Dr Michel Ruel
Médecin des hôpitaux
Avec la collaboration de Chantal Briquet, psychologue
Préface du Dr Jean Becchio

Se soigner avec l'hypnose et l'autohypnose

INCLUS
Des séances audio à télécharger

La meilleure méthode pour traiter les insomnies, l'anxiété, les acouphènes, les maux de ventre, la fibromyalgie...

LEDUC.S EDITIONS

SE SOIGNER AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE

L'hypnose, une pratique ancestrale au service de la médecine moderne.
Dans cet ouvrage conçu comme une réponse aux questions de ses patients, le **Dr Michel Ruel** vous propose de découvrir l'hypnose à travers son propre exercice quotidien en milieu hospitalier.

★ **Tout ce qu'il faut savoir sur l'hypnose : le fonctionnement du cerveau, comment choisir un soignant compétent…**

★ **Ce que vous pouvez attendre de l'hypnose pour votre santé**

★ **Un abécédaire des symptômes traités par l'hypnose : surpoids, rhumatismes, douleurs, migraines, phobies, anxiété, déprime, souffrance au travail…**

★ **Des histoires de patients et des encadrés pratiques**

★ **Des éclairages sur les récentes découvertes et études de la médecine et des neurosciences**

★ **Les dernières avancées de cette technique thérapeutique en plein renouveau**

Le **Dr Michel Ruel** est médecin des hôpitaux, ancien chef de service de Médecine de l'Hôpital Max Fourestier à Nanterre.

Le **Dr Jean Becchio** est Coordinateur du Diplôme Inter Universitaire d'Hypnose Clinique à l'Université Paris-Sud et membre fondateur du Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (CITAC) dont il dirige l'enseignement clinique.

Avec la collaboration de **Chantal Briquet**, psychologue, pour l'hypnose avec les enfants.

INCLUS DANS CE LIVRE
Des séances audio d'hypnose réalisées par le Dr Michel Ruel à télécharger

L E D U C . S
E D I T I O N S

Prix : 17 euros
ISBN : 979-10-285-0349-9
Rayon : Santé

9 791028 503499

DESIGN : jf.millet7@orange.fr

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Conseil éditorial : Florence Le Bras
Dessins des pages 108, 114 et 117 réalisés par de jeunes patients de Chantal Briquet, psychologue

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0349-9

MICHEL RUEL
Avec la participation de Chantal Briquet

Se soigner avec l'hypnose et l'auto-hypnose

Préface de Jean Becchio
Ouvrage dirigé par Florence Le Bras

LEDUC.S EDITIONS

Les références numérotées sous la forme « réf. 1 » renvoient aux sources bibliographiques, situées en fin de volume.

SOMMAIRE

P*réface* *7*
Introduction *9*

I. APPROCHE DE L'HYPNOSE 13
1. Qu'est-ce que l'hypnose ? *15*
2. La conscience *19*
3. Le fonctionnement cérébral *27*
4. Les techniques et outils de l'hypnose *31*
5. Changer notre communication verbale *39*
6. La démarche de l'hypnose *43*
7. Les conditions du succès de l'hypnose *47*
8. Éthique de la pratique hypnotique *51*
9. Hypnose : les pratiques à fuir, les praticiens à recommander *55*
10. L'hypnose contre la douleur *63*
11. Une intervention chirurgicale sous hypnose *79*
12. La mémoire est influençable ! *85*
13. L'influence du passé sur le présent *91*

II. L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE CHEZ LES ENFANTS 97
14. Le processus de l'hypnose chez l'enfant *99*
15. L'utilisation de l'hypnose chez l'enfant *105*

III. ABÉCÉDAIRE 125
Accidents du travail *127*
Acouphènes *131*
Addictions *135*
Alcoolisme *139*
Allergies *140*

Anémies *141*
Angoisse *143*
Anesthésie *143*
Anxiété *144*
Asthme *149*
Cancer *149*
Dépression *150*
Deuil *159*
Fibromyalgie *162*
Future maman *165*
Insomnies *168*
Mal au ventre *175*
Mal-être *179*
Maternité *181*
Maux de tête *182*
Peau *182*
Phobies *184*
Rhumatismes *185*
Sexualité *187*
Soins palliatifs *188*
Souffrance au travail *189*
Stress *194*
Surpoids et obésité *197*
Tabagisme *203*
Trac et émotions *208*
Troubles de l'attention *209*
Troubles du sommeil *213*
Urticaire *213*

Sources *215*
Index *219*

PRÉFACE

Lorsque mon ami le docteur Michel Ruel m'a demandé de préfacer son livre, je lui ai posé une question : ce livre est-il original ? Je peux, après avoir lu cet ouvrage, répondre affirmativement. Les livres sur l'hypnose sont nombreux et souvent comparables. Celui de Michel comporte, comme les autres, les bases essentielles de la technique hypnotique, et pourtant il apporte sa différence lorsque l'auteur nous fait partager son expérience. Expérience de toute une carrière de chef de service dans un hôpital de région parisienne, expérience de pratique de l'hypnose auprès de patients réputés difficiles, douloureux chroniques, fibromyalgies, rhumatismes dégénératifs. Michel présente sa façon de faire, élégante, intelligente, raisonnée ; il sait appliquer ce qu'il a appris avec ses maîtres et ce que lui ont appris les patients. De cet ensemble, il a su faire émerger un style personnel, qui correspond à sa riche personnalité. Il partage maintenant son savoir auprès de collègues désirant découvrir l'outil hypnotique et qui pourront utiliser cet ouvrage comme manuel de base pour leur apprentissage.

Chantal Briquet enrichit cet ouvrage par son apport dans le domaine de la pédiatrie. Exerçant auprès des enfants depuis plusieurs décennies et formée à l'hypnose depuis longtemps, elle nous offre une partie originale, riche de son expérience, éclairée par son esprit créatif et facile à appliquer par les praticiens qui seront séduits par son style clair, franc et son approche professionnelle, maternelle et humaine.

Jean Becchio

INTRODUCTION

Ami lecteur, ce livre va peut-être te paraître original. J'espère que tu le liras avec plaisir, car on peut s'amuser de choses sérieuses si elles sont bien présentées. J'ai voulu que la lecture en soit facile et agréable, que la vie concrète soit toujours là. Tu y découvriras ce qu'est l'hypnose médicale moderne. Et je crois que les professionnels de santé y trouveront intérêt, même s'ils connaissent déjà l'hypnose.

Ce livre reflète le dialogue avec mes patients : ils viennent chercher un traitement nouveau, efficace, sans trop savoir ce qu'il en est. Ils me demandent : « Vous endormez les gens, Docteur ? Vous faites sortir le subconscient ? » Alors, j'explique. Et tout ce que j'explique, tu vas le trouver au fil de ce livre, ami lecteur.

Je vais te présenter les auteurs : mon amie Chantal Briquet a écrit les chapitres sur l'enfance. Chantal est psychologue, elle a exercé plus de vingt ans auprès d'enfants dans une institution publique et exerce depuis dix ans en cabinet libéral à Paris. J'aime beaucoup sa créativité, que tu apprécieras dans ses contes métaphoriques.

Quant à moi, je suis médecin des hôpitaux. Ancien interne et ancien chef de clinique de Paris, ancien professeur associé au Collège de médecine des hôpitaux de Paris, formé à la médecine « biologique fondée sur les preuves », nourri des publications rationnelles, pleines de statistiques. J'ai moi aussi écrit nombre d'articles dans des revues internationales, pour contribuer à l'avancée de notre science. Mais la médecine ne se réduit pas à cela.

Je l'avais déjà entrevu lorsque, en 1977, je publiai un livre sur le statut du malade à l'hôpital* et les relations de pouvoir dans cette institution. Nommé en 1994 chef de service à l'hôpital Max-Fourestier

* Michel Ruel, *Le pouvoir à l'hôpital et le malade*, Savelli, 1977 (épuisé).

de Nanterre, j'y découvris de façon encore plus nette comment les conditions de vie, la précarité ou la misère marquent les corps.

La rhumatologie, ma deuxième spécialité après la médecine Interne, a fait depuis trois décennies de grands progrès grâce à des médicaments modernes : les biothérapies. La vie des gens atteints de polyarthrite rhumatoïde ou de spondylarthrite a été transformée. Mais nombre de patients souffrent encore de pathologies comme l'arthrose ou le mal de dos, pour lesquelles les remèdes classiques sont vite épuisés.

En 2007, dans un congrès de rhumatologie, j'eus la chance d'assister à une conférence où le docteur Éric Gibert présentait sa pratique de l'hypnose en rhumatologie. Je suivis alors des formations dans plusieurs instituts renommés. Celles qui m'ont le plus marqué furent celles de Jean Becchio*, par la qualité de sa pédagogie et de son éthique, la modernité de sa conception de l'hypnose, sa pratique évolutive profitant des dernières découvertes des neurosciences. Ses conseils, lors de nombreuses réunions de supervision me furent précieux. C'est lui qui m'enseigna aussi à former moi-même des soignants à l'hypnose.

Je vis donc une deuxième carrière… Depuis 2013, j'ai quitté la chefferie de service et je me consacre pleinement à mes consultations d'hypnose. Je forme des personnels soignants d'hôpitaux à améliorer leur communication et à utiliser des techniques simples d'hypnose pour rendre les soins plus confortables. Je leur apprends aussi à pratiquer l'auto-hypnose pour mieux vivre leur vie professionnelle, qui n'est pas facile.

* Le docteur Jean Becchio est coordinateur du diplôme inter-universitaire d'hypnose clinique à l'université Paris Sud, président d'honneur de l'Association française d'hypnose (AFHYP), membre fondateur du Collège international de thérapies d'activation de conscience (CITAC) dont il dirige l'enseignement clinique (hypnodyssey.com). Il est l'auteur de plusieurs livres, dont *Nouvelle Hypnose psychodynamique* (avec Charles Joussellin, Desclée de Brouwer, 2009).

Je reste un médecin « biologique », avec les statistiques et les molécules, tout en écoutant mes patients me parler de leur vécu quotidien. Et dans ce vécu, la poésie et le rêve.

Je voyage avec eux dans les paysages campagnards ou urbains de leur enfance, en Normandie, à Nanterre, à Grenoble ou dans les savanes du Mali. Au Togo, en Kabylie ou à Oujda.

En transe, ils jouent du piano ou du luth kurde. Ils montent un cheval ou descendent une piste à ski, ils travaillent sur un tour à usiner une pièce, réparent un moteur ou gagnent un match de boxe…

Et quand je leur demande s'ils aiment danser, bricoler, nager, plonger… leurs yeux se mettent à briller.

C'est à eux que je dédie ce livre.

Docteur Michel Ruel,
Nanterre, décembre 2016

PARTIE 1

APPROCHE DE L'HYPNOSE

1 QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Chacun de vous en a une idée, plus ou moins précise. Aujourd'hui, les médias montrent à l'envi des séances d'hypnose qui s'apparentent plus à des divertissements, ou parfois même à des jeux du cirque qu'à une approche sérieuse de cette science. Certains s'en amusent, d'autres prennent peur et rejettent carrément toute approche de l'hypnose. Ces démonstrations fantaisistes sont regrettables, car l'hypnose est un outil thérapeutique qui fait ses preuves, comme nous vous le démontrons dans ce livre.

L'hypnose est un phénomène naturel, qui survient chez chacun de nous dans la journée, quand nous sommes profondément absorbés par une tâche, au point de négliger les stimulations extérieures.

C'est une focalisation et une fixation de l'attention qui nous permet une activation de certaines zones cérébrales, différentes de celles qui fonctionnent pendant la rêverie, le sommeil, la veille ordinaire *(voir chapitre 2)*.

Ce fonctionnement cérébral plus fluide et plus créatif est particulièrement efficace dans le domaine de la création artistique, des performances sportives et de la résolution de problèmes intellectuels ou psychiques divers.

LA RELATION THÉRAPEUTIQUE AVEC UN SOIGNANT

Une dimension essentielle de l'hypnose médicale est la relation thérapeutique avec le soignant qui la pratique avec vous, et qui vous apprend dans le même temps à refaire les exercices en auto-hypnose.

Ce soignant ne va pas considérer seulement le diagnostic médical, mais il va aussi prendre en compte vos ressources*.

Dans le domaine du soin, la focalisation de l'attention sur des sensations agréables, ressenties dans l'instant ou remémorées, permet de s'extraire d'un présent inconfortable. On évite alors de prêter attention à des sensations désagréables. Surtout, on s'affranchit des réactions émotionnelles liées habituellement aux sensations douloureuses.

Toutes ces propriétés font du processus hypnotique un outil de choix pour l'analgésie et l'anesthésie. Il est ainsi possible de diminuer ou de supprimer une douleur, d'opérer sans anesthésie chimique, de réduire ou de supprimer l'anxiété lors d'examens ou de soins médicaux, infirmiers, ou dentaires. Dans de nombreux hôpitaux et des cabinets de ville, les soignants (du médecin au brancardier) commencent à avoir accès à des formations pour modifier leur communication avec les malades, et leur proposer un accompagnement hypnotique de certains soins.

UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE PUISSANT

De plus, revivre en hypnose des épisodes de sa vie où l'on a réussi un apprentissage, une action, voire une compétition, redonne la confiance en soi nécessaire pour entreprendre des tâches dont on ne se sentait pas capable (arrêter de fumer, réussir une épreuve universitaire ou scolaire, s'affranchir d'une phobie).

L'anxiété, le mal-être, les phobies, la souffrance liée aux stress, les syndromes dépressifs, trouvent dans l'hypnose un moyen de

* Les ressources sont tout ce qu'on a appris à faire, (du vélo, à danser, à faire la cuisine etc.) et tout ce qu'on a appris de la vie dans ses expériences vécues, aussi bien les moments agréables, les expériences valorisantes de réussite, que les obstacles surmontés, les difficultés vaincues, ou même seulement supportées, et auxquelles on a résisté, puisqu'on est encore là, vivant.

traitement particulièrement intéressant : l'expérience hypnotique permet d'apprendre à mobiliser et utiliser ses propres ressources (dont on pouvait avoir oublié l'existence). Le « recadrage » que fait le psychothérapeute ou le médecin permet de donner à des paroles ou des événements du passé qui nous ont blessés, une moindre place dans notre vie.

Le vécu hypnotique d'actions valorisantes réalisées dans le passé donne davantage d'influence à ces « bonnes » expériences et diminue l'effet déprimant des « mauvaises » expériences du passé.

« Tout passe par le corps » : réapprendre la sensorialité, vivre en hypnose des gestes, des attitudes corporelles, permet de redonner au corps la place qu'on lui a peut-être déniée, emportés par nos ruminations, nos soucis, nos smartphones et autres écrans. À son tour, le corps remis en mouvement va permettre à la pensée de changer de point de vue, de trouver une nouvelle dynamique, de nouveaux éclairages.

CE QUE VOUS ALLEZ LIRE

Chacun de ces points sera développé dans les prochains chapitres. Nous verrons ainsi :

- comment on peut parler simplement de la conscience et du non-conscient ;
- quels sont les outils de l'hypnose et comment ça marche ;
- l'éthique nécessaire quand on pratique l'hypnose, et les dangers d'une pratique « sauvage » ou non compétente ;
- les mécanismes de la douleur et comment la diminuer grâce à l'hypnose et l'auto-hypnose ;
- que la mémoire n'est pas celle qu'on croit : les découvertes récentes nous permettront d'envisager comment le passé influence notre présent et comment on peut trouver plus de confort et de dynamisme grâce à l'hypnose et l'auto-hypnose, notamment en cas

de dépression, d'anxiété, de mal-être, d'addictions, de troubles des conduites alimentaires ;

- que l'hypnose chez l'enfant est particulièrement utile et souvent d'efficacité remarquable. Chantal Briquet nous en donne de beaux exemples tirés de sa pratique.
- enfin, un abécédaire des problèmes de santé les plus fréquents nous fournira des éléments de réflexion, des suggestions thérapeutiques, des conseils de prévention – sans prétendre résoudre tous les problèmes !

2 LA CONSCIENCE

Avant d'avancer dans votre connaissance de l'hypnose, nous allons d'abord parler de la conscience. Rassurez-vous, cette présentation est vivante et concrète, elle vous concerne dans chaque jour de votre vie et vous n'êtes pas au bout de vos surprises. J'ai choisi de retranscrire ici un dialogue avec une de mes patientes.

DOCTEUR, POURQUOI PARLER DE LA CONSCIENCE DANS UN LIVRE SUR L'HYPNOSE ?

Simplement parce que j'entends souvent cette réflexion : « Docteur, vous allez faire sortir de mon subconscient ce qui me gêne ? » Et aussi parce que vous trouvez sur Internet des sites de prétendus « hypnothérapeutes » qui affirment : « L'hypnose va vous permettre d'accéder à votre subconscient et d'agir sur les causes plutôt que sur les symptômes. Grâce à elle nous allons programmer les objectifs que vous vous êtes fixés ». Ou encore : « Mes suggestions vont reprogrammer votre inconscient. »

Ami lecteur, tu peux rire de cette présentation simpliste, te demander à qui tu as affaire… et sans doute fuir ce genre de proposition.

Le fonctionnement du corps humain est autrement plus complexe. Nous allons donc voir ensemble quelle idée se faire de la conscience, avec les neurosciences et la psychologie clinique.

Encore récemment, l'hypnose était un phénomène jugé « étrange ». On en parlait avec des expressions un peu floues, comme « état modifié de conscience » ou « dissociation ». Les progrès des neurosciences permettent désormais d'y voir un petit peu plus clair.

Le livre du professeur Stanislas Dehaene, *Le Code de la conscience* (réf. 1), me servira de guide pour ce chapitre.

PRENEZ CONSCIENCE… DE VOTRE CONSCIENCE

Prenons, pour commencer, un exemple du quotidien. Vous sortez le matin pour vous rendre à votre travail et vous marchez dans une rue. Vous pouvez déjà penser à cette tâche que votre chef vous a donnée hier. Mais si vous choisissez de diriger votre attention vers les sensations de votre marche, le contact de vos pieds avec le sol, l'équilibre de votre corps dans cette marche, votre posture, redressée ou tête basse, vous allez faire surgir ces sensations à votre conscience et oublier ce qui vous attend au bureau. Ces sensations étaient déjà perçues par votre cerveau, elles étaient préconscientes, mais vous n'en aviez pas conscience avant d'y faire attention.

Ainsi, de toutes les informations sensorielles que reçoit le cerveau, très peu ont accès à la conscience. Sinon, notre conscience connaîtrait des embouteillages inextricables. Chacun de nous ne peut penser qu'à une seule chose à la fois et notre conscience doit se détacher d'un objet pour pouvoir accéder à un autre. Parmi toutes les informations et les pensées qui circulent dans notre cerveau, l'attention sélectionne celles qui ont suffisamment d'intérêt pour émerger à notre conscience.

Une seule chose à la fois !

Voici une expérience au laboratoire : on présente sur un écran des symboles, des chiffres et parfois une lettre, qui se succèdent à grande vitesse. On perçoit une lettre, mais la deuxième, une demi-seconde après la première, ne sera pas remarquée consciemment.
Le fait de prêter attention à la première lettre empêche de percevoir la deuxième. On appelle cela le « clignement attentionnel ». En fait, toutes les

lettres pénètrent dans le système visuel, une partie du cerveau comprend que ce sont des lettres et qu'il faut les retenir. Mais cette information n'accède pas à la conscience, car l'accès en est bloqué par la lettre vue précédemment, qui obstrue le passage, comme s'il y avait un « goulot d'étranglement » sur le chemin d'accès à la conscience : « Tandis que notre esprit se focalise consciemment sur le premier objet, il devient réfractaire à toute autre idée, et donc très lent à les traiter (réf. 1). » Ces autres idées, bloquées dans un espace inconscient, sont fragiles et peuvent s'effacer.

Et maintenant, prenons un exemple dans la vie quotidienne. L'utilisation d'un téléphone portable (y compris avec un kit mains libres) provoque une « cécité par inattention » : un conducteur occupé à téléphoner ne perçoit pas des signaux essentiels dans son champ de vision (un enfant sur le trottoir par exemple) et réagit mal à ce qui se passe sur la route (réf. 2).

Gare au gorille !

Dan Simmons et Christopher Chabris ont réalisé un petit film montrant six joueurs (trois en tee-shirts blancs, trois en tee-shirts noirs) et un ballon. Il faut compter les passes des joueurs en tee-shirts blancs ; pendant trente secondes, on compte quinze passes. Puis l'expérimentateur vous demande si vous avez vu le gorille ; quel gorille ? On repasse le film. Quelle ne sera pas votre stupéfaction de voir un gorille traverser la scène, se frapper la poitrine, et rester neuf secondes sur la scène avant de disparaître ! La moitié des spectateurs ne l'avaient pas vu, tout occupés qu'ils étaient par le compte des passes. « En l'absence d'attention, n'importe quel objet peut disparaître de notre conscience », commente S. Dehaene (réf. 1).

Regardez la vidéo sur Internet : theinvisiblegorilla.com/gorilla_experiment.htlm

ET MA CONSCIENCE EN HYPNOSE ?

Chère patiente, vous êtes venue pour cette douleur qui dure depuis si longtemps… Je vais vous proposer, après un temps de préparation, « d'induction » ou d'« activation du phénomène hypnotique », de laisser émerger un souvenir dont vous m'avez parlé tout à l'heure, quand vous étiez à la maternité et avez accouché de votre fille. Très beau souvenir, n'est-ce pas ?

Gageons que votre attention sera tellement dirigée vers ce souvenir, et vers les sensations et les émotions que vous allez revivre en hypnose, que votre conscience sera pleine de cet événement, et qu'il n'y aura plus de place pour la douleur. Autrefois, on aurait dit que vous étiez « dissociée » de votre douleur, maintenant on dit que le rayon de votre conscience est « orienté vers » cet événement heureux. Votre conscience est complètement remplie de ces belles sensations, au point de reléguer dans le non-conscient tout le reste, y compris la douleur !

DOCTEUR, OÙ SIÈGE LA CONSCIENCE ? DANS LE CERVEAU DROIT OU DANS LE GAUCHE ?

Vous faites bien de poser la question, car cette histoire de cerveau droit et gauche a eu un tel succès qu'elle est passée dans les idées courantes, alors qu'elle est désormais complètement dépassée – et reconnue comme erronée par les scientifiques (réf. 3). Donc, oubliez le cerveau droit et le gauche, c'est du folklore !

Le siège de la conscience ? Voici : la collaboration de grands chercheurs français, les professeurs Jean-Pierre Changeux, Lionel Naccache et Stanislas Dehaene, a abouti, après quinze ans de travail, au schéma de l'« espace de travail neuronal global » (réf. 4). Il s'agit d'une région du cerveau située dans les aires préfrontales et pariétales et qui est très riche en connexions neuronales (liens entre des cellules nerveuses) à longues distances, capables de recevoir des

informations et de les renvoyer à tout le cerveau. Pour qu'une information devienne consciente, il faut qu'elle ait parcouru un long circuit dans le cerveau, sur des neurones, (des cellules nerveuses) qui conduisent et échangent les informations. Il faut qu'elle soit sélectionnée comme pertinente et qu'elle accède à cet espace de travail.

Cet espace de travail neuronal va maintenir l'information « en ligne » et la mettre à disposition de tout le cerveau pour qu'elle puisse être nommée par le langage, stockée par la mémoire, donner lieu à une réponse motrice (un geste, une attitude) ou conduire à une décision, un projet, etc.

Les entrées dans ce système sont les perceptions du moment présent, les données de la mémoire du passé, le système d'évaluation du monde que l'on s'est construit, tout cela modulé par l'attention qu'on y porte.

La sortie de ce système est la réponse motrice, l'action, qu'elle soit immédiate ou différée (dans le futur). Stanislas Dehaene explique : « Dès que nous prenons conscience d'une information, celle-ci devient capable d'influencer nos décisions, et nos actions volontaires, en nous donnant le sentiment qu'elles sont sous le contrôle de notre volonté… » Cette information peut « devenir le sujet d'une phrase, l'embryon d'un souvenir, le centre de l'attention, ou le cœur de notre prochaine action volontaire » (réf. 1).

MAIS DOCTEUR, QUEL RAPPORT AVEC L'HYPNOSE ?

Quand vous êtes « en transe », vous avez focalisé votre attention sur une sensation immédiate ou un souvenir du passé. D'autres souvenirs peuvent émerger, vous projeter dans une vision d'avenir, susciter un mouvement. Votre espace de travail neuronal est totalement occupé et vous ne prêtez pas attention à la porte du cabinet qui s'est ouverte, parce que ma secrétaire veut déposer un dossier, ni au téléphone qui s'est mis à sonner…

Si on criait « au feu », votre système d'alarme prendrait le dessus, bien sûr, et vous sortiriez de transe.

L'ACTIVATION DU PROCESSUS HYPNOTIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est faire que ce phénomène naturel de l'hypnose prenne le pas sur un certain mode de fonctionnement cérébral, borné à nos certitudes et fermé à l'imagination, ce fonctionnement qu'on l'appelle aussi la « conscience critique » (réf. 5) ou la « veille restreinte » (réf. 6).

L'activation du processus hypnotique se fait par la modification d'activité de plusieurs aires cérébrales. Les neurosciences ont confirmé l'hypothèse de James Braid, qui écrivait en 1843 « l'hypnose est un processus d'augmentation ou d'inhibition de l'activité de certaines aires cérébrales ».

L'hypnose modifie aussi la « connectivité » entre les aires cérébrales (les possibilités de mieux se connecter entre elles). Le docteur Jean Becchio dit que l'hypnose est un « processus de conscience élargi ». François Roustang parle, lui, d'un état de « veille généralisée » (réf. 6), où l'on est au contact de tout son être.

Dans un tel fonctionnement cérébral, la pensée suit un cours différent, plus fluide, moins rationnel, « dans une expérience du monde, où les *correspondances* viendraient prendre le pas sur les *séparations** ».

* En hypnose, les barrières logiques sont moins limitantes. La pensée suit un cours fluide, où des idées, des souvenirs, entrent en correspondance car sont abolies les séparations logiques de notre fonctionnement intellectuel que François Roustang appelle « la veille restreinte ».

L'HYPNOSE EST DONC UNE AFFAIRE D'ACTIVATION CÉRÉBRALE ?

Pas seulement ! L'hypnose est un processus thérapeutique qui se fait au sein d'une relation entre le patient et le praticien, au moyen d'une focalisation de l'attention et d'une orientation de la conscience vers l'espace du changement et des solutions, changement conforme au désir du patient et à son objectif.

C'est un apprentissage qui va permettre de pratiquer l'auto-hypnose et, peut-être, conduire à un nouvel art de vivre.

La performance de l'amygdale

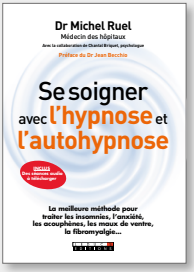
Une expérience de Stanislas Dehaene (réf. 1) éclaire particulièrement la richesse du fonctionnement non conscient du cerveau. Au laboratoire, on enregistre l'activité électrique d'une structure profonde du cerveau, l'amygdale, dont la fonction est de relier des stimuli sensoriels à des émotions, et notamment permettre qu'une sensation de peur conduise l'homme à s'échapper d'une situation dangereuse.

Voici cette expérience : on présente à une personne un mot sur un écran, si rapidement qu'elle ne peut le reconnaître consciemment, et on compare l'activité électrique de l'amygdale, selon les mots projetés sur l'écran. La constatation étonnante est celle-ci : l'amygdale est capable de repérer la différence d'une seule lettre, entre deux mots semblables comme « viol » et « voile », « danger » et « manger »...

Le parcours cérébral des informations destinées à l'amygdale est très rapide : 80 millisecondes, donc un circuit extra-rapide, qui reste inconscient.

Pour que l'information devienne consciente, il faut qu'elle parcoure un trajet plus long, avec des boucles, des allers-retours, des détours, qu'elle soit envoyée par des neurones très longs, dans des zones du cerveau éloignées, et communiquant grâce à ces connexions remarquables, qui demandent plusieurs centaines de millisecondes.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Se soigner avec l'hypnose et l'autohypnose
Dr Michel Ruel

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS