

QU'EST-CE L'HYPNOSE ?

1. En transe le sujet perd conscience ? **NON**

L'état d'hypnose n'est pas un état d'inconscience mais plutôt « un état modifié de conscience dans lequel l'attention de la personne se tourne vers l'intérieur en même temps que la personne reste en contact avec l'extérieur » (Robles, 2009).

C'est un état dans lequel le raisonnement et la logique sont momentanément partiellement suspendues, et la personne ressent et imagine davantage qu'elle ne pense » (Robles, 2007).

L'hypnose est « un état de fonctionnement de fonctionnement psychologique par lequel un sujet, en relation avec un praticien, expérimente un champ de conscience élargie » (Bioy, Wood & Célestin-Lhopiteau, 2010).

C'est pourquoi certains sujets vont croire de ne pas avoir été en transe pendant la séance.

2. Il est possible de ne pas se réveiller, c'est une forme de sommeil ? **NON**

Même si le terme hypnose est dérivé d'une racine grecque signifiant sommeil, c'est un état différent du sommeil. D'un point de vue neurologique, notre cerveau émet des ondes cérébrales différentes selon son activité (Hunter, 1994) :

- Ondes bêta (>14 Hz) : état de veille
- Ondes alpha (8 à 13 Hz) : état hypnotique
- Ondes thêta (4 à 7 Hz) : état de rêve
- Ondes delta (0,5 à 3 Hz) : état de sommeil profond

En réalité, le cerveau continue de produire des ondes alpha même lorsque nous sommes en état de veille bêta. Le niveau alpha est un état transitoire entre la veille et le sommeil dans lequel nous nous trouvons juste avant de nous endormir ou au réveil, ainsi qu'au cours de moment de rêverie, de méditation, d'imagination, de créativité.

Par ailleurs nos ondes cérébrales évoluent également au cours de la journée en fonction de cycles ultradiens (Rossi, 1991, 1994 ; Lloyd & Rossi, 2008, 2011).

Par conséquent nous ne restons pas bloqué en état d'hypnose pas plus qu'en état de veille ou de sommeil. La transe ou état d'hypnose est un état naturel comme le démontre Erickson (Erickson, Rossi & Rossi, 1977) entretenu par une relation hypnotique. Par conséquent, lorsque la relation est interrompue (rupture d'alliance, silence prolongé du guide) le sujet sort de la transe, ouvre les yeux et revient à l'état ordinaire de conscience ou s'endort.

3. L'hypnotiseur peut faire n'importe quoi au sujet ? **NON**

Rappelons que « toute hypnose est autohypnose » (Tebbetts, 1987). Cela signifie que pour s'une suggestion soit réalisée, elle doit être acceptée par le sujet. Dans la pratique si le thérapeute émet une suggestion qui heurte le système de valeur du sujet, ce dernier va spontanément sortir de transe : « nous avons effectué des milliers de tests, et dans tous les cas, l'une des deux choses se passe lorsqu'une suggestion incorrecte est donnée : soit le sujet rejette la suggestion, soit il termine complètement l'état de transe » (Elman, 1970).

Les personnes qui montent sur scène lors d'un spectacle d'hypnose savent ce qui les attend et sont volontaires. Elles profitent de la désinhibition offert par l'état hypnotique pour se donner en spectacle. Il est important d'insister sur le rôle protecteur de l'inconscient.



4. L'hypnotiseur peut forcer le sujet à révéler des secrets ? **NON**

De la même façon un sujet refusant de révéler certaines informations en état de conscience normale ne sera pas prêt à les révéler en transe.

5. Seuls les faibles d'esprits sont hypnotisables ? **NON**

Il convient de faire la différence entre suggestibilité et hypnosabilité : « la première désignant évidemment la façon dont une suggestion était entendue et agit alors que la seconde désigne la capacité d'un individu à entrer en hypnose, compris en dehors de suggestions intentionnellement formulées (Bioy, Célestin-Lhopiteau, 2014).

Par ailleurs « Tout le monde est hypnotisable, mais pas de la même façon » (ibidem).

6. L'hypnose est un don ? **NON**

Comme tous les dons l'hypnose suit la loi des 10 000 heures (Gladwell, 2008) selon laquelle une performance exceptionnelle est le résultat d'un apprentissage et d'un entraînement intensif sur une longue période de temps.

Il serait plus juste de dire que l'hypnose est un art qui s'apprend.

7. L'hypnose est une thérapie brève orientée solution ? **NON**

La thérapie brève est un courant d'approche systémique travaillant sur les processus interactionnels tandis que l'hypnose est une thérapie appartenant principalement au courant cognitif et comportemental ou psychodynamique et travaillant sur des processus intrapsychiques.

Enfin l'orientation solution est une approche thérapeutique à part entière dans les sillons des thérapies brèves (Poupard & Martin, 2012). L'hypnose est donc une thérapie courte orientée vers un objectif.

