

# «L'hypnose est avant tout une pratique médicale»

Par [Soline Roy](#)

Publié le 03/02/2015 à 18:38

**INTERVIEW - Auteur du «Grand livre de l'hypnose » (Eyrolles), le Dr Grégory Tosti enseigne l'hypnose médicale à Paris-VI et exerce à l'hôpital Ambroise-Paré (Boulogne-Billancourt).**

**LE FIGARO. - L'hypnose a parfois des airs de magie... Comment fonctionne l'hypnose thérapeutique?**

**Dr Grégory TOSTI. -** L'hypnose thérapeutique est une expérience de modification perceptive. En modifiant nos représentations, elle permet de changer la manière dont on perçoit un élément, de dédramatiser une situation, de remettre un problème en perspective... Ainsi la cigarette perd son attrait irrésistible, un événement du passé qui nous obsédait retrouve sa juste place dans nos mémoires, les conflits au travail ne nous perturbent plus.

**Est-ce de la psychologie ou de la neurologie?**

On considère qu'en hypnose le patient est embarqué tout entier dans l'expérience. Corps et esprit, psyché et soma. Mais le développement des neurosciences, en particulier de l'imagerie fonctionnelle, a montré que des modifications importantes et reproductibles de l'activité cérébrale apparaissent pendant l'expérience hypnotique. Les zones cérébrales concernées sont, entre autre, celles qui sous-tendent la perception corporelle, la production d'images mentales ou le traitement de l'information émotionnelle. Il existe donc un substrat neurologique aux changements produits par l'expérience hypnotique.

**Faut-il être médecin pour pratiquer l'hypnose thérapeutique?**

On peut être capable de provoquer des phénomènes hypnotiques sans être professionnel du soin, cela ne veut pas dire qu'on est capable de soigner une douleur, une phobie, une anxiété, une addiction, une psychose ou entretenir une hypnoanalgésie pendant un acte chirurgical. Tout ceci est affaire de bon sens: seul un psychiatre est habilité à traiter des pathologies psychiatriques, un anesthésiste à induire une analgésie au bloc opératoire, etc. L'hypnose n'est qu'un outil qui s'ajoute au savoir-faire et à l'expérience, il est donc essentiel de faire appel à un professionnel de la santé (médecin, mais aussi psychologue, sage-femme, chirurgien dentiste, etc.).

**Dans quels domaines l'hypnose est-elle utilisée ou pourrait-elle l'être?**

Ses champs d'application sont très larges. En cabinet ou à l'hôpital, elle a trouvé une place de choix dans la psychiatrie, la médecine psychosomatique, la médecine interne, la dermatologie, la gastro entérologie, le traitement de la douleur chronique, l'obstétrique, la pédiatrie, plus récemment la gériatrie et les soins palliatifs. Elle peut accompagner des patients atteints de maladies graves, comme des cancers: cela ne veut évidemment pas dire que l'hypnose «guérit» le cancer, mais qu'en changeant la manière dont les traitements sont perçus, on peut réduire les effets secondaires et améliorer la récupération et la gestion du stress, donc vivre les soins dans un contexte plus paisible.

**Y a-t-il des gens plus ou moins sensibles?**

Les études sur la suggestibilité montrent qu'il existe dans la population 10 % de personnes très sensibles à la suggestion (ce qui n'a rien à voir avec le fait d'être ou non influençable dans la vie courante), 80 % moyennement sensibles et 10 % peu sensibles. Cependant, l'hypnose est toujours possible. Il suffit de trouver le bon chemin.

### **Y a-t-il des limites à ce que l'on peut faire faire aux patients?**

Dans le contexte de l'hypnose médicale, la relation patient-thérapeute doit être honnête et explicite ; avec ou sans hypnose, le professionnel de soin est lié par l'éthique qui s'applique à sa profession. Par ailleurs, le thérapeute ne fait qu'accompagner le patient dans l'expérience de l'hypnose, qui ne permet pas de lui faire faire quelque chose qu'il ne veut pas faire. Il n'y a pas de notion de «prise de pouvoir» ou de «perte de contrôle», ce sont des idées reçues véhiculées par l'hypnose de spectacle.

### **Qu'est-ce qui différencie l'hypnose thérapeutique de celle des salles de spectacle?**

C'est le contexte qui change tout. Dans le contexte du soin, on cherche à rendre au patient sa liberté. Dans l'hypnose de spectacle, on utilise une hypnose directe et autoritaire sur des personnes très suggestibles pour en faire des marionnettes et les faire obéir aux suggestions les plus farfelues, dans le seul but de divertir le public.

### **Cette hypnose de spectacle vous fait-elle du tort?**

Oui, elle fait du tort aux patients comme aux hypnothérapeutes. D'abord parce que l'hypnose pratiquée en dehors de tout cadre thérapeutique peut être dangereuse. Une contre indication classique est l'existence de troubles dissociatifs: il faut alors utiliser des techniques spécifiques, sinon l'hypnose est susceptible d'aggraver la dissociation.

En outre, l'hypnose de spectacle véhicule une mauvaise image d'une expérience fondamentalement humaine qui, maniée avec respect et savoir faire, permet de remettre le patient dans le mouvement de la vie. À l'origine, l'hypnose est une pratique médicale qui s'est transmise de génération en génération de médecins jusqu'à nos jours. Sa fonction première est le soin.