



TROIS QUESTIONS AU...

Professeur Vianney Descroix

Chirurgien-dentiste, doyen de l'unité de formation et de recherche (UFR) d'odontologie à l'université Paris Cité. Il est membre des comités pédagogique et scientifique de l'Institut français d'hypnose (IFH).

Qu'est-ce que l'état hypnotique ?

L'état hypnotique est bien spécifique. Il est différent du sommeil ou du rêve. C'est un état de conscience modifié : la personne connaît une concentration très intense.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, le cerveau travaille beaucoup pendant l'état hypnotique. Le cortex visuel et le cortex préfrontal – qui est le siège de nombreuses fonctions cognitives comme le langage, la mémoire de travail, le raisonnement... – sont particulièrement actifs. Certaines zones du cerveau sont sollicitées pendant l'état hypnotique alors qu'elles ne le sont pas habituellement. Le cerveau a donc une capacité de fonctionnement plus importante, ce qui induit une conscience élargie de ce qui nous arrive.

À l'inverse et cela est très paradoxal, le corps, lui, connaît un grand relâchement. Les patients décrivent une sensation de détente.

Comment se déroule une séance ?

Tout le monde est hypnotisable mais si vous n'avez pas envie d'essayer, cela ne fonctionnera pas. Il faut donc avoir une relation de confiance avec un professionnel de santé qui est formé à cette technique. Celui-ci va prendre le temps de discuter avec vous et progressivement, il va vous emmener dans un état hypnotique. Il va vous proposer de vous focaliser sur un lieu ou un moment agréable, comme une après-midi sur la plage. L'objectif pour un chirurgien-dentiste qui pratique l'hypnose, par exemple, est de réaliser des soins dentaires sous anesthésie locale tout en vous aidant à mieux les vivre, à être moins anxieux, plus détendu.

Quelles sont les applications thérapeutiques actuelles et à venir de l'hypnose ?

Aujourd'hui, l'utilisation de l'hypnose est validée scientifiquement dans le cadre de nombreux soins, notamment des soins infirmiers, comme une prise de sang. Elle est également pratiquée au bloc opératoire ou encore pour lutter contre les douleurs chroniques comme celles causées par la colopathie fonctionnelle [appelée aussi syndrome de l'intestin irritable, NDLR]. Des travaux sont aussi en cours pour mesurer son efficacité sur la prise en charge des troubles du sommeil, du comportement alimentaire ou encore psychiatriques.

L'hypnose fait partie des médecines intégratives et complémentaires et, à ce titre, elle participe au bien-être des patients en association avec la médecine conventionnelle.

Pour trouver un professionnel de santé formé à l'hypnose, rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'IFH, sur Hypnose.fr/annuaire-therapeutes.

MÉDITER POUR PRENDRE CONSCIENCE

La méditation induit un état de conscience modifié. Pour l'atteindre, les pratiquants doivent alors focaliser leur attention sur un objet différent selon la technique utilisée : la respiration, une sensation corporelle, un son... La plus connue et la plus étudiée par les scientifiques est la méditation de pleine conscience conçue dans les années 1970. Et ses bénéfices semblent nombreux : elle permettrait de modifier notre rapport à la douleur et elle pourrait avoir un impact significatif sur différents troubles comme la dépression, l'anxiété ou les addictions. La pratique de la méditation pourrait aussi préserver les fonctions cérébrales du déclin lié à l'âge, en faisant ainsi une alliée du bien vieillir*. Pour méditer, il suffit, à tout moment de la journée, de prendre un instant pour porter son attention sur l'instant présent et de se concentrer sur sa respiration quelques minutes, sans laisser son esprit s'évader. Réalisez ce petit exercice régulièrement et vous en retirerez de nombreux bienfaits. Pour aller plus loin, vous pouvez vous appuyer sur des applications, des podcasts ou des livres. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de l'Association pour le développement de la Mindfulness, association-mindfulness.org.
*Source : « Conscience, la moduler pour mieux soigner », Inserm, *Le Magazine*, n° 54.

