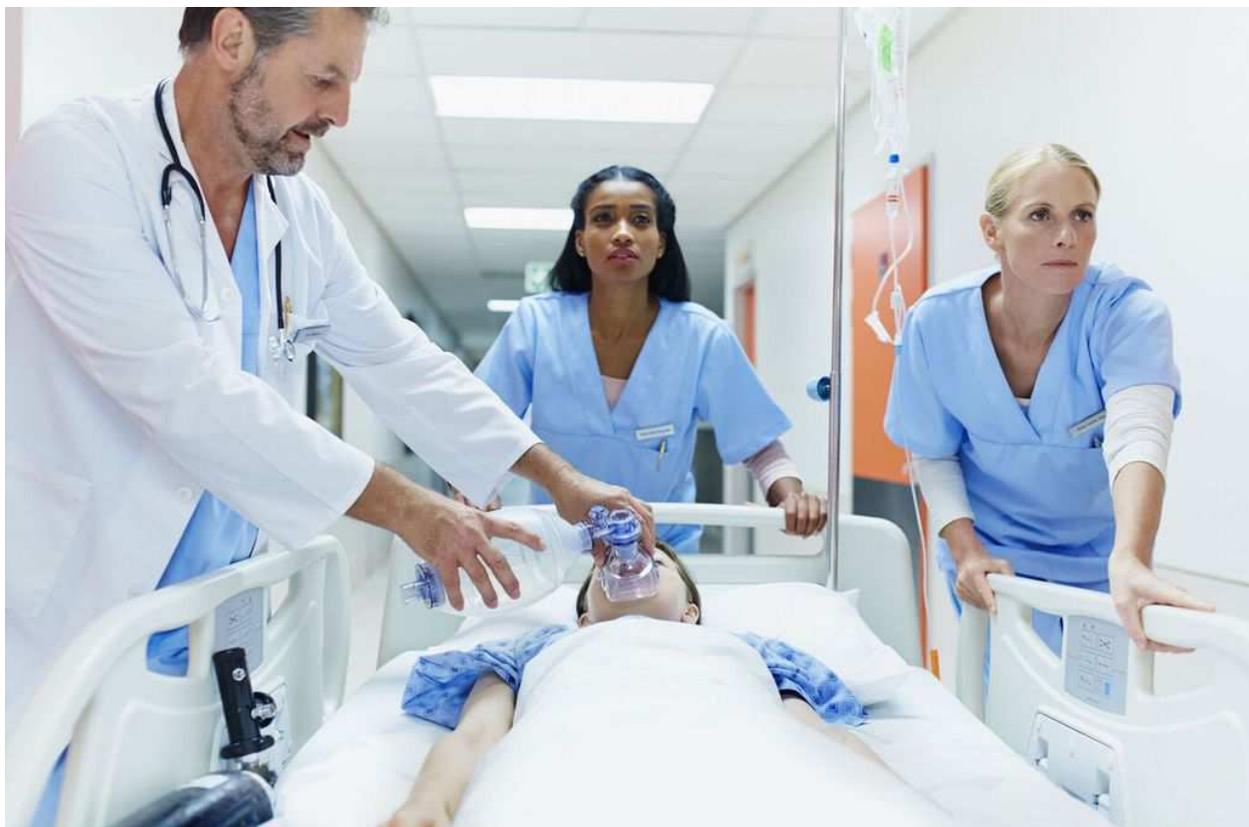
© Getty Images/EyeEm

7/12 - L'hypnose peut être utilisée en complément d'autres thérapies. VRAI. C'est d'ailleurs souvent le cas quand l'hypnose est pratiquée par des professionnels de santé. L'hypnose apparaît alors comme un outil thérapeutique supplémentaire qui peut se combiner ou remplacer un soin ou une thérapie plus conventionnelle. L'hypnose modifie la démarche thérapeutique des soignants. Chez le kinésithérapeute formé, une rééducation douloureuse va devenir beaucoup plus confortable. Les sages-femmes formées ont une communication plus apaisante, ce qui facilite l'accouchement, par exemple.



© Getty Images

8/12 - Les enfants ne sont pas réceptifs à l'hypnose. FAUX. L'hypnose est un état assez naturel chez les enfants, ils y sont donc très réceptifs. On peut résoudre des problèmes courants (énurésie, maux de ventre, asthme) en deux à trois séances. L'hypnose a été reconnue par la communauté scientifique comme thérapie de première intention chez l'enfant pour toutes les douleurs abdominales fonctionnelles (maux de ventre). Les enfants apprennent aussi très facilement les exercices d'autohypnose ; notamment parce qu'ils sont beaucoup plus facilement que les adultes dans l'imaginaire. Contrairement à leurs aînés, ils pratiquent les yeux ouverts, peuvent dessiner ou faire intervenir des peluches. Les séances sont plus brèves.



© Getty Images

9/12 - L'hypnose peut avoir un effet antalgique immédiat. VRAI. En cas de douleur aiguë, typiquement quand on se fait mal ou après un accident (les pompiers et les personnels du SAMU sont parfois formés à l'hypnose), les résultats antalgiques sont immédiats mais vont aussi dépendre de l'habileté du thérapeute. Certaines personnes peuvent être moins réceptives, présenter des blocages ou des croyances limitantes, pas forcément consciemment d'ailleurs. Il reste toutefois rare que l'on n'en tire aucun bénéfice, ne serait-ce que la relaxation qui, sans être un processus hypnotique avancé, est déjà antalgique.



© Getty Images/Westend61

10/12 - L'autohypnose est bonne pour le moral. VRAI. Dans la mesure où l'hypnose induit une relaxation et un lâcher-prise, les bénéfices sur le mental sont avérés, bien après la séance d'ailleurs. En outre, grâce à l'autohypnose, on peut régler les sautes d'humeur ou les baisses de moral très rapidement. Les moments agréables vécus au cours de l'hypnose sont des bénéfices à long terme sur le bien-être.



© Getty Images/iStockphoto

11/12 - Tout le monde n'est pas sensible à l'hypnose. FAUX. Ce qui ne veut pas dire que l'hypnose est "magique" et fonctionne à coup sûr. On est réceptif dans la mesure de ses motivations. Les personnes en soins palliatifs sont toujours réceptives, car elles ont une forte volonté d'être soulagées. À l'opposé, les personnes qui viennent envoyées par un tiers (pour une addiction à l'alcool ou à la cigarette notamment) n'ont pas forcément un vrai désir de changer. Il faut alors amener le patient à trouver un intérêt à la démarche. [A découvrir ici](#)



© Getty Images/Westend61

12/12 - L'hypnose a toute sa place en consultation. VRAI. Quel que soit le motif de consultation, le médecin peut utiliser l'hypnose pour détendre le patient et/ou préparer aux soins. Les patients qui viennent voir le médecin anesthésiste en consultation expriment très souvent une anxiété plus ou moins marquée vis-à-vis de leur futur médical, autant en ce qui concerne l'anesthésie que la chirurgie. L'hypnose, qui utilise de nombreux outils de communication, permet de créer une "bulle" d'apaisement pendant la consultation, et de rassurer les patients. On utilise l'hypnose de manière informelle dans ces situations, et les informations passent mieux