

De l'hypnose à l'hypnopraxie

Praticien en Haute-Savoie, le docteur Guy Chedeau vient régulièrement à la Réunion former des professionnels de santé à l'hypnose, plus précisément à une approche qu'il a baptisée hypnopraxie et qu'il présente comme une «thérapie de la maturation de l'être humain».

Bien éloignée de l'hypnose-spectacle à laquelle beaucoup sont tentés de l'assimiler, l'hypnose est avant tout une pratique thérapeutique médicale. Connue déjà dans l'Antiquité, elle est entrée dans le monde moderne il y a un peu plus de deux siècles et passée depuis par plusieurs étapes : magnétisme, suggestion, régression, etc. Aujourd'hui, la plupart des thérapeutes qui l'utilisent se revendiquent de l'école ericksonienne, du nom d'un psychiatre américain mort en 1980. A la différence de l'hypnose traditionnelle, très directive, elle s'appuie sur le patient, et plus précisément son inconscient.

Pour Erickson, en effet, l'inconscient est un «réservoir actif de ressources qui travaille pour nous en permanence». L'hypnose représente «un état privilégié de fonctionnement dans lequel le patient aura la possibilité de se restructurer lui-même de façon satisfaisante», résume le docteur Guy Chedeau.

Nouvelle hypnose

Médecin généraliste à Annemasse (Haute-Savoie), ce dernier dirige l'Institut Milton Erickson de la région lémanique. Depuis quelques années, il vient régulièrement à la Réunion animer des formations à la «nouvelle hypnose» destinées aux professionnels de santé.

Le docteur Chedeau a créé lui-même un terme - l'hypnopraxie - pour désigner sa conception et sa pratique de l'hypnose. «Praxie signifie "prendre les choses", cela renvoie à la manière dont chacun de nous vit ce qui lui arrive. L'hypnopraxie est une thérapie du réaménagement de notre manière de prendre les choses, une thérapie de la maturation de l'être humain», explique-t-il.

L'hypnose clinique, ou hypnopraxie, a pour but d'aider une personne à passer un cap, à dépasser une problématique personnelle, des difficultés psychologiques, émotionnelles, relationnelles, des difficultés corporelles», poursuit le praticien. Elle repose sur le langage, sachant que «toute parole tend à produire un effet psychologique ou physiologique».

Maladies psychosomatiques

C'est donc par des «paroles bienfaisantes» que le thérapeute va amener le sujet en hypnose : un état non pas de sommeil mais «d'intériorisation, où la personne se met en contact avec son intimité», se révèle à elle-même des choses qu'elle ne connaît pas et va pouvoir mobiliser des possibilités nouvelles pour trouver des solutions à la souffrance qui l'habite. «L'hypnose est une sorte de conscience modifiée nous permettant de nous retourner vers nous-mêmes», formule le docteur Chedeau.

Selon le praticien savoyard, l'hypnopraxie est indiquée pour les problèmes psychopathologiques, les maladies psychosomatiques et fonctionnelles : spasmophilie, tétanie, angoisse, phobies, troubles digestifs, dépendances, etc. Elle s'applique aussi pour soulager la douleur, notamment dans «des situations où on est très démuni» sur le plan thérapeutique, témoigne un médecin anesthésiste-réanimateur saint-pierrois, qui s'y est formé il y a trois ans et l'utilise avec des patients en état de grande souffrance physique et psychique, ou avec leur famille. Dans ce contexte comme dans beaucoup d'autres où la technicité a pris de plus en plus de place, l'approche de l'hypnose «redonne une dimension humaine à la relation soignant-soigné», note le

docteur Chedeau.

Quant aux contre-indications, elles concernent surtout les pathologies psychiatriques graves ou aiguës. Le danger existe aussi que les gens qui l'utilisent ne soient pas compétents : «C'est un outil valable pour beaucoup de professionnels mais uniquement dans le cadre de leurs compétences», insiste le praticien.

Une séance dure de trente à quarante-cinq minutes, pour un coût «de 50 à 100 euros» (pris en charge par l'assurance maladie s'il s'agit d'un acte médical). Le patient est assis - et non couché -, yeux fermés. L'hypnose fait partie des thérapies «brèves». Le plus souvent dix à vingt séances suffisent, parfois moins. Le docteur Marie Guénon, psychiatre à l'hôpital de Saint-Pierre, rapporte le cas d'une patiente qui s'est affranchie en une seule séance d'une peur phobique de l'avion, débloquent au passage d'autres problématiques personnelles et familiales.

Abus sexuel

Autre cas, rapporté par le docteur Chedeau, celui d'une femme victime d'un abus sexuel dans l'enfance : une séance a suffi pour qu'elle se libère de l'agoraphobie (peur des espaces découverts et de la foule) dont elle souffrait.

Toutefois. «L'hypnose ne produit pas les mêmes effets avec tous les patients ; tout le monde répond à des degrés divers, il y a des personnes à qui ça convient bien, d'autres à qui il faut autre chose», prévient le praticien savoyard. «Statistiquement, sur cent personnes, vingt répondent très bien, vingt ne répondent pas du tout et toutes les nuances intermédiaires se retrouvent sur les soixante autres personnes».

Hervé SCHULZ



Les docteurs Chedeau et Guénon : «Un état privilégié de fonctionnement dans lequel le patient aura la possibilité de se restructurer lui-même».

Où trouver un hypnothérapeute ?

C'est la quatrième ou cinquième promotion de professionnels de santé que le docteur Chedeau forme à la Réunion depuis 2001. Les formations se déroulent sur cinq séminaires d'une semaine, étalés sur deux ans. Les professionnels concernés sont pour la plupart des médecins, généralistes ou spécialistes (psychiatres, anesthésistes-réanimateurs, gynéco-obstétriciens...) mais il y a aussi des psychologues cliniciens, des kinésithérapeutes, des dentistes, des infirmiers anesthésistes, etc.

Au total, entre ceux en cours de formation et ceux déjà formés (certains par d'autres filières en métropole : il existe notamment un diplôme universitaire, qu'on peut préparer à Paris), ils seraient cent à cent

vingt professionnels dans le département capables de pratiquer l'hypnose.

Comment les trouver ? La est la question. Certains praticiens appartenant au corps médical mentionnent cette compétence sur leur plaque. Le conseil de l'ordre en est alors en principe informé. Mais d'une manière générale, les noms des hypnothérapeutes circulent surtout par le bouche à oreille, «ce qui ne sert pas l'image de l'hypnose», assimilée à l'hypnose traditionnelle plutôt qu'à la pratique ericksonienne, regrette un médecin anesthésiste-réanimateur qui s'est formé il y a trois ans. Il existe cependant un projet d'association, qui pourrait s'appeler «Hypnorun» et voir le jour courant 2007.

Docteur Guy CHEDEAU
8, rue du Mont-Blanc
F - 74100 ANNEMASSE
Tél. 0033 - 450.38.35.91
Fax 0033 - 450.92.89.66