



BETTY MAMANE

Journaliste scientifique.

Hypnose

Le pouvoir de se transformer

Une des clés de l'efficacité de l'hypnose : sa capacité à débrancher les automatismes et à favoriser la flexibilité psychologique. Un atout analysé par la journaliste Betty Mamane dans son dernier livre publié chez Belin en partenariat avec *Cerveau & Psycho*. Extraits.

Comme le révèlent les neurosciences, l'hypnose modifie nos processus cognitifs et sensoriels. Elle entraîne à revisiter la réalité et la perception que l'on en a et, par là même, à développer des comportements et des facultés inédites. L'hypnose a ainsi la particularité de désamorcer certaines réactions

programmées de notre cortex. Un test connu des psychologues, mis au point par James Stroop en 1935, consiste à dire rapidement de quelle couleur sont les lettres utilisées pour un mot désignant une couleur différente. À savoir par exemple : le mot « bleu » écrit en rouge. Un temps d'hésitation est alors tout à fait naturel car notre cerveau se trouve déstabilisé face à deux informations qui lui semblent contradictoires : spontanément on a tendance à lire le mot (bleu), alors qu'ici il est demandé d'indiquer sa couleur (rouge). En 2012, l'équipe d'Amir Raz, du département de psychiatrie de l'université McGill, a eu l'idée de faire réaliser ce test à des sujets après

une séance d'hypnose. Et ils l'ont mieux réussi que d'autres qui n'avaient pas été hypnotisés.

DÉBRANCHER LES AUTOMATISMES

Les chercheurs ont ensuite réitéré le même type d'expérience mais impliquant les perceptions auditives : les participants sont installés face à un écran qui projette l'image d'une personne en train de parler et il leur est demandé de noter les sons qu'ils perçoivent. Cependant, ce qui n'est pas précisé aux volontaires, c'est que le seul son émis est « ba », alors qu'à l'image, la personne prononce d'autres syllabes comme « pa » ou « fa ».

L'incohérence entre les deux messages (entre le « ba » entendu et le « pa » ou la prononciation du « pa » ou du « fa » qui se dessine sur les lèvres) fait que 75 % des sujets notent un son erroné. C'est une conséquence de « l'effet McGurk », du nom du psychologue qui l'a mis en évidence. Preuve que notre cerveau combine automatiquement les dimensions visuelle et auditive d'un message. S'il y a une incohérence entre les deux, la perception se brouille.

Dans un second volet de l'expérience, l'expérimentateur annonce aux participants qu'il va les hypnotiser pour les rendre plus réceptifs au test : « Pensez comme dans un rêve éveillé, et laissez vos paupières se fermer doucement, relâchez vos épaules, vos muscles, imaginez que vous êtes très lourds, et tout en écoutant ma voix, je voudrais que vous remarquiez à quel point il est facile de vous concentrer sur ce que vous entendez, et de repérer les sons. Votre sens de l'ouïe domine tout le reste. Ce super sens auditif va être très important quand vous allez refaire l'exercice sur l'ordinateur. Avec cette aptitude particulière, vous pourrez repérer immédiatement le son que vous



“

**Nous sommes souvent
enfermés dans une façon de
voir, et l'hypnose nous permet
de changer de point de vue.**

Pr Amir Raz, université McGill (Canada)

entendez. » Après cette suggestion hypnotique, le taux d'erreur sur la perception du message sonore tombe de 75 % à 25 %. La démonstration est ainsi faite qu'il est possible, sous hypnose, de déprogrammer des réactions ou des perceptions qu'on pensait complètement automatiques.

« Cela soulève des questions très importantes sur la façon dont nous pouvons agir sur le comportement humain, et aider certaines personnes à le changer, remarque Amir Raz. Beaucoup de comportements dont nous souffrons, dans lesquels nous sommes enfermés, et dont nous n'arrivons pas à nous libérer, sont des comportements devenus automatiques. »

UNE SÉANCE EN TROIS ACTES

La séance d'hypnose à proprement parler dure environ une demi-heure et comporte trois étapes principales. Tout d'abord une phase « d'induction » durant laquelle le praticien détourne puis capte l'attention du patient. Puis, la transe hypnotique à proprement parler, dans laquelle celui-ci se trouve particulièrement réceptif à la suggestion. Enfin, la phase de réveil ou de sortie de la transe.

Lors de la phase d'induction, l'hypnothérapeute focalise l'attention du sujet pour l'entraîner à se détacher progressivement de son environnement. Il peut lui demander de fermer les yeux ou de fixer un point, de se concentrer sur la position de son corps, sur les bruits ambiants ou de faire appel à diverses autres méthodes pour parvenir à ce détachement. L'hypnose peut aussi se pratiquer les yeux ouverts. Mais les fermer favorise la relaxation. De plus, en se privant ainsi de l'un de nos sens, on se focalise davantage sur d'autres perceptions.

Le thérapeute invite par exemple le patient à se remémorer un souvenir agréable en se concentrant sur les moindres détails. Celui-ci peut décrire en quelques mots le souvenir ou simplement signaler qu'il l'a trouvé. Le praticien utilise alors le registre lexical et les expressions appropriés pour évoquer des odeurs, des couleurs, des sons et l'inciter à « revivre » les sensations associées à ce souvenir. Les interactions du sujet avec ce qui l'entoure se réduisent alors peu à peu : il se coupe petit à petit de la réalité de ses perceptions auditives, visuelles, tactiles... jusqu'à « perdre le contact » avec le monde extérieur. Sa respiration et son rythme cardiaque ralentissent, son corps est engourdi et immobile. Le processus hypnotique est activé.

Dans cette phase de « dissociation » (ou de « confusion »), les perceptions physiques se détachent des pensées. L'isolation

sensorielle est telle que le sujet ne sent plus son corps. Ce phénomène d'analgésie naturelle est précisément exploité par les hypnothérapeutes dans le traitement de la douleur.

Plus profondément dans la transe hypnotique, la sensation de fatigue musculaire disparaît et le sujet peut tomber en catalepsie : il perd la faculté de contraction volontaire de ses muscles et se fige en plein mouvement. Le corps entier se retrouve bloqué dans une position définie. Les hypnotiseurs de spectacle jouent de cet état particulier chez les volontaires pour amuser le public. À ce stade, le sujet est particulièrement réceptif aux suggestions de l'inducteur, qui peuvent moduler ses perceptions sensorielles, sa mémoire, sa volonté ou sa notion du temps. Le praticien entre alors dans la phase thérapeutique, pendant laquelle il énonce des suggestions de changement et de guérison au patient. Quand il lui pose une question, celui-ci peut répondre verbalement ou par un geste convenu en début de séance, en soulevant le doigt par exemple pour indiquer son acquiescement. « Même si le sujet ne parle pas, il exprime des émotions, explique le Dr Bruno Suarez, radiologue, enseignant en hypnose clinique et neurosciences à la faculté de médecine de Paris XI. Et le thérapeute s'en sert. Quand il découvre des émotions positives (mimiques faciales, gestes, etc.), il les utilise pour proposer des suggestions ou des métaphores qui évoquent le chemin qui va du problème à la solution. »

À la fin de la séance, le thérapeute attire l'attention de son patient sur des repères physiques du moment et du lieu pour lui permettre de sortir en douceur de la transe. Il lui demande de respirer profondément, d'ouvrir les yeux et de s'étirer pour l'amener à revenir à la réalité.

Souvent les patients sous-estiment la durée réelle de la séance. L'horloge interne se dérègle pendant la transe hypnotique, donnant l'impression que le temps s'écoule plus lentement.

Observée de l'extérieur, une séance d'hypnose peut laisser penser que seul l'hypnotiseur parle et agit. Celui-ci se prête à une sorte de long monologue, inspiré de ce qu'il sait du vécu du patient, entrecoupé d'injonctions. « L'hypnothérapie est peut-être la seule thérapie dans laquelle non seulement on peut mais on doit s'autoriser à interagir avec ce que nous dit de lui le patient », remarque le Dr Jean-Marc Benhaïem.

Tout se passe comme si le sujet acceptait de laisser l'hypnotiseur parler à sa place. Comme si ce dernier lisait dans ses pensées, percevait si précisément ses sensations qu'il l'autorisait à les exprimer. La communication hypnotique repose effectivement sur ce que les linguistes appellent la « co-énonciation ». Le praticien se fait le porte-parole de l'état interne du patient et c'est par ce biais qu'il peut introduire des suggestions. En réalité « la séance reste un dialogue entre le thérapeute et le patient, précise Bruno Suarez, et ce dernier est loin d'être passif ». Les messages qui lui sont adressés sont souvent susceptibles d'avoir plusieurs significations possibles, et c'est lui qui choisit de les interpréter d'une manière ou d'une autre.



MIEUX JOUER DE NOS SENS

Certaines personnes ont la capacité naturelle de coupler deux modalités sensorielles de natures différentes : un parfum et un son, un chiffre et une couleur, un goût à une forme, etc. Ce mélange des sens s'appelle la synesthésie. Cette prédisposition serait présente chez le nouveau-né et disparaît progressivement au cours de son développement, sauf chez environ 4 % des individus chez qui elle persiste toute la vie. Il semblerait que beaucoup de synesthètes soient des artistes, à l'instar par exemple du peintre russe Vassily Kandinsky qui « peignait des musiques ». Le fait d'être synesthète pourrait aussi entraîner une meilleure capacité d'analyse et de mémorisation. Cette association des sens agirait probablement à la façon dont on utilise des lettres en couleurs pour favoriser l'apprentissage de l'alphabet chez les enfants. Or des études montrent que cette aptitude peut être développée sous hypnose. En 2009, le Pr Roi Cohen Kadosh, chercheur en neurosciences à l'université de Londres, a réalisé l'expérience suivante. Pendant une séance d'hypnose, il suggérait à des volontaires : « À chaque fois que vous verrez le chiffre 3, la couleur rouge apparaîtra. » Et après la séance, les personnes lisant le chiffre 3 voyaient la couleur rouge apparaître. De plus, elles ne parvenaient pas à distinguer le chiffre 3 écrit sur un fond rouge. Tout comme c'est le cas des synesthètes de naissance qui lient chiffres et couleurs.

Pour le Dr Jean-Marc Benhaiem, hypnothérapeute au centre d'étude et de traitement de la douleur de l'Hôtel-Dieu à Paris, cette synesthésie provoquée tient sans doute à la particularité du fonctionnement cérébral sous hypnose qui entraîne la mise en relation « non pas de deux ou trois aires sensorielles, mais d'une multitude d'aires cérébrales ». Ce qui expliquerait selon lui la facilité à modifier les perceptions sous hypnose, et se révèle un outil précieux en hypnothérapie : « Ainsi un objet peut être lié à un dégoût, une situation autrefois pénible, reliée à une sensation agréable. Le soin par l'hypnose poursuit ce but : défaire des associations, en créer d'autres, bénéfiques. »

PENSER AUTREMENT

Le processus hypnotique, en passant de la focalisation de l'attention à un état de veille particulier, entraîne le cerveau à une gymnastique bénéfique. En effet, deux vastes réseaux cérébraux fonctionnent en opposition de phase. Le réseau « par défaut », activé quand l'esprit

LES NEURONES DU CHANGEMENT

Un certain type de neurones pourrait jouer un rôle clé dans l'efficacité de l'hypnose à induire des changements de comportements. Les neurones « canoniques », c'est leur nom, sont tout particulièrement impliqués dans les premiers apprentissages : ils se sont activés la première fois que vous avez fait du vélo ou que vous avez appris à nager. Ils sont par ailleurs attachés à nos gestes. Ils s'activent même à la simple idée de saisir un objet qui se présente à nos yeux. Comme si le cerveau anticipait une interaction possible avec cet objet et se préparait en conséquence. Des scientifiques imaginent que ces circuits neuronaux se réactivent quand, lors d'une séance d'hypnose, le thérapeute demande au patient d'explorer une expérience passée pour y trouver des ressorts de changement.



Lutte contre la douleur, gestion du stress, phobies, syndromes post-traumatiques, troubles alimentaires, sevrage tabagique, prise en charge des cancers mais aussi résistance face aux aléas du quotidien... Entrée par la petite porte dans l'arsenal de la médecine, l'hypnose voit proliférer ses indications. La journaliste scientifique Betty Mamane nous livre l'état des connaissances sur cet état de conscience singulier. Un livre passionnant, pendant du film documentaire *Les Fabuleux pouvoirs de l'hypnose*, de Thierry Berrod, coproduit par Mona Lisa et ARTE.

Éditions Belin/Arte, 192 pages, 18 €

arte
EDITIONS

vagabonde, entraîne à l'introspection permettant, par exemple, d'envisager l'avenir en se fondant sur ses expériences passées. Son activité est maximale quand nous ne faisons rien, mais diminue dès que nous réalisons une tâche cognitive.

À l'inverse, le réseau attentionnel est très peu actif, voire inactif, au repos, mais son activité augmente au cours d'une tâche cognitive. Le va-et-vient entre ces deux réseaux a été mis en évidence pour la première fois en 2005, simultanément à l'institut Karolinska, à Stockholm en Suède, et à la faculté de médecine de Washington, aux États-Unis. La bascule de l'un à l'autre optimiserait le fonctionnement du cerveau et minimiserait l'énergie consommée.

Plus certainement, l'hypnose, par sa capacité à modifier la perception de la réalité, favorise la « flexibilité psychologique », soit notre aptitude à prendre du recul face à une situation donnée. « Car si l'on est trop en prise avec un problème, on fait obstacle à sa résolution, explique Antoine Bioy, professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université Paris-VIII. C'est quand on accepte que la situation pourrait ne pas changer que l'on s'ouvre à une autre possibilité. » L'état hypnotique favorise ce processus. Il place dans une forme de perception globale dans laquelle nous recevons toutes les informations en même temps, sans fournir de signification. « Cet état de confusion permet de circuler d'un élément de la réalité à un autre sans avoir à justifier de liaisons. Il nous sort de notre manière habituelle d'opposer des pensées, de faire des choix. L'hypnose est ainsi un générateur de nouvelles solutions. » ●