

# Les étonnants pouvoirs de l'hypnose

Oubliez Messmer et compagnie! Loin des spectacles de music-hall,  
**l'hypnose vous révèle vos capacités d'autoguérison.**

Texte Marie-Françoise Dispa / Coordination Anne Deflandre / Photos Belga Image, Getty Images, Shutterstock

Lui, c'est le **Dr Eric Mairlot**, neuropsychiatre et hypnothérapeute, directeur de l'Institut de Nouvelle Hypnose. Elle, c'est **Christine De Bouvère**, infirmière et hypnothérapeute, qui combine pratique privée et développement de l'hypnose en gastroentérologie aux Cliniques universitaires Saint-Luc. L'un et l'autre sont venus à l'hypnose par expérience personnelle. Eric Mairlot, qui souffrait depuis son enfance de migraines ophtalmiques héréditaires, en a été définitivement guéri en deux mois, par son professeur d'hypnose, lors de son stage à l'hôpital universitaire de Genève, dans les années 1980. Et Christine De Bouvère, ayant vu son fils de 7 ans débarrassé d'une énurésie tenace en une seule séance d'hypnose, a décidé de tester cette technique sur ses problèmes de sommeil... «et depuis, je dors comme un bébé!» Nous leur avons demandé de nous éclairer sur les préjugés qui entourent encore cette technique aux résultats parfois impressionnants.

**Quand je vois les soirées Messmer, je ne suis pas tentée par l'hypnose. Je n'ai pas envie de me faire manipuler!**

**Eric Mairlot** «Le fait est que les spectacles d'hypnose discréditent l'hypnose médicale. Ce dont les spectateurs ne se rendent pas compte, c'est que Messmer – j'ai été le voir sur scène, bien entendu! – leur fait passer d'entrée de jeu trois tests 'd'hypnotisabilité', mais surtout d'obéissance, qui lui permettent de repérer les 5 % du public prêts à lui obéir au doigt et à l'œil. Et, grâce à un test supplémentaire, il sélectionne ceux qui, dans ces 5 %, rêvent de faire le show, d'avoir leur quart d'heure de gloire, quitte à se ridiculiser. Mais il sait jusqu'où il peut aller: il ne pourrait pas leur faire faire des choses auxquelles ils seraient fondamentalement opposés.»

**De même, aucun hypnothérapeute ne peut me conduire là où je ne veux pas aller?**

**Christine De Bouvère** «Evidemment non: même guidée par un spécialiste,

toute hypnose est une autohypnose: vous seule pouvez vous mettre en état d'hypnose. L'hypnothérapeute vous fait des suggestions, mais rien ne vous oblige à les accepter: il – ou elle – vous accompagne, afin de vous aider à entrer à l'intérieur de vous-même.»

**L'état hypnotique, c'est quoi exactement?**

**Eric Mairlot** «C'est un état de conscience modifié, qui peut être défini comme une forme d'hyperconcentration. Il est en principe à la portée de tous, car l'autohypnose est une aptitude que nous possédons tous à la naissance. Les enfants, d'ailleurs, la pratiquent spontanément. Quand vous voyez votre enfant les bras ballants et le regard vague, manifestement dans la lune, ne lui reprochez pas de 'traîner à ne rien faire': il est dans un état autohypnotique, indispensable pour adapter sa vie émotionnelle, intellectuelle et corporelle à >>



## ILS ONT ESSAYÉ L'HYPNOSE...

### Pour retrouver le sommeil

**A 47 ans, Marc, chef d'entreprise, avait de plus en plus de mal à trouver le sommeil.**

«J'ai pris des somnifères pendant un peu plus d'un an, et puis je me suis révolté: même pour faire une sieste le dimanche après-midi, j'étais obligé d'avalier un médicament! Un ami m'a conseillé l'hypnose et, au bout de trois séances, j'avais appris à gérer le stress de la journée et le moment de l'endormissement. L'image derrière mon autohypnose est ce qu'on appelle une chambre de contrôle, l'idée étant de reprendre le contrôle de mes émotions, afin d'améliorer l'intensité et la qualité de mon sommeil. Désormais, il me faut à peine un quart d'heure pour m'endormir, et je passe d'excellentes nuits. Mais je continue à faire une séance d'autohypnose tous les deux ou trois jours, car c'est un outil fantastique, qui me permet de prendre de la distance par rapport à mon quotidien et de mieux gérer mes problèmes, au lieu de reporter mon stress sur mes employés ou mes clients.»

### Pour gérer un stress

**Nadège, 31 ans, est agent de gardiennage. Son métier l'amenant souvent à travailler dans d'autres villes que la sienne, elle s'est un jour rendu compte qu'à la seule idée de prendre la route et de se retrouver dans une localité inconnue, elle était submergée par le stress.**

«Nausées, brûlant, crampes: j'avais littéralement l'estomac retourné. Je me suis d'abord adressée à une gastroentérologue, qui a conclu que mes problèmes de digestion étaient liés au stress et qui m'a conseillé d'essayer l'hypnose. Je suis allée à la première séance sans idée préconçue: tout ce que je voulais, c'était pouvoir me rendre là où mon travail m'envoyait sans que mon estomac me le reproche. Il m'a fallu 5 séances – une par mois, que j'enregistrais pour les refaire chez moi – pour redevenir totalement sereine, mais, quelques jours après la première séance, j'étais déjà sur la route, et je gérais! L'hypnose m'aide à relativiser, et pas seulement dans mes déplacements. Dans la vie en général.»

>> la réalité extérieure. Chez la plupart d'entre nous, cette capacité spontanée se perd avec l'âge, mais elle est très facile à réactiver.»

### Comment savoir si l'hypnose peut m'aider à résoudre mon problème?

**Christine De Bouvère** «L'hypnose est particulièrement performante dans tout ce qui est perte de contrôle – que vous ayez du mal à gérer vos pensées, vos émotions ou vos comportements. Les troubles alimentaires, par exemple, sont souvent une manière d'apaiser les émotions. Nous grignotons pour oublier la colère, la tristesse, le manque d'affection... Mais, dès que nous cessons de manger, nous nous rendons compte que rien n'est réglé... et le grignotage recommence. L'autohypnose nous aide à nous sécuriser sans recourir à des ressources extérieures comme la nourriture, le tabac, les médicaments, etc. Plus besoin d'essayer d'étouffer nos émotions: nous les gérons en faisant appel à nos ressources intérieures.»

### Résoudre un problème par l'hypnose, ça prend du temps?

**Eric Mairlot** «L'hypnose est axée sur la solution, et une solution rapide. Elle obtient souvent des résultats en quelques séances.»

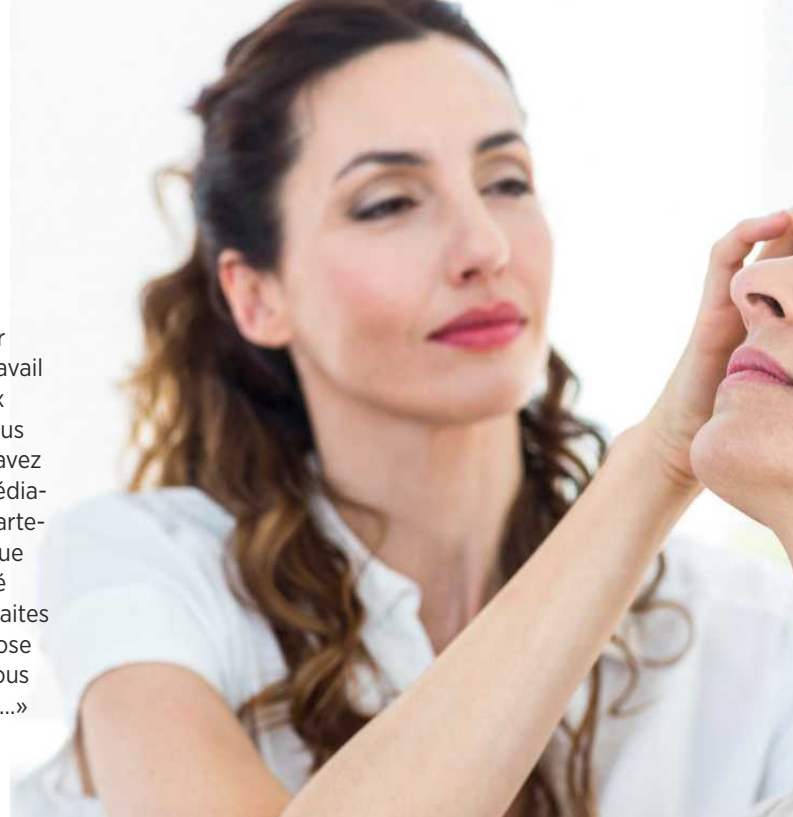
### Pourquoi ça ne marche pas avec tout le monde?

**Christine De Bouvère** «Tout le monde est capable de se réapproprier cet outil qu'est l'autohypnose. La seule condition est d'être motivé. Pour cesser de fumer, par exemple, l'hypnose est très efficace: elle obtient 75 à 80 % de réussite durable. Mais, si vous tentez l'expérience pour faire plaisir à vos enfants ou vous conformer aux ordres de votre médecin, sans être véritablement motivée, vous ne réussirez pas mieux avec l'hypnose qu'avec des substituts nicotiques. L'autohypnose, ce n'est pas de la magie!»

### L'hypnose peut-elle m'être utile dans la vie de tous les jours?

**Eric Mairlot** «Oui, en particulier dans

les moments de transition. Au bureau, par exemple, une brève autohypnose vous aide à passer en douceur d'une période de travail en solitaire à une réunion de dix personnes. De même, quand vous rentrez en fin de journée, vous avez parfois du mal à répondre immédiatement aux attentes de votre partenaire et de vos enfants, parce que votre esprit est encore accaparé par vos soucis professionnels. Faites dix à vingt minutes d'autohypnose avant de quitter le bureau, et vous serez beaucoup plus disponible...»



## ILS ONT ESSAYÉ L'HYPNOSE...

### Pour modifier le rapport à la nourriture

**Natasha, 50 ans, pesait 86 kilos pour 1 m 74.**

«J'étais en surpoids, mais tout le monde – à commencer par mon mari et mes enfants – trouvait mon physique harmonieux: c'est moi qui avais une image déformée de moi-même. Résultat: j'avais fait beaucoup de régimes et je n'en pouvais plus. Une connaissance m'a aiguillée vers des séances d'hypnose collectives dédiées à la problématique du poids et, dès la deuxième séance, quelque chose a changé. Nous avons dû apporter un aliment que nous aimions – j'avais choisi une barre de chocolat – et, une fois en hypnose, nous avons dû en déguster un tout petit morceau, en observant ce qui se passait lorsqu'il touchait nos lèvres, notre langue, notre palais... C'était extraordinaire: jamais je n'avais autant profité d'un morceau de chocolat! Mais, curieusement, le deuxième m'a beaucoup moins plu, au point que je me suis arrêtée et que j'ai fourré le reste de la barre dans mon sac. Quand je suis rentrée chez moi, elle y était toujours – pour moi, c'était une grande première – et je n'avais pas du tout envie de la finir. En fait, l'autohypnose amplifie nos perceptions sensorielles, de sorte que la moindre bouchée... de chocolat, en l'occurrence, nous procure autant de plaisir que toute une tablette. Cette expérience a complètement modifié ma vision de moi-même et mon rapport à la nourriture. Je mange quand j'ai faim, et seulement quand j'ai faim, je ne commande pas une salade quand j'ai envie d'un steak frites, j'écoute mon corps au lieu de me plier aux directives des diététiciens, et les kilos que je perds – près de 7, à l'heure actuelle – je ne les reprends pas! Avant, je trouvais ma vie magnifique, à part mon poids. Aujourd'hui, grâce à l'hypnose, elle est magnifique tout court!»

### Pour cesser de fumer

**A 35 ans, Jérôme, enseignant, fumait deux paquets de cigarettes par jour depuis l'âge de 14 ans.**

«J'avais tout essayé pour arrêter – sans résultat. J'ai suivi 5 séances collectives pendant une semaine. Le thérapeute nous a fait différentes suggestions sous hypnose, tout en nous proposant d'arrêter de fumer le lendemain de la dernière séance. Eh bien, ça a marché. C'était en novembre 2014, et je n'ai pas refumé depuis. Quand mes collègues prennent une pause cigarette, il m'arrive de sortir avec eux, mais ça ne me fait pas envie, ça ne me dégoûte pas non plus, ça me laisse indifférent. Pour moi, c'est miraculeux!»



## Pour maigrir

**Melissa, 24 ans, a été vice-championne de Belgique de tir à l'arc en tir extérieur. Après avoir arrêté le sport de compétition, elle a pris du poids: jusqu'à 84 kilos pour 1 m 60!**

«J'ai tout essayé: les Weight Watchers, Dukan, Montignac, les régimes hyperprotéinés... Je perdais 2 ou 3 kilos, et puis j'en reprenais 4. Ma mère, qui avait commencé l'hypnose pour un autre problème, m'a suggéré de tenter le coup – et ça se passe merveilleusement bien. J'ai perdu 7,5 kilos en 3 mois, en mangeant tout ce que j'aime, sans me priver de rien ni m'imposer aucune contrainte. En fait, c'est le rapport à la nourriture qui change: sous hypnose, on imagine l'aliment qu'on va manger, sa texture, son odeur, la manière de le mâcher, et le cerveau enregistre tout cela comme si on mangeait vraiment, de sorte qu'ensuite, on a beaucoup moins faim. Pour moi, c'est libérateur. D'autant plus que cette technique ne s'applique pas seulement à la nourriture. L'hypnose est aussi un moyen de prendre ses distances par rapport aux désagréments de la vie quotidienne et de les remettre à leur place.»



## L'HYPNOSE EN SALLE D'OP

Aux Cliniques universitaires Saint-Luc, à Bruxelles, les anesthésistes Fabienne Roelants et Christine Watremez proposent depuis sept ans à leurs patients, chaque fois que possible, **l'hypnosédation en lieu et place de l'anesthésie classique.**

«L'hypnosédation gagne du terrain, constate Fabienne Roelants. Ainsi, les gynécologues s'y intéressent de plus en plus pour la chirurgie du cancer du sein – tumorectomie, curage ganglionnaire et même mastectomie.»

Des ponctions d'ovocytes à certaines interventions de chirurgie plastique en passant par la chirurgie de la thyroïde, **toutes les interventions praticables sous anesthésie locale ou locorégionale sont ouvertes à l'hypnosédation.** Le principe est d'amener les patients à se focaliser sur autre chose que la chirurgie. Mais sur quoi? «Là, nous avons été amenées à évoluer, reconnaît Fabienne Roelants. Au début, nous avions tendance à les orienter vers des images exotiques, des voyages lointains... Or, l'important est ce qu'ils ont vraiment envie de faire, où ils ont envie d'aller. Le thème des vacances est évidemment un intemporel, mais certains préfèrent imaginer se retrouver dans leur cuisine à préparer leur plat préféré. Et, comme ils sont de mieux en mieux informés sur l'hypnose, ils s'autorisent à dire ce qui peut leur faire vraiment plaisir. Ça nous aide à créer une alliance avec eux!»

**Pour les patients, les avantages sont incontestables: moins de douleurs en post-opératoire, une meilleure cicatrisation, moins d'infections, une récupération plus rapide...** «Mais les changements ne s'arrêtent pas là, souligne Fabienne Roelants.



Les patients qui ont accepté – ou demandé – le recours à l'hypnosédation sont beaucoup plus disposés, par après, à participer à leur traitement. Ils sont dans un autre état d'esprit, plus battants – ils n'interrompent pas leur traitement au moindre incident – et prêts à accepter les suggestions des soignants.»

Résultat: même si cette technique exige la présence constante de l'anesthésiste, et surtout l'accord de toute l'équipe chirurgicale, l'intervention devant se dérouler dans le calme, avec des gestes plus lents et des échanges verbaux plus discrets, l'hypnosédation a d'autant plus de succès que **l'imagerie cérébrale a montré, chez les personnes en état d'hypnose, des modifications de l'activité dans une région du cerveau, le cortex cingulaire antérieur, qui joue un rôle déterminant dans la perception et le contrôle de la douleur.** Autrement dit, l'hypnosédation, ça marche vraiment. «Certaines personnes croient qu'elles n'y arriveront pas parce qu'elles n'ont aucune imagination, souligne Fabienne Roelants. Or, il ne s'agit pas d'imaginer, mais de revivre une expérience positive. Et ça, tout le monde en est capable!»

## POUR ALLER PLUS LOIN

➔ **Attention, «Hypnothérapeute» n'est pas un titre légal.** Si l'Institut de Nouvelle Hypnose du Dr Mairlot organise des formations en quatre ans, réservées aux professionnels de la santé et de la santé mentale, certains instituts privés forment les amateurs à l'hypnose en un ou deux week-ends. Si vous ne voulez pas vous fier au bouche à oreille, consultez le site de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (cfhtb.org), celui de l'Institut de Nouvelle Hypnose qui forme des professionnels et traite des patients (nouvellehypnose.com) ou celui de Christine De Bouvère, (cabinet-hypnose.be).

➔ **Introduite au CHU de Liège dès 1992, l'hypnosédation s'est aujourd'hui imposée dans de nombreux autres hôpitaux.** Si vous êtes intéressée, posez la question à votre chirurgien. ●