

IRHYS

Institut Romand d'Hypnose Suisse

www.irhys.ch

Feuille d'information sur l'Hypnose Clinique

Qu'est-ce que l'Hypnose Clinique ?

L'hypnose est une des plus anciennes techniques de thérapie en médecine et en psychothérapie. Elle est entourée d'un voile de mystère, et il y a beaucoup de ses utilisateurs qui ont un intérêt certain à maintenir cette méthode dans les brumes du Magique. Comme dans toutes les procédures médicales et psychothérapeutiques, il est d'abord nécessaire de déterminer quel est le diagnostic, pour utiliser la thérapie adéquate correspondante. L'hypnose n'est pas une thérapie en elle-même, mais une composante d'un ancien procédé de guérison déjà utilisé par les Sumériens en 3000 av. J-C pour le traitement de douleurs physiques et psychiques. L'hypnose peut s'apprendre, comme une langue étrangère, il n'y a pas besoin d'un don particulier.

Qu'est-ce que l'hypnose de scène ?

Dans l'hypnose de scène, ce n'est pas l'hypnose pour son utilisation thérapeutique qui est au centre, mais le public, qui doit être plongé dans l'étonnement et amené au rire. Souvent on utilisera des tours de magie pour atteindre l'effet désiré

Que se passe-t-il en hypnose ?

L'hypnose, respectivement la transe, n'est pas la même chez tout le monde. Le vécu de la transe thérapeutique est pour chaque être différent. Il n'y a pas de modification fondamentale de l'être. La transe est caractérisée par des signes physiologiques et psychologiques : modification du rythme cardiaque, du pouls, sentiment de paix et de détente, attention focalisée, etc. Ce qui à l'état de veille semble important pour l'agir, passe à l'arrière-plan. Pour cela, des expériences antérieures qui semblaient avoir été oubliées deviennent importantes, ou des sensations instantanées, la perception et l'activation de forces psychiques. De telles expériences seront utilisées pour réorganiser son propre mode de pensée et de comportement. Ainsi on pourra traiter de manière ciblée des troubles somatiques et psychosomatiques en hypnose.

Comment procède l'Hypnotiseur ?

L'hypnose sera introduite par différents modes de langage et de comportement, lesquels permettent ou soutiennent un traitement en médecine, en dentisterie, en psychothérapie, ou accélèrent une guérison. Les suggestions sont aussi employées dans la nouvelle hypnothérapie. Cependant on ne part plus de l'idée que le client exécute passivement et sans volonté tout ce que le thérapeute lui suggère de manière directe. La forme de suggestion indirecte développée par M. H. Erickson ne dit pas au client ce qu'il doit faire, mais met en route une série complexe de réactions intérieures et de processus de recherche, pour lui faire trouver lui-même une solution possible, présente mais inconsciente. L'autonomie de l'individu est respectée et ses capacités individuelles d'auto-guérison seront stimulées.

Combien de temps dure un traitement par hypnose ?

La plupart du temps, l'utilisation de techniques hypnotiques seules pour un traitement ne suffit pas. L'hypnose devrait être engagée en combinaison et en complément de formes de thérapie scientifiquement reconnues. Suivant le genre du problème et de la situation un traitement thérapeutique peut durer plus ou moins longtemps.

Est-ce que l'hypnose est dangereuse ?

Comme dans toutes les méthodes qui déploient une grande efficacité, des effets secondaires peuvent survenir lors d'une hypnose utilisée de manière non conforme. Le danger que des suggestions hypnotiques puissent être employées comme incitation à des actions criminelles n'existe pratiquement pas. Cependant des sectes destructrices utilisent des suggestions déterminées pour des lavages de cerveau, afin de rendre leurs adhérents dépendants.

Protection contre les abus

En Suisse, l'hypnose n'est pas protégée légalement. Cela laisse malheureusement la porte ouverte aux charlatans, qui appâtent les gens avec des annonces de succès retentissants. Il y a en Suisse deux sociétés d'hypnose : la SMSH (société médicale suisse d'hypnose) et la GHypS (société d'hypnose clinique suisse) , dont les membres sont médecins, médecins-dentistes, et psychologues. Ces membres sont soumis aux sévères règles d'éthique et aux critères d'acceptation de la société internationale d'hypnose (ISH). Là les clients et clientes sont protégés d'un usage non conforme de l'hypnose.

Quand l'hypnose sera-t-elle utilisée ?

L'hypnose sera utilisée contre les maladies psychogènes du coeur et du système circulatoire, des systèmes digestif, respiratoire, immunitaire, pour les douleurs, les dépressions, les migraines, les verrues, les peurs et les troubles du sommeil. Dans le traitement des dépendances on obtient des succès principalement dans la boulimie et le tabagisme. L'alcoolisme par contre se laisse mal traiter. Dans la thérapie du cancer, l'hypnose est indiquée principalement pour la maîtrise psychique de la maladie et les graves effets secondaires d'une chimiothérapie.

Adresse des deux sociétés d'hypnose:

Secrétariat SMSH

Mme V.Greising Dorfhaldenstr.5 6050 Hergiswil

Tel.041/ 281.17.45 Fax 041/ 280.30.36 E-mail: info@smsh.ch www.smsh.ch

Institut Romand d'Hypnose Suisse

Rue du Châble-bet 41, 1920 Martigny

Téléphone : +41 (0) 24 4711762 Fax : +41 (0) 24 4715646

E-mail : info@irhys.ch

Secrétariat Romand shyps :

Madame dipl. Psych. Helena Tombeur 88 C, Route de Frontenex 1208 Genève

Tel.022/786.92.56 Fax 022/752.56.89 Email : tombeurhelena@bluewin.ch