

FRANCHE-COMTÉ > Santé

L'hypnose, ce fascinant

Jadis cantonnée aux salles de spectacles, l'hypnose se diffuse de plus en plus au sein de la société. Au point d'avoir désormais pignon sur rue et d'être même pratiquée au sein des hôpitaux.

« C'est assez étrange, on est comme en apesanteur entre éveil et rêve, dans un état second. Comme quand on est dans la lune mais en plus profond », confie Pascal. Croisé au sortir du cabinet de Thierry Hitsch, énergéticien et praticien en hypnose à Besançon, cet homme de 45 ans est venu pour tenter de se débarrasser de ses phobies. Comme lui, ils sont de plus en plus nombreux à pousser cette porte de l'inconscient pour essayer de reprendre le dessus sur leur stress, leurs peurs, leurs addictions... ou compter leurs douleurs.

« Chaque problème a son protocole que l'on apprend en formation et qui nous donne un cap pour naviguer avec la personne, sachant qu'il s'agit ensuite de s'adapter à chaque sujet en fonction de sa personnalité et de sa demande », indique Thierry Hitsch, récemment formé à l'hypnose ericksonienne (la plus répandue en France). Et de développer : « L'inconscient est comme un vaste hangar contenant toutes nos données et devant lequel se trouve un

chien de garde. L'hypnose consiste à emmener promener le chien pour accéder aux ressources stockées dans le hangar et les réorganiser afin de se sentir mieux. C'est toujours un moment très agréable où la personne hypnotisée baigne dans le bien-être, le but étant au final qu'elle se sente mieux durablement. »

Parenthèse régénératrice procédant d'un état modifié de conscience entre veille et sommeil, l'hypnose n'est donc plus le seul apanage des as du spectaculaire à la Messmer. La discipline est descendue de scène pour faire florès en ville et jusqu'à l'hôpital.

Ainsi, depuis qu'une infirmière anesthésiste et sa collègue de bloc opératoire ont décidé de se former à la discipline en 2010, le groupe hospitalier de Haute-Saône (GH70) a inscrit l'hypnose sur sa

palette de soins et fait figure d'établissement pionnier en Franche-Comté. Au point qu'à l'hôpital de Vesoul, où quatre infirmières anesthésistes et trois médecins anesthésistes sont aujourd'hui formés, quelque 200 actes chirurgicaux sont réalisés chaque année sous hypnose, cette pratique étant également inscrite dans un projet d'établissement autour de la prise en charge de la douleur. L'hypnose n'étant pratiquée qu'avec l'accord du patient et n'excluant pas analgésiques et antalgiques mais en plus faible dose, d'où un réveil plus court et moins difficile.

C'est également le cas au CHRU de Besançon où le service d'anesthésiologie et les urgences traumatologiques déploient des techniques d'hypno-analgésie (traitement de la douleur sous hypnose). De même qu'à Pontarlier où le premier accouchement sous hypnose s'est déroulé voilà cinq ans, début 2012, plusieurs sages-femmes de l'hôpital pontissalien ayant été formées.

« Attention, il ne faut pas penser que c'est une solution miracle », prévient Thierry Hitsch. « L'hypnose n'est ni exclusive ni adaptée à tous les problèmes. Mais elle permet beaucoup de choses. Et nous sommes loin d'avoir découvert toutes les possibilités de l'esprit humain. »

Pierre LAURENT



2 minutes d'hypnose environ toutes les deux heures, c'est le cycle naturel. C'est la soupe de sécurité de l'esprit qui se nettoie ainsi et c'est aussi ce qui nous permet de nous endormir

« J'ai essayé de maigrir avec l'hypnose »

Arrêter de fumer, retrouver le sommeil, ne plus stresser... Pour toutes ces résolutions, l'hypnose a le vent en poupe. Une journaliste du Progrès a testé cette discipline en quatre séances. Objectif : perdre du poids.

C'est décidé : finis les petits excès et les kilos bien installés. Face à Virginie Gastrin, hypnothérapeute dans le Jura, je me sens déterminée mais surtout intriguée. Pour commencer, je réponde à une série de questions. Vie affective, vie professionnelle et vie familiale passent à la loupe.

Virginie Gastrin m'invite ensuite à prendre place sur un siège incliné. Casque sur les oreilles, couverture sur les jambes, je ferme les yeux. J'écoute attentivement la voix de l'hypnothérapeute et me laisse guider, tout en restant consciente.

Focus sur mon enfance. Je retrouve la petite fille que j'ai été. En préambule, Virginie Gastrin m'initie à la loi de l'attraction :



Virginie Gastrin pratique l'hypnose avec un casque. Elle parle distinctement, avec en fond une musique. Photo Le Progrès/Philippe TRIAS

« Nous devenons ce que nous pensons. Si je pense négatif, je deviens négatif et j'attire des personnes toxiques. En contrôlant nos pensées, nous contrôlons notre vie. » Positif ? Ma nouvelle priorité.

Sur hypnose, nous travaillons

sur les troubles alimentaires et les faims émotionnelles. Me voilà partie à la recherche d'apaisement et de bien-être.

Toujours après une conversation thérapeutique, je m'assois sur ce siège désormais familier. Virginie Gastrin me guide vers

un hôpital imaginaire afin de m'y poser un anneau gastrique virtuel.

« La magie est en chacun de nous »

Tout au fond de moi, je vis l'opération et en ressens les effets. « Votre cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous vivez et ce que vous imaginez », me précise-t-elle. Lors de cette dernière séance, mon anneau gastrique est renforcé. Cette fois, je m'assoupis. Virginie Gastrin me rassure : mon inconscient, lui, est resté à l'écoute.

L'heure du bilan a sonné : un kilo de moins sur la balance. Si dans les jours suivant les séances, ma faim a diminué, l'effet ne semble pas perdurer. Je me sens en revanche apaisée et beaucoup plus disposée à positiver. Virginie Gastrin a toujours insisté sur ce point : « L'hypnose n'est pas magique. La magie est en chacun de nous. Et nous devenons ce que nous pensons. »

Constance LONGOARDI

HTS02 - V1

Sommaire

RÉGION

> PAGES 2 À 7

FRANCE MONDE

> PAGES 8 À 13

SPORTS

> PAGES 14 À 25

PAGES LOCALES

> VOTRE CAHIER LOCAL DÉTACHABLE

SANTÉ

> PAGE 26

HIPPISME

> PAGES 27 À 28

JEUX, TÉLÉVISION

> PAGES 29 À 31

Liste des encarts publicitaires diffusés sous blister avec les suppléments du quotidien

TOUTES ÉDITIONS - Le Mag	MEUSE - Association une rose un espoir - Hexa Plus Santé
VESOUL - OT Tourisme Luxeuil	BAR-LE-DUC - Morel Techniver
BELFORT/MONTBÉLARD - Di Marco Husqarna - OT Luxeuil Tourisme	VOSGES - OT Tourisme Luxeuil
BELFORT - Hexa Plus Santé	ÉPINAL - Les 4 AS
MONTBÉLARD - Essilor Atol	SAINT-DIÉ - Hexa Plus Santé

mode de soins



Pionnier dans la région en matière hospitalière, l'hôpital de Vesoul pratique chaque année quelque 200 actes chirurgicaux avec l'aide de l'hypnose. Photo archives ER/Bruno GRANDJEAN

Ce qu'elle peut et ce qu'elle ne peut pas

« En ce moment, nous recevons beaucoup de gens sujets à des allergies », indiquent les hypnotérapeutes que nous avons pu contacter. « Et bientôt, en période d'examens, on aura les étudiants et les candidats au baccalauréat pour la gestion du stress et l'amélioration des performances. »

Exemples parmi d'autres des nombreuses applications que peut avoir l'hypnose, particulièrement prise par les personnes qui veulent arrêter le tabac, perdre du poids, lutter contre des troubles psychologi-

ques et psychosomatiques. « Nous avons aussi des sportifs et des décideurs qui redoutent de prendre la parole en public qui font appel à nous pour surmonter leurs appréhensions, renforcer leur concentration ou accroître leurs possibilités. Sachant que l'hypnose ne fait que nous aider à mobiliser des ressources que l'on a en soi. » En revanche ? « On va être extrêmement prudents avec les gens qui ont des psychoses et on ne touche pas aux maladies cardiaques. »

P.L.

Questions à ?

Isabelle Croissant
Hypnotérapeute à Pontarlier



Photo archives ER

« Il n'y a pas de mauvais patients, seulement de mauvais thérapeutes »

Vous êtes hypnotérapeute depuis 15 ans, comment êtes-vous venue à cette discipline ?

Mon fils souffrant d'une maladie grave que les Américains soignaient avec de l'hypnose, j'ai décidé de me former. J'étais fonctionnaire, j'ai démissionné et je suis partie en formation. Deux ans plus tard, quand j'ai eu mon diplôme (l'un des premiers sinon le premier en Franche-Comté), mon fils avait été guéri entre-temps par la médecine traditionnelle et j'ai décidé d'ouvrir un cabinet.

Quelle évolution de la perception de l'hypnose avez-vous observé au sein de la société ?

C'est bien simple, quand je me suis installée voilà 15 ans, personne ne voulait me louer de local. Or, j'ai été très étonnée car au bout de deux mois, je travaillais à plein temps ! C'est donc qu'il y avait une attente. Et depuis 4 ou 5 ans, nous sommes nombreux.

Qu'est-ce qui a changé le regard par rapport à cette pratique ?

On s'est fait de nous-mêmes. Les résultats ont prouvé que l'hypnose était une science. Le milieu médical et hospitalier l'a complètement compris. Ainsi, dans le cadre de l'association IFRPH (Inf Format Recherche Pontissal Hypnose), j'assure depuis 2012 des formations en hypno-analgésie pour les personnels de l'hôpital de Pontarlier, notamment dans la prise en charge de la douleur lors de l'accouchement.

Quelles sont les qualités pour devenir hypnotérapeute ?

Il faut être très analytique, à l'écoute de l'autre, et maîtriser toutes les techniques.

Tout le monde peut-il être hyp-

notisé ?

Absolument. Il n'y a pas de mauvais patients, il n'y a que des mauvais hypnotérapeutes. Globalement, 80 % des gens fonctionnent de la même manière et 20 % sont résistants à l'hypnose. Parmi ces derniers, tous ne fonctionnent pas de la même manière. Peut-être que lors de la première séance, on ne va pas trouver mais en général, lors de la deuxième, on trouve.

Vous dites que l'hypnose n'est pas un don. Tout le monde peut donc l'apprendre et la pratiquer ?

Bien sûr ! Cela s'apprend, d'où les formations. Même si, vu le phénomène de mode actuel, on trouve de tout et n'importe quoi.

Comment définiriez-vous l'état de la personne hypnotisée ?

La définition exacte c'est un état modifié de conscience. Il faut savoir qu'on est en hypnose environ deux minutes toutes les deux heures, c'est un cycle naturel, avec une intensité plus ou moins forte. C'est-à-dire que conscient et inconscient alternent leur prise de pouvoir au cours de la journée. L'hypnose, c'est quand l'inconscient prend le pouvoir de manière totale et absolue. C'est une soupape de sécurité pour l'esprit qui se nettoie ainsi et c'est aussi ce qui nous permet de nous endormir.

Un exemple emblématique de votre activité ?

Ce que je préfère, c'est lorsque l'on traite des cas de stérilité due à des barrages inconscients de la part de la maman, que l'on fait tomber ces barrières et que l'on reçoit ensuite un faire-part de naissance. C'est vraiment très chouette.

P.L.

RETROUVEZ NOS SUPER PROMOTIONS
DANS LES PAGES LOCALES !

CHEZ E. LECLERC VOUS SAVEZ QUE VOUS ACHETEZ MOINS CHER

E. Leclerc  **PUSEY / LURE**