

De l'art de la communication...

L'art de l'hypnose thérapeutique. Celle qui aide à faire face aux migraines ou aux nausées, à maîtriser les troubles dépressifs et anxieux, à contrôler la douleur. Celle qui offre à l'initié une meilleure communication avec son patient. Et l'aide ainsi à se porter mieux.



▲ Dr Eric Mairlot: "Il y a moins de danger à apprendre l'hypnose qu'à ne pas la connaître!"

C'est au cours de son premier doctorat de médecine que Eric Mairlot s'enthousiasme pour les implications psychosomatiques des pathologies. S'ensuit un stage à l'hôpital universitaire cantonal de Genève quand un séminaire d'hypnose, suivi un peu par hasard, lui fait découvrir l'efficacité de la suggestion hypnotique. S'enracine alors une passion qui l'incite à renoncer à sa formation de généraliste - manque de bases pour comprendre les interactions entre le corps et le mental! - pour se tourner vers la neuropsychiatrie.

Eric Mairlot ne sera donc pas généraliste psychosomaticien mais neuropsychiatre à Brugmann (où il enseigne également l'hypnose aux futurs dentistes), hypnothérapeute et président de l'Institut de Nouvelle Hypnose. Un Institut qui, cette année encore, ouvre à tous (dès 16 ans) des ateliers d'auto-hypnose pour aider au sevrage tabagique, mieux gérer le stress, faire face à ses problé-

mes de poids ou de boulimie. Et qui propose initiation et formation à l'hypnose thérapeutique aux professionnels de la santé.

Entre éveil et sommeil

Loin du mage qui, fixant son interlocuteur dans les yeux, lui intime "dors, je le veux!", la voix rassurante du thérapeute invite à se détendre, à relâcher ses muscles, à se concentrer sur une odeur, une image, une sensation physique, une pensée... Il utilise l'hypnose pour tenter de résoudre les problèmes du corps par la force de l'esprit. "L'état d'hypnose est un état modifié de conscience (EMC), situé entre éveil et sommeil. Il permet de rétablir une communication entre le cerveau (le mental) et le corps. De recréer une unité psychosomatique. Le courant passe dans les deux sens: le cerveau peut comprendre certaines douleurs - par exemple, des lombalgies provoquées par un surcroît de travail ou de contrariétés. J'en ai plein le dos". En retour, le patient découvre comment

il se porte mal, comment il entretient sa pathologie". Pratiquement, comment fonctionne l'hypnose? "Il faut plonger dans les étonnants rouages du cerveau. L'hémisphère gauche, rationnel, analytique est celui qui prédomine à l'état de veille. Puis l'hémisphère droit, onirique et intuitif où se forge la perception du monde et où, depuis Freud, l'on sait que s'impriment les images des rêves, ces 'interprétations de la réalité' qui

reprennent un contrôle total sur son organe!". Un temps d'hypnose suivi d'une formation à l'auto-hypnose et par conséquent d'un retour à l'autonomie quand la patiente imagine par elle-même ce souverain breuvage... jusqu'à ce que son subconscient prenne le relais." Attention, notre rôle est de guider, d'aider le patient à exploiter ses capacités. Pas de nous substituer aux traitements et aux médicaments!"

"Bien souvent, le patient donne lui-même les clés de décodage de ses souffrances."

peuvent influencer les comportements. L'hypnose consiste à mettre en veilleuse cette moitié raisonnable pour permettre des contrôles différents". Des contrôles indirects, comme la force de l'imaginaire qui permettra de déserre l'état de la migraine. De piéger l'araignée de cette même migraine ou de faire taire les cigales de celui qui se plaint d'acouphènes... "Car bien souvent, le patient donne lui-même les clés de décodage de ses souffrances".

Un état de réceptivité

Prêt à tout pour se sentir mieux, le patient se laisserait hypnotiser sans broncher? "Seulement 20% des patients sont réceptifs à l'hypnose traditionnelle! Nous appliquons les techniques de communication nouvelles mises au point par le psychiatre américain Milton H. Erickson. Une méthode qui associe hypnotisabilité et suggestibilité avec, effet secondaire, relaxation. Elle n'est pas sans exiger un plus grand investissement personnel du thérapeute qui doit trouver les mécanismes et les images qui toucheront le patient. En clair, son rôle est de guider, d'aider l'autre à plonger dans son inconscient et à puiser en lui-même l'énergie et les ressources qui lui permettront d'aller mieux".

Comment le guider? "Par des suggestions créatives et positives. Je me souviens d'une dame qui souffrait de coliques accompagnées de bruyantissimes gargouillis. Sous hypnose, je lui ai suggéré de boire une gorgée d'une tisane odorante. Les borborygmes ont cessé... jusqu'à la disparition, quelques heures plus tard, de l'effet du miraculeux nectar. En bref, une auto-suggestion positive lui a permis de ne plus subir, de

des vaisseaux sanguins, les mouvements du tube digestif... Enfin, l'hypnose permet à chacun de puiser dans ses ressources personnelles pour agir efficacement sur sa maladie ou sa pathologie. "Soyez positifs, pensez positif! Au régime, l'obèse affamé jure qu'il va mourir de faim. Et si la sensation désagréable qui tarade son estomac vide n'était, suggestion ô combien plus réjouissante, que celle d'une taille en train de s'affiner. Chaque fois que vous avez faim, vous maigrissez! De même, si le dentiste ou le médecin qui prépare sa seringue assure 'n'ayez pas peur, vous n'aurez pas mal', le patient ne retient que "peur" et "mal". Question de formulation, question de suggestion...".

Car Eric Mairlot en est convaincu, l'hypnose peut aussi être une méthode de relaxation extrêmement rapide, bien mieux adaptée à notre vie occidentale que le yoga par exemple. Elle est également une des techniques de psychothérapie qui donne le moins d'effets secondaires. "En outre, il y a moins de danger à apprendre l'hypnose qu'à ne pas la connaître! Pensez à toutes les suggestions négatives qu'un médecin peut faire inconsciemment. Induisant ainsi des symptômes nouveaux à son patient...". Et d'évoquer cet homme qui se plaignait d'une maladie de coeur jamais prise au sérieux. Il avait suffi, il y a bien longtemps, du regard étonné d'un cardiologue... ■ Claire Coljon

Pensez positif

Pour le docteur Mairlot, l'état hypnotique rend tout plus facile: les résistances du patient sont amoindries et sa réceptivité aux suggestions est augmentée. Il offre également de développer la créativité et de mémoriser aisément les suggestions et autosuggestions positives. Il permet le contrôle de nombre de fonctions physiques involontaires: les battements cardiaques, le diamètre des bronches et

Pratiquement

Outre les ateliers d'auto-hypnose (gestion du stress, problèmes de poids et de boulimie, sevrage tabagique) ouverts à tous, l'Institut propose diverses formations réservées aux professionnels de la santé. Soit les médecins généralistes ou spécialistes, les psychologues et certains paramédicaux diplômés.

À partir du 19 octobre 2002 s'ouvre la première année d'une formation à l'hypnose thérapeutique étalée sur deux ans - un cycle accrédité par l'Inami chaque année. L'objectif de ces ateliers pratiques est de donner à chacun le savoir-faire suffisant pour susciter et gérer un état hypnotique chez un patient, pour entraîner des changements thérapeutiques par l'utilisation de diverses suggestions hypnotiques, adapter cet outil thérapeutique à la pratique professionnelle et enfin utiliser les techniques d'auto-hypnose pour son évolution personnelle.

La première année forme à l'éthique, apprend à pratiquer les techniques de base de l'hypnose traditionnelle, Ericksonienne et de la nouvelle hypnose ainsi qu'à les appliquer dans les problèmes fonctionnels et psychosomatiques des enfants et des adultes. La prise en charge psychothérapeutique est, elle, abordée en deuxième année. A noter encore des rendez-vous (accréditation demandée) à épingler sur le calendrier 2002-2003.

■ Au CHU Brugmann à Bruxelles, le docteur Jean Becchio - médecin généraliste attaché en hypnose clinique à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris et président de l'Association française d'Hypnothérapie - anime deux ateliers: "Auto-Hypnose" (samedi 25 janvier) et "Hypnose en médecine générale" (dimanche 26 janvier).

■ Au CHU Brugmann à Bruxelles toujours, la fille de Milton Erickson, Betty-Alice Erickson - elle-même psychologue aux USA - abordera "Anxiété généralisée, angoisses et hypnothérapie". A retenir les 22 et 23 mars.

Plus d'infos:

Institut de Nouvelle Hypnose et de Psychosomatique asbl, 72 av. Dupontiaux, 1060 Bruxelles. Tel: 02/534.50.54 (lundi, mardi et jeudi de 8h15 à 12h15, mercredi de 17h à 20h et vendredi de 12h30 à 16h).

www.nouvellehypnose.com