

## **L'hypnose, la bulle antidouleur**

Louise Lemieux

Le Soleil

mercredi 14 mars 2007

L'hypnose gagne tranquillement ses lettres de noblesse chez les professionnels de la santé. Quelque 125 psychologues, dentistes et médecins du Québec font partie de la **Société québécoise d'hypnose (SQH)**. Quand ils utilisent la technique, ces professionnels sont soumis à leur code de déontologie respectif, garantie d'une pratique éthique.

En Europe, l'hypnose est beaucoup plus acceptée qu'ici, précise **Michel Landry**, président de la SQH. À l'hôpital la Salpêtrière de Paris, l'hypnose est fréquemment utilisée dans le département d'anesthésie. On y offre même un diplôme en hypnose médicale. À l'hôpital pour enfants Robert Debré, de Paris, on a recours à l'hypnose pour diminuer l'anxiété des patients qui doivent subir des procédures médicales plus stressantes.

Au Québec, cette pratique est encore victime de préjugés. On l'associe au spectacle et au cirque. «Quand un client a recours à l'hypnose, c'est bien souvent après bien des démarches auprès de la médecine traditionnelle», constate M. Landry.

Que ce soit chez le dentiste ou chez le psychologue, tous sont candidats à l'hypnose, assure-t-il. «Mais les meilleurs sujets sont ceux qui acceptent de se laisser aller. Pour ceux qui ont plus de mal, cela pourra prendre quelques séances, mais on y arrive», dit M. Landry, qui est psychologue.

«Les créateurs, les artistes sont plus faciles à hypnotiser parce qu'ils ont plus d'imagination», constate de son côté Richard Thériault, dentiste à Rivière-du-Loup. Il ne se sert pas aussi souvent qu'il le voudrait de l'hypnose dans son travail. «Les patients sont réticents. Ils ont peur de ne plus être maîtres d'eux-mêmes. À tort.»

L'hypnose, c'est comme entrer dans une bulle, être très absorbé. C'est un état très relaxant.

«Ç'a l'air magique, mais ça ne l'est pas», soutient Michel Landry. Une personne très absorbée dans une tâche se met naturellement en état d'hypnose, selon lui. L'hypnose serait donc un état naturel, peu exploité.

**Madeleine Granger et Fabienne Gagnon** utilisent fréquemment l'hypnose dans leur pratique de psychologue. «Pour nous, c'est un outil parmi d'autres. On l'utilise dans le cadre d'une thérapie, jamais à la première rencontre», précise Mme Granger.

Quand la personne est sous hypnose, le psychologue peut faire des suggestions qui aideront le client à se débarrasser de phobies, de troubles émotionnels, d'anxiété. L'hypnose mobilise l'inconscient de l'individu. «Et l'inconscient d'un individu fait toujours ce qui est bien pour lui», précise Mme Granger.

Par exemple, raconte Fabienne Gagnon, au patient qui manque de confiance en lui elle fera vivre, sous hypnose, des situations dans lesquelles il surmonte tous les obstacles. En cours de séance, elle lui suggérera : «Serre les poings. Dans tes poings, tu sens la confiance en toi. Chaque fois

que tu vas serrer les poings, tu la ressentiras». Même en dehors de la séance d'hypnose et hors du bureau du psychologue, le client sentira l'assurance revenir... chaque fois qu'il serrera les poings.

Pour les psychologues, l'hypnose permet de mobiliser les ressources intérieures de l'individu. L'hypnose est un état dans lequel le patient accepte d'aller.