

L'HYPNOSE Conférence animée par Marie CHAPRON

- A. EN INTRODUCTION, on nous révèle que lorsqu'on est sous hypnose, les gens sont mis sous une conscience modifiée / L'hypnose est utilisée dans le domaine de la santé notamment, c'est un sujet à la fois fascinant ou rebutant et il peut même faire peur. Mme CHAPRON se définit : « suis infirmière de formation, voulais soigner les personnes, ai travaillé surtout en EHPAD, ai exercé également un poste de coordination et de direction mais je me suis heurtée à la réalité financière et donc je me suis tournée par hasard vers l'hypnose par le biais d'une formation et je suis tombée sous le charme, j'ai renoncé définitivement à L'EHPAD pour m'installer en hypnose , je forme à l'hypnose des infirmières, des aides-soignants, des dentistes et je suis cantonnée sur La Bretagne»
- B. DEFINITION= C'est un état de conscience modifiée, d'HYPERDISTRACTION, de grande focalisation sur soi un peu comme la méditation/ Cela peut arriver dans une moindre mesure toute la journée (exemple : cette sensation d'être là et ailleurs lors de la conduite (on est au volant mais aussi plongé dans d'autres pensées), lors de la lecture (on lit un texte mais on s'est évadé et alors il faut revenir sur la page ou les quelques lignes précédentes) , lors de l'attention (les enfants dits têtes en l'air qui en réalité sont dans une forme de « transe »)
- C. CE QUE N'EST PAS L'HYPNOSE= Un sommeil, de la manipulation, de la magie ou du charlatanisme. En effet, l'hypnose fonctionne si le sujet est ACTEUR donc rien de magique / ce n'est pas du charlatanisme car cette pratique n'est pas réglementée et elle n'exige aucun pré-requis.
- D. PERSONNALITES MARQUANTES= MESSMER à la fin du 18^{ème} siècle, un médecin allemand, utilise le terme « magnétisme animal » pour donner une interprétation rationnelle au phénomène de type transe / En 1841, BRAID chirurgien, adapte des méthodes d'inductions plus concrètes / En 1859, Alfred VELPEAU rapporte une opération chirurgicale sans anesthésie / un détail important : ne pas confondre MAGNETISME et HYPNOSE.
- E. LES DIFFERENTES SORTES D'HYPNOSES= la 1^{ère} est L'Hypnose directe, souvent dans le médical en position haute, le praticien donne un ordre / méthode directive et autoritaire qui permet d'induire un état de transe / Le ton est monotone et rapide ET ainsi le patient peut rapidement adhérer / en fait, cela ressemble à donner des ordres en fonction du symptôme à travailler. La 2^{ème} pratique est nommée HYPNOSE ERICKSONNIENNE et dans ce cas de figure le praticien est en position basse (il ne donne aucun ordre), il utilise un langage d'influence repéré grâce à ce que la personne lui a révélé durant l'entretien / Le ton est adapté en fonction des réactions ET dans ce type de thérapie, il est considéré que le praticien accompagne et le client détient toutes les ressources. La 3^{ème} voie est appelée HYPNOSE CONVERSATIONNELLE car dans les faits il s'agit d'une discussion où le client exprime son problème ET grâce à un langage adapté, le thérapeute lève les barrières de l'inconscient. La 4^{ème} méthode est L'AUTO HYPNOSE : elle permet de se mettre en transe seul sans thérapeute, afin d'aller chercher les ressources inconscientes et de lâcher prise, elle est utilisée pour les astronautes et les navigateurs. La dernière catégorie correspond à L'HYPNOSE DE SPECTACLE : c'est une hypnose ludique, sans but thérapeutique / elle consiste à prendre un sujet très réceptif (20% de la population) et à le conditionner pour l'intégrer au spectacle. On peut également évoquer L'HYPNOSE RAPIDE utilisée par exemple pour des soins d'urgence (une personne peut très bien ne plus ressentir une fracture) / dans ce cas de figure, la personne a un esprit créatif et curieux (exemple : en 2015, dans les Landes, avec MESSMER, une dame est restée longtemps les doigts bloqués sur sa télécommande.

- F. LES INDICATIONS= Elles peuvent être MULTIPLES et concerner LE MEDICAL (anesthésie, analgésie, addictions, troubles psychiatriques, oncologie, cicatrisation, soins palliatifs). Elles sont aussi THERAPEUTIQUES en lien avec l'anxiété, la phobie, l'angoisse, le manque de confiance en soi, le sevrage tabagique, les troubles alimentaires ET les enfants. Enfin, l'hypnose peut apporter un certain BIEN ETRE et donc contribuer à une certaine détente, un certain apaisement et à des moments pour soi. QUELQUES EXEMPLES POUR ILLUSTRER CES DIVERSES INDICATIONS : au niveau de la gynécologie, la préparation à l'accouchement peut faire l'objet d'une hypnose, les femmes scrutent leurs ventres et au final on est dans une sorte de péridurale ,idem pour les troubles de la fertilité, dans le cadre du « réarmement démographique », l'hypnose est parfois conseillée par les spécialistes de la PMA / pour les indications sportives, les préparations pour des compétitions / en matière d'oncologie, le problème de l'acceptation de la douleur est pris en compte, un travail est également réalisé sur les effets des médicaments MAIS il faut être clair, on ne vient pas en séance d'hypnose pour soigner son cancer / autre situation : dans le cas d'une prothèse de hanche, une séance peut favoriser la cicatrisation/ en soins palliatifs, l'hypnose peut apporter « des merveilles » car les personnes travaillent sur eux / au niveau thérapeutique, cette mise sous conscience modifiée peut lutter contre les troubles alimentaires ; pour les enfants qui sucent leur pouce, qui font pipi au lit ou qui cauchemardent / elle peut aussi aider dans des situations où il s'agit pour le patient d'intégrer des séparations ou un divorce / pour ce qui est du bien-être, on peut être tendu et venir à une séance car cela peut être tout simplement un moment pour soi / au niveau sportif, des footballeurs ou des cyclistes (vélo de route ou VTT), le recours à cette pratique peut apporter des bienfaits.
- G. L'HYPNOSE : POUR QUI ? Elle s'adresse aux adultes, aux adolescents, aux enfants dès l'âge de 2 ans / Des précautions sont à prendre par rapport à des traitements, des pathologies diverses ou certaines décisions / L'hypnose demande également un avis, une prescription médicale. Pour ce qui relève du PRATICIEN, ne pas hésiter à demander les diplômes (qui d'ailleurs n'existent pas, seules les attestations sont valides), on peut aussi exiger les diplômes d'infirmières ou de dentistes / SE RENSEIGNER également auprès de médecins ET pourquoi pas rencontrer le professionnel qui pratique / ATTENTION aussi au « bouche à oreille » qui peut bien fonctionner dans le bon comme dans le mauvais sens / Ne garder au final que les bonnes recommandations / Rester toujours MEFIANT par rapport à des pratiques qui vous sembleraient douteuses ou si les moyens de paiement ne vous apparaissent pas « appropriés » / veiller également à demander le tarif en vigueur avant la consultation (celui-ci doit d'ailleurs être affiché dans la salle d'attente). Dans tous les cas, si DOUTE, n'y allez pas ! Attention aussi aux prétendus salons de détente (exemple à Paimpont)
- H. LES LIMITES De CES PRATIQUES = L'envie de changement : la volonté / l'ampleur de la demande parfois énorme / les pathologies / les fausses croyances du patient (par exemple, on s'imagine que l'hypnose guérit, une personne tétraplégique ne va pas remarcher mais la pratique hypnotique va lui redonner la sensation de marcher), en somme l'Hypnose n'est pas de la magie, y'a pas forcément une file d'attente impressionnante à l'entrée
- I. UNE SEANCE TYPE= 5 étapes semblent nécessaires. Dans un 1^{er} temps, UN ECHANGE va définir clairement les objectifs réalisables / seconde étape : L'INSTALLATION / 3^{ème} partie : LA MISE EN TRANSE / en 4^{ème} point c'est LE TRAVAIL THERAPEUTIQUE, le praticien travaille sur l'objectif de la personne et la position détendue ne s'impose pas / enfin pour terminer, LE REVEIL soit le retour à l'état désiré MAIS on peut aussi être ailleurs et avoir la tête qui tourne

- J. LA PRISE EN CHARGE= Même dans le cas d'une ordonnance pour une simple séance chez un praticien, aucune prise en charge par la Sécurité Sociale / La Mutuelle peut éventuellement intervenir / Toutefois, dans certains contextes comme la préparation à l'accouchement, des prises en charge peuvent être envisagées.

AU FINAL La conférencière nous donne ses coordonnées : Marie CHAPRON 6 Place du Général Leclerc
22100 PLEMET Tel : 06 50 22 14 24

- K. QUELQUES QUESTIONS ET/OU REACTIONS= Une séance dure en moyenne 1h pour un tarif de 60 euros / On peut éviter les charlatans notamment par le bouche à oreille / L'hypnose utilisée pour une intervention chirurgicale, là on voit l'anesthésiste avant et on crée un ancrage qui va être réactivé.