



## L'hypnose thérapeutique par Ana Luco et Florian Carmona



*Ana LUCO est psychoclinicienne et hypnothérapeute – Fondatrice du Centre Européen De Formation et d'Application de Thérapies de La Communication - CEFATC*

*Florian Carmona est neuropsychologue au centre de réhabilitation de Saint-Etienne (Rehacoor42). Formé à l'hypnothérapie par Ana Luco.*

### La naissance de l'hypnose

Les premières traces écrites sur l'hypnose remontent au temps de Babylone il y a 5000 ans. L'hypnose faisait partie du domaine de la divination, de la magie, du religieux, des prêtresses.

Au siècle des lumières, des recherches sont faites pour savoir ce qu'est vraiment l'hypnose. Certains nobles font des explorations, des expériences avec les habitants de leur domaine.

Au 18<sup>ème</sup> siècle Mesmer, un médecin, donne une première explication. Sa théorie est qu'il y a entre le cosmos et le centre de la terre un fluide magnétique universel qui traverse la terre et tous les êtres vivants. Mesmer est accusé d'être un charlatan. Il quittera l'Autriche pour la France qui va aussi l'accuser de charlatanisme.

Le roi Louis XVI nomme alors une commission scientifique qui décide que ce « magnétisme animal » comme l'appelle Mesmer n'existe pas. Une deuxième commission avec entre autres, Thomas Edison et le marquis de Lafayette, décide que les personnes guérissent tout simplement grâce aux rapports que Mesmer établit avec elles. (Ce rapport entre le thérapeute et son patient reste encore aujourd'hui primordial.)

L'hypnose tombe ensuite dans les oubliettes.

Mais à Londres, un médecin, James Braid, utilise de nouveaux moyens pour mettre les gens dans un état de sommeil éveillé (ou conscience élargie). Il endort en mettant une bougie devant les yeux, en la faisant bouger en utilisant un pendule. C'est lui qui invente le terme d'hypnose (à partir de Hypnos dieu du sommeil).

En France, l'autorisation de pratiquer l'hypnose revient. Un grand patron de la Salpêtrière, le neurologue Charcot, l'utilise dans les années 1860 dans le service des malades hystériques et des patients épileptiques. Pour lui l'hypnose est seulement possible pour les personnes qui sont atteintes de ces maladies.

À Nancy, dans les années 1880, le Dr Liébeault explore l'hypnose et soigne gratuitement ses patients avec cette technique. Cela inspire le Dr Bernheim, qui l'introduit dans son service d'hôpital universitaire. Mais pour lui l'hypnose est plus une question de suggestion. Il décide de faire de l'hypnose sans hypnose et appelle cette méthode la psychothérapie. Bernheim découvre qu'il y a une activité qui va de l'idée jusqu'au corps. La simple idée amène un mouvement à l'intérieur du corps, des sensations (on peut par exemple souffrir de diarrhée à la seule pensée d'un examen).

## Principe de l'hypnose

C'est un état d'attention focalisée, de dissociation et d'absorption avec suspension relative du champ de conscient. Une croyance très ancienne veut que l'hypnose soit égale au coma. Mais avec l'hypnose, c'est davantage le champ attentionnel qui est modifié : on parle alors d'un état de conscience amplifiée. Les personnes en état d'hypnose sont dans un état cérébral différent qu'en état de veille mais aussi dans un état différent du sommeil. L'hypnose n'est pas du sommeil, c'est un processus actif durant lequel la personne est au cœur de l'action.

Dans le cerveau, les deux hémisphères ne fonctionnent pas de la même façon. L'hémisphère gauche est spécialisé dans le traitement rationnel, la logique, le langage tandis que l'hémisphère droit domine le traitement émotionnel, l'imaginaire et les sensations.

L'hypnose provoque la sur-activation de l'hémisphère droit.

En 2009, Pierre Rainville, chercheur et spécialiste de la douleur à la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal, utilise l'hypnose et mène des études sur des personnes souffrant de douleurs. Lorsqu'il les met en état d'hypnose, il découvre une activation du cortex cingulaire (structure du cerveau qui traite la douleur). Sous hypnose, la douleur ne se diffuse pas aux autres aires sensorielles. C'est-à-dire que la douleur est bien traitée par le cerveau (activation du cortex cingulaire) mais l'activation des aires traitant de la sensation et amenant la douleur à la conscience ne s'effectue pas.

### Les neurones miroirs

Les neurones miroirs sont des neurones qui vont s'activer à la fois lorsque l'on effectue une action (comme par exemple sourire) et lorsque l'on regarde cette action qui est effectuée par une autre personne (je regarde quelqu'un sourire).

Ils ont été découverts en Italie par l'équipe de Rizzolatti. En étudiant le cerveau d'un singe attrapant une cacahuète, ils ont observé que des neurones moteurs s'activaient. Après l'expérience, l'expérimentateur a à son tour pris une cacahuète et ces mêmes neurones moteurs qui s'activaient auparavant lorsque le singe aller lui-même attraper la cacahuète se sont activés ! Le cerveau réagissait comme si c'était le singe lui-même qui réalisé l'action.

Cette découverte permet de comprendre la reconnaissance et la compréhension des émotions d'autrui ainsi que les processus d'empathie.

En état d'hypnose, c'est peut-être les neurones miroirs qui s'activent.

*Peut-il y avoir résistance à l'hypnose ?* En hypnose thérapeutique, on demande ses objectifs à la personne. Si les objectifs sont clairement annoncés, il n'y a pas de résistance.

*Pour quels problèmes utiliser l'hypnose ?* Les addictions, la confiance en soi, la gestion des émotions, les phobies, les blocages, les troubles du sommeil, les troubles alimentaires, les douleurs...

Pour le traitement de la schizophrénie, cela est plus compliqué car il faut un thérapeute qui connaisse bien la maladie et qui puisse appliquer l'hypnose à cette pathologie.

**Selon les thérapies brèves, la connaissance de l'origine d'un symptôme ne le fait pas disparaître. Ce qui est important et primordial c'est d'orienter la thérapie vers les solutions, les ressources et les objectifs de la personne.**

Florian CARMONA ([f.carmona@rehacoor.fr](mailto:f.carmona@rehacoor.fr)) & Ana LUCO ([cefatc.luco2@gmail.com](mailto:cefatc.luco2@gmail.com))