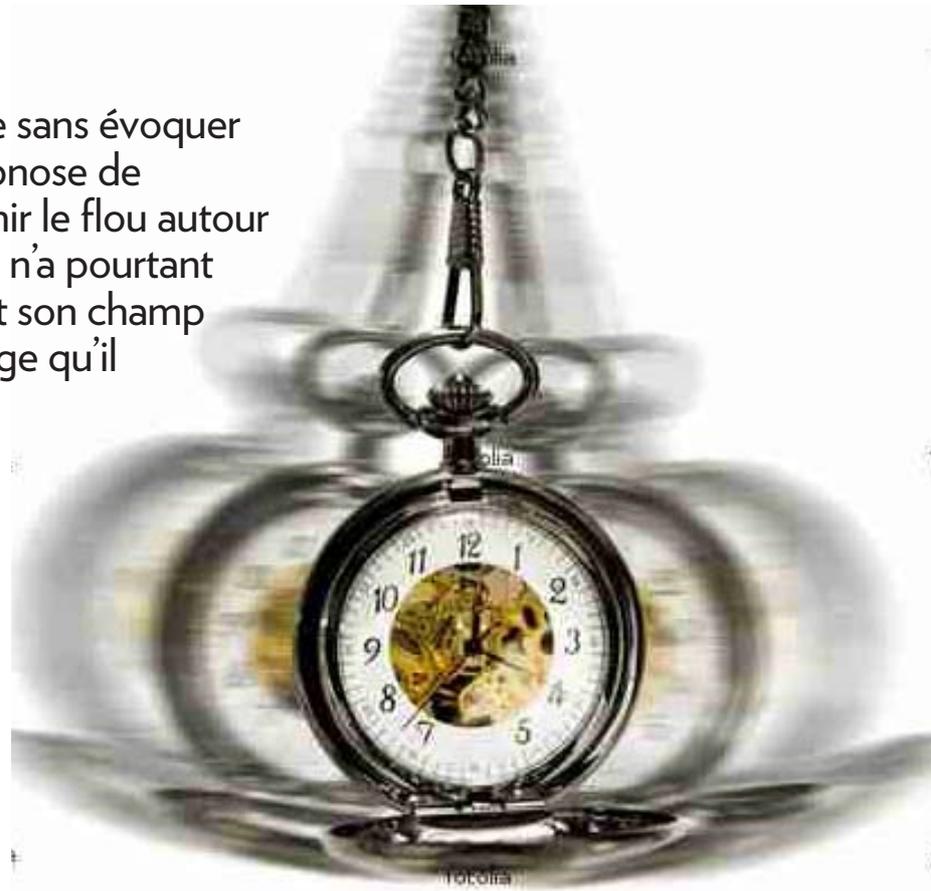


«N'écoutez que ma voix...»

Difficile de parler d'hypnose sans évoquer une part de mystère. Si l'hypnose de cabaret contribue à entretenir le flou autour de la profession, sa pratique n'a pourtant rien d'une science occulte et son champ d'action s'avère bien plus large qu'il n'y paraît... Par Virginie Bosc

À l'hypnose de spectacle peut-on ainsi opposer l'hypnose thérapeutique dont la vocation consiste davantage à soigner qu'à divertir. Quand au mystère, il ne résiste pas aux explications rationnelles de Marcel Bianchi, hypnothérapeute et fondateur du centre Énergie et Santé au Mont-sur-Lausanne «*L'hypnose est un état naturel! Quand vous marchez dans la rue en pensant à vos prochaines vacances et que vous ne gardez aucun souvenir du trajet parcouru, vous avez marché sous hypnose! Il s'agit d'un état de conscience modifié qui, provoqué par l'hypnothérapeute, va permettre de court-circuiter la partie analytique de l'être en vue de faire passer un message au subconscient*». Pour y parvenir, l'hypnose utilise le verbe et fait appel à des métaphores afin de suggérer au sujet, de nouvelles façons d'aborder une situation ou un problème particulier.

Dérivé du grec «hupnos» qui signifie sommeil, l'hypnose se rapprocherait pourtant davantage «*d'un état d'hyper éveil permettant de mettre en communication des zones du cerveau qui n'ont pas l'habitude de communiquer*» au point de constater «*des capacités supplémentaires par rapport à l'éveil*



simple». Tels sont les faits observés sous IRM et rapportés par Bruno Suarez, neuro-radiologue, dans l'émission télévisée E=M6*.

L'hypnose aurait donc l'extraordinaire faculté de nous révéler des ressources insoupçonnées pour résoudre une situation, modifier un comportement, ou même améliorer nos facultés!

Utilisée dans la gestion de la douleur par bon nombre de médecins et de dentistes (On dénombre 354 médecins affiliés à la Société Médicale Suisse d'Hypnose et 90 à la Société d'Hypnose Clinique Suisse), l'hypnose s'avère d'après Marcel Bianchi «*particulièrement efficace dans le traitement des troubles du comportement*». Stress, anxiété, sommeil, mais aussi phobies,

addictions, troubles alimentaires, sont autant de maux auxquels l'hypnose apporte d'efficaces réponses. Dommage que sa pratique manque encore de reconnaissance. Rappelons que la discipline n'est pas remboursée par l'assurance maladie de base, même si elle l'est le plus souvent des assurances complémentaires. Mieux vaut donc s'informer auprès des organismes d'accréditation ou de formation ayant pignon sur rue pour s'assurer du sérieux d'un praticien... en attendant de voir la profession gagner du galon! ■

*Diffusée en France le 20 mars 2011.

Infos supplémentaires: www.energie-sante.ch,
www.smsh.ch, www.asca.ch