

Percevoir autrement pour se soigner

Rencontre avec Stéphanie Granet, hypnothérapeute, qui a rejoint en mai dernier le centre hospitalier.

Stéphanie Granet est hypnothérapeute. Elle a rejoint en mai dernier le centre hospitalier de Saint-Yrieix où elle exerce de raison d'une journée par mois. Ses consultations s'inscrivent dans le projet global de l'hôpital en matière de prise en charge de la douleur.

L'hypnose à vocation thérapeutique, ce n'est pas de l'hypnose de cabaret

« Nous parlons bien de l'hypnose à vocation thérapeutique », avertit tout de suite Stéphanie Granet. « Il ne s'agit pas de l'hypnose de cabaret ».

L'hypnose est en fait un état naturel du cerveau. L'on pourrait définir cet état comme un état sensitif du psychisme dans lequel l'esprit n'aurait plus rien à rechercher. C'est une façon particulière de regarder. Stéphanie Granet apporte la définition suivante : « l'état d'hypnose est un état modifié de la conscience qui s'appuie sur un lâcher prise avec le monde du mental (à savoir le conscient) pour s'autoriser à reprendre contact avec son monde intérieur (c'est-à-dire



STÉPHANIE GRANET, HYPNOTHÉRAPEUTE AU CENTRE HOSPITALIER. "Cette approche s'inscrit dans le projet de prise en charge de la douleur, et nécessite beaucoup de coordination avec les médecins".

l'inconscient) ». L'hypnose à visée thérapeutique donne ainsi la possibilité d'aller à la rencontre de soi-même, en contact avec sa propre réalité intérieure. Le thérapeute va permettre d'induire cet état chez son patient. « Or, nos comportements

sont les conséquences de ce que l'on pense », rappelle la thérapeute.

Distinct de l'analyse de type psychanalytique, laquelle donne seulement les clés pour comprendre, l'hypnose thérapeutique permet de mettre à jour ses

ressources et les mobiliser à partir des possibilités qu'offre l'inconscient. « C'est une différence fondamentale », précise Stéphanie Granet. « Le patient va déprogrammer ce qui a été programmé en lui ». Rien à voir donc avec le spectacle ou les re-

présentations véhiculées ça et là, et qui peuvent effrayer le grand public. « Lorsqu'on parle de transe légère, il s'agit d'un état naturel du cerveau », dit Stéphanie Granet. « C'est comme être dans un rêve où la conscience est simplement modifiée ». En somme, l'hypnose permet l'accès aux ressources logées dans l'inconscient et l'installation d'un protocole de traitement.

Résultats encourageants

Selon la thérapeute de l'hôpital, « les résultats sont très encourageants du point de vue thérapeutique, car c'est un outil qui peut être très efficace dans bien des domaines tels que la surcharge pondérale, les addictions, le stress, les troubles sexuels, ou bien d'autres pathologies ». Dans le cadre de la prise en charge de la douleur aussi.

Milton Erickson, le psychiatre américain qui expérimenta cette technique au XX^e siècle, développa l'hypnose dans un but de changement. Mais avec l'idée que c'est toujours au thérapeute de s'adapter et non l'inverse. Tout le contraire d'un état passif, l'hypnose permet donc de mieux communiquer avec son inconscient. Pour Erickson, l'inconscient n'est pas un « refouleur obscur » mais un « réservoir lumineux ».

Et l'on sait que le chemin vers la lumière, ou tout simplement vers soi, commence toujours par un premier pas. ■