

L'HYPNOSE N'EST PAS UN SPECTACLE C'EST UN MÉTIER

Publié le 10-12-2014

Par **Antoine Bioy**

Docteur en psychologie

L'hypnose n'est pas un jeu. À force de considérer l'hypnose comme un spectacle, on assiste de plus en plus à des expériences non cadrées, alors qu'il s'agit d'une discipline sérieuse dont les vertus thérapeutiques ont été démontrées.

Bien sûr que des techniques de suggestion et de la distraction peuvent être utilisées de façon intelligente et drôle dans de la magie, dont le mentalisme, mais actuellement ce n'est plus cela que l'on voit, mais un mésusage public d'une méthode qui n'est pas faite pour cela.

Est-ce que l'on demanderait à un apprenti chirurgien de monter sur scène pour se livrer à un simulacre d'opération devant tous, et ainsi s'amuser à se faire peur? Alors pourquoi l'accepte-on avec l'hypnose ?

L'hypnose, un instrument psychologique

L'hypnose est une méthode de nature psychologique. À partir du moment où elle est utilisée pour tourner en ridicule des individus, cela signifie que son usage est dévoyé.

C'est ce qui s'est notamment passé dans l'émission de "Touche pas à mon poste" de Cyril Hanouna.

L'hypnotiseur n'aurait pas dû passer la main à quelqu'un qui ne connaît en rien la méthode. Ce n'était pas à Cyril Hanouna d'être l'auteur des suggestions, mais à l'hypnotiseur lui-même.

Sans savoir ce qu'il faisait, l'animateur a introduit une dimension émotionnelle à l'expérience qui a déstabilisé le sujet hypnotisé. Si le chroniqueur s'est effondré en larmes, c'est parce qu'il est parti dans son vécu émotionnel dans un cadre qui ne s'y prêtait pas. Et c'est parce que le ridicule était là aussi non cadré et allé trop loin qu'un autre chroniqueur – Bertrand Chamoroy – a dit en plateau qu'il n'était pas bien et qu'il sentait qu'il allait s'évanouir.

Ne pas heurter la sensibilité de l'hypnotisé

J'ai bien conscience que dans tout spectacle, il faut du merveilleux, mais heurter la sensibilité d'une personne pour y parvenir est vraiment choquant.

L'hypnose, mal utilisée, peut créer un vécu de confusion qui peut laisser des traces psychologiques importantes. Cette méthode mobilise l'individu dans son intégralité et, mal cadrée, peut déséquilibrer de façon importante une personne. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, dans certains pays, l'hypnose de spectacle telle qu'on le voit ici est interdite.

Cette séquence vidéo est en même temps assez représentative de notre temps où le spectacle l'emporte parfois sur le respect dû à l'humain. Il existe une "violence du quotidien" des gens les uns par rapport aux autres qui trouve ici une illustration éclatante, et dont on n'arrive plus à s'indigner tellement elle devient courante dans notre société. Le cynisme est devenu une vertu.

Des vidéos à prendre avec des pincettes

Concernant la deuxième vidéo, je reste très circonspect. J'ai vraiment beaucoup de mal à croire que ce caviste londonien ait été hypnotisé, cela me paraît très peu probable. Nous n'avons ni le son, ni le contexte. Si vraiment cela était possible, il y aurait des braquages sous hypnose tous les jours !

Chacun pourrait hypnotiser son banquier au moindre découvert, faire ses courses gratuitement le samedi dans les supermarchés, etc. Or, jusqu'à preuve du contraire, ce n'est pas le cas !

Ça me rappelle cette vidéo montrant un homme se faire contrôler par un policier après un excès de vitesse. Le conducteur aurait hypnotisé l'agent pour le laisser partir.

Je pense surtout que ce dernier a constaté le comportement étrange du conducteur et a préféré ne pas le verbaliser pour un petit délit, plutôt que de renforcer son comportement. Est-ce de l'hypnose ? Non. Juste une mise en scène qui marche peut-être une fois sur cent.

L'hypnose doit participer à un bien être

En visualisant ce genre d'images, le public peut très rapidement réduire l'hypnose à une manipulation, à une pratique qui permet de prendre le contrôle d'un autre individu par la suggestion. Il faut différencier l'hypnose spectacle de l'hypnose thérapeutique.

Après la diffusion de l'émission de "Touche pas à mon poste", certains de mes patients – choqués – m'ont demandé s'il s'agissait d'une pratique que je pouvais avoir avec eux ou d'autres. J'ai dû les rassurer : l'hypnose thérapeutique est quelque chose que nous utilisons de manière encadrée, raisonnée, en pleine conscience.

Un thérapeute ne cherche pas à violenter les gens par l'hypnose, à effracter leur intimité, mais plutôt à mobiliser ce qui va dans le sens de leur mieux être.

Vertus thérapeutiques

Exercée par un expert, l'hypnose permet aux patients d'avoir une perception différente de la réalité. Il va pouvoir ressentir son corps d'une autre manière, en prenant de la distance. C'est une technique qui peut avoir des effets positifs sur la douleur ou encore l'anxiété.

Par exemple, si vous devez rééduquer votre genou suite à une intervention chirurgicale mais que vous avez peur de la douleur et d'aggraver l'articulation, l'hypnose pourra vous

permettre de canaliser vos angoisses et de progresser plus rapidement en gérant mieux et par vous même la douleur.

Elle peut également avoir un effet de stimulation. Vous n'arrêterez pas de fumer en un claquement de doigt parce que vous avez été hypnotisé. En revanche, cela peut vous aider à travailler votre motivation et ainsi faciliter la survenue du comportement de sevrage tabagique. Sans ce travail, l'abstinence est d'environ 15% à deux ans chez les patients, mais bien plus si la motivation a été correctement travaillée, aidée par l'hypnose.

Une dimension ésotérique

En regardant ces vidéos, on ne peut que parler de dérives, comme d'autres existent à l'image de la "street hypnose" lorsque là aussi elle est pratiquée sans respect pour l'humain.

Le spectaculaire doit-il justifier que l'on ridiculise l'autre ? Toute l'histoire de l'hypnose s'est construite sur des méprises : on l'a confondue avec une forme de sommeil, un fluide guérisseur, un avatar pathologique, etc.

Mais depuis les années 1990, le niveau de preuve scientifique a été considérablement accru : on peut décrire le cerveau d'une personne hypnotisée, on connaît ses interactions avec les voies de la douleur et son soulagement, on peut caractériser la nature du relationnel s'installant entre un hypnopraticien et son patient, entre autres choses. L'hypnose est sans doute actuellement l'état de conscience le plus étudié au monde dans ses caractéristiques et ses effets.

Aussi, il est assez désespérant de voir comment elle peut être maltraitée et au détriment du respect dû à l'humain. Elle devient alors nocive pour les consciences, car on trompe le public sur sa nature exacte. Soyons vigilant en faisant la part des choses, et en restant critique par rapport à ce que l'on voit.

Propos recueillis par Louise Auvitu