

Le numéro hors série de juillet-août 2004 de "Sciences et Vie Junior" s'est intéressé à notre travail. En voici l'intégralité.

Si vous aimez entendre votre cœur jouer de la grosse caisse, voir vos poils se mettre au garde-vous et vos cheveux se dresser sur votre tête, l'histoire de Tom Witzky devrait vous plaire. Oyez plutôt. Tom est un Américain tout ce qu'il y a de plus américain. Bon époux, bon voisin, bon copain, rien ne le distingue du lot jusqu'au jour où, à l'occasion d'une fête de quartier, il accepte de se faire hypnotiser par sa belle-sœur, pour voir ce que ça fait. Rien de bien méchant, a priori, sauf que la nuit suivante, des rêves bizarres lui mitraillent le cerveau. De jour en jour, son existence vire au cauchemar. Une force surnaturelle semble l'habiter et le malheureux, en proie à des pensées horribles et victime d'hallucinations, croise sans arrêt les fantômes de voisins assassinés. L'horreur à l'état pur ! N'écouter que son courage, Tom finira par se débarrasser de cette possession collante comme de la glu et par confondre les auteurs des meurtres.

Allez, on rallume les lumières, c'est la fin du film. Quel film ? "*Les portes de l'Esprit*", 99 minutes de suspense ficelé de main de maître par le réalisateur anglais David Koepf et sorti sur les écrans en 1999. Il faut le reconnaître, le scénariste de ce thriller n'a pas mégoté sur les délires autour de l'hypnose. Car autant le dire tout net : rien, strictement rien dans cette fiction ne correspond à la réalité.

"UNE PERSONNE HYPNOTISÉE N'EST PAS SOUS EMPRISE".

Las, les « hypnotérapeutes » ont beau partir régulièrement en guerre contre les « on-dit » beaucoup d'ignorants, loin de crier "hip hip hip, hypnose!", traitent encore la discipline de Diable Noir nuisible pour la santé de nos cellules grises. Et mettraient leur main au feu qu'un hypnotiseur mal intentionné peut transformer le plus doux des hommes en serial-killer, le plus honnête des contribuables en braqueur de banques, une vieille fille coincée en strip-teaseuse, le roi des pingres en panier percé ou un joyeux drille en triste sire.

Donnons la parole à un spécialiste, le docteur Patrick Bellet, président-fondateur de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves : « *Une personne hypnotisée, bien qu'elle donne l'impression d'être totalement passive parce qu'elle a les yeux fermés et semble dormir n'est pas "sous emprise". Elle n'obéit jamais, contre sa volonté, aux ordres d'un hypnotiseur, même le plus réputé* ». Autrement dit, si les consignes violent ses valeurs morales ou bafouent ses intérêts matériels, le sujet refusera immédiatement de s'y soumettre. « *Je n'ai jamais entendu parler d'un vol, d'un trafic de biens ou d'un crime de sang commis qui aurait été commis avec hypnose, je dis bien : jamais !* », dit le Dr Bellet. « *Quand on entre en hypnose, on n'est pas complètement estourbi !* renchérit Didier Michaux, psychologue, directeur de l'Institut Français d'Hypnose, à Paris. *On garde ses capacités de contrôle et sa conscience critique, même si l'on est un peu comme un ordinateur en veilleuse qui peut se rallumer, si nécessaire* ».

Soit, mais comment expliquer que Machin ou Machine, lors d'un spectacle d'hypnose, va singer sans se rebiffer un fox-terrier en se mettant à quatre pattes, sucer son pouce comme un bébé ou tomber le pantalon sur un podium ? Rien de paradoxal derrière tout ça : pendant un show, un hypnotiseur aguerrri cible du premier coup d'œil qui, dans le public, est prêt à monter sur scène pour exécuter, avec hypnose, « *des choses pas méchantes mais rigolotes* », explique le Dr Bellet. Ce que confirme un hypnotiseur de cabaret qui roule sa bosse depuis trente ans et qui tient à garder l'anonymat : « *Avec l'expérience, je repère les personnalités un peu exhibitionnistes qui adorent amuser la galerie dans la vie quotidienne, et qui savent très bien ce qui les attend. C'est une espèce de contrat tacite entre elles et moi, de jeu de rôle : sans jamais les forcer ni les humilier, je leur permets d'exprimer des tendances qu'elles ont en elles et qui ne demandent qu'à s'exprimer ! Et mon tour fonctionne d'autant mieux que les lumières, le décor, la musique et le seul mot d'hypnose stimule la réactivité de la salle...* ».

L'HYPNOSE UTILISÉE POUR ALPAGUER LES MALFRATS

Rien à voir, mais tout aussi intéressant : voilà des années que la police, notamment américaine, s'intéresse de près à l'hypnose pour raviver la mémoire des victimes d'une agression violente. Choquées par l'événement, frappée d'amnésie, ces personnes ne se souviennent ni du visage de leur agresseur, ni de l'arme dont il les menaçait, ni même de l'endroit où se sont déroulés les faits. Bref, un grand trou blanc, peuplé de points d'interrogation. D'où l'idée, qui a enflammé le zèle des enquêteurs US, de confier ces témoins capitaux aux bons soins d'un hypnotiseur chargé de "déterrer" des souvenirs enfouis dans l'inconscient pour permettre d'alpaguer les malfrats. Parfois, la méthode s'est montrée payante, des numéros d'immatriculation de voiture ont pu être ressuscités. Mais les praticiens de l'hypnose français, rarement sollicités, eux, par les forces de police, sont plus que sceptiques. Certaines expériences en psychologie leur donnent mille fois raison. Celle du psychologue Jean-Roch Laurence, par exemple, à l'université Concordia de Montréal. Dans son labo, après avoir visionné la vidéo du cambriolage d'une banque, une jeune femme fut mise en état d'hypnose et, sans que rien ne lui soit suggéré, invitée à raconter ce qu'elle avait vu. Première surprise : le cobaye, en toute bonne foi, commença à broder et à mentionner certains détails inexistant dans le film. Etape suivante : Jean-Roch Laurence se mit à lui poser une série de questions pour savoir si l'auteur du vol avait ou non des cicatrices, sachant pertinemment qu'il avait la peau lisse. Résultat : les questions agissant comme une suggestion, la jeune femme finit par répondre que, oui, sans aucun doute, le cambrioleur était balaféré ! Difficile, dans ces conditions, de démêler le vrai du faux. Et pour un « tuyau » valable, combien de fausses pistes risquant de faire coffrer des innocents ! « *En fait, la façon dont on pose les questions influe beaucoup sur les réponses des témoins hypnotisés*, explique le Dr Bellet. *Plus la formulation est suggestive et insinuante, plus les réponses vont intégrer des éléments fabriqués de toutes pièces. Qui plus est, d'autres tests ont montré que non seulement l'hypnose, dans le cadre d'enquêtes policières, favorisait la création de souvenirs erronés, mais qu'en plus, elle altérait la remémoration de souvenirs corrects !* » Bref, terrain miné et risque d'erreur surmultiplié !

DES APPRENTIS SORCIERS

La méfiance à l'égard des "super-pouvoirs" de l'hypnose est fortifiée par un autre

phénomène : la véritable « chasse aux souvenirs » à laquelle se livrent certains psychologues hypnotiseurs, toujours aux Etats-Unis, auprès de patients persuadés que tous leurs malheurs viennent de leur petite enfance, où de « sales choses » (violences physiques, inceste, viol...) leur seraient arrivées. Par hypnose, les sujets sont renvoyés dans leur passé pour explorer les horreurs qu'ils auraient subies. Hélas, il y a un hic : la mémoire ne fonctionne pas comme un disque dur qui stockerait des gigaoctets intacts, sans les abîmer. Bien au contraire, c'est une faculté malléable, capricieuse, capable de fabriquer de fausses infos à la chaîne. « *Les psychologues qui utilisent ce genre de pratiques sont des charlatans toxiques* », s'indigne le Dr Bellet. *Face à des personnalités fragiles, en détresse, « ces "conducteurs de conscience", eux-mêmes persuadés que plein d'enfants ont été traumatisés par des adultes vicieux, n'ont aucun mal à infiltrer des mensonges dans la tête de leurs patients, à manipuler leur mémoire et à les convaincre que les scènes qu'ils croient revivre se sont réellement passées.* ». Et de bien enfoncer le clou : « *Se servir de l'hypnose pour trouver la vérité ou prouver quoi que ce soit est une pure escroquerie !* ».

Aux Etats-Unis, l'affaire Cook, l'a bien mis en lumière au début des années 1990. Persuadé, après moult séances d'hypnose conduites par un escroc, d'avoir été abusé sexuellement, dix ans plus tôt, par le futur cardinal de Chicago, Steven Cook-un ancien séminariste- intenta un procès à l'homme d'église et réclama l'équivalent de près de 10 millions d'euros d'indemnité ! Vérification faite, tout ce qu'avait raconté Cook n'était qu'un tas de bobards. Ce dernier se rétracta, présenta ses excuses à son pseudo-bourreau et reçut son pardon. Les choses, hélas, ne se terminent pas toujours aussi bien. Familles en mille morceaux, innocents injustement traînés devant les tribunaux, réputations salies, carrières professionnelles brisées... : la triste mode des « souvenirs récupérés » fait des ravages. A en croire la False Memory Syndrom Foundation qui regroupe des parents soupçonnés par leurs enfants d'abus en tous genres, plus de 2000 familles américaines, jusque-là sans histoires, auraient déjà été éclaboussées par ce genre de scandale.

Surfant sur la même vague, certains apprentis sorciers (pour la plupart américains, décidément...) entretiennent leurs patients dans l'idée qu'ils seraient la réincarnation d'un pharaon, d'un empereur romain ou d'un prince de la Renaissance, et leur offrent une pseudo-balade dans les siècles passés, moyennant finance. « *Tous les romanciers se mettent dans la peau de leurs personnages*, explique le Dr Bellet. *Et quand vous allez au cinéma, vous vous identifiez à des héros, vous riez et vous pleurez avec eux. Mais après le film, vous redevenez vous-même. Le problème, c'est que certains croient réellement avoir été Toutankhamon, Jules César ou François Ier et comptent sur l'hypnose pour donner du crédit à leurs délires. Or, non seulement elle ne les soigne pas, mais des margoulins aggravent leur cas* ». Idem s'agissant des zinzins friands de messes noires, de crimes rituels, de cannibalisme et autres joyeusetés du même tonneau, et que ces prétendus thérapeutes, loin de guérir, enfoncent un peu plus dans leur « folie ». Sans parler de tous les farfelus convaincus d'avoir été kidnappés par des aliens et qui « revivent », en hypnose, leur virée en soucoupe volante.

Que les choses soient claires : seule une poignée de psys se servent de l'hypnose pour se livrer à des expériences malsaines, et ternir la réputation de leur discipline. La plupart des hypnothérapeutes - ceux qui soignent par l'hypnose-exercent leur art sérieusement, et rendent de fieffés services à leurs patients. En leur permettant entre autres, d'échapper à l'anesthésie générale lors d'opérations relativement légères comme l'extraction de dents

gâtées chez le dentiste ou l'ablation de petite tumeurs. Gros avantage de l'"hypnosédation" : le patient focalisé sur des souvenirs agréables (une promenade en montagne au milieu des edelweiss, une baignade dans un lagon de rêve..., ce qui va le dissocier de son corps et lui faire oublier la présence du bistouri) évite tout risque anesthésique, se retape plus vite et reste donc moins longtemps à l'hôpital.

LES BIENFAITS DE L'HYPNOSE

Et ce n'est pas tout! L'hypnose sert aussi à atténuer la douleur lors d'un accouchement ou d'un examen médical pénible (cœlioscopie, fibroscopie... et, surtout, à calmer des migraines carabinées, un zona ou des brûlures. La ruse ? Provoquer une suggestion entraînant une «hallucination sensorielle négative". Traduction simultanée du Dr Bellet : les personnes sujettes à des douleurs rebelles connaissent, par chance, des périodes d'accalmie quand par exemple, elles regardent un match passionnant, un film captivant ou un spectacle comique. En leur apprenant à bien identifier ces phases de répit et à les réexpérimenter mentalement lorsque la souffrance se manifeste, nous les aidons à diminuer l'intensité et la durée des crises.

Autres trophées suspendus au tableau de chasse de l'hypnose : le traitement de l'alcoolisme, des pépins sexuels, de la dépression, de l'anxiété, des tics et des phobies. Prenez une personne terrorisée à l'idée de prendre l'avion. A coups de suggestion habiles, tout bon thérapeute va lui apprendre à ralentir le cours des idées noires qui l'envahissent chaque fois que le mot "avion" lui trotte dans la tête, et à conserver en elle des sensations de bien-être une fois sa ceinture bouclée. Dernier domaine où l'hypnose pratiquée dans les règles de l'art, mérite un grand bravo : la rééducation des traumatismes crâniens, pour retrouver la mémoire, et des hémiplegies, pour réapprendre à marcher. Principe du traitement : interroger d'abord ces patients ou leur entourage pour rassembler le maximum d'informations sur quelques souvenirs intimement liés à des émotions positives. Une séance de plongée sous-marine aux Seychelles peut faire l'affaire, mais aussi un verre de thé goûté en plein Sahara, un tango endiablé un soir de fête... Deuxième étape : leur faire "révoquer" et amplifier, hypnotiquement, ces bons moments pour renflouer, séance après séance, des souvenirs disparus ou retrouver des sensations perdues. "*Certaines personnes qui étaient amnésiques ou dont la main ne fonctionnait plus du tout depuis quinze ans ont ainsi récupéré, les uns une partie de leur mémoire, les autres la chaleur normale de la main, leur sensibilité et une certaine motricité des doigts*", se félicite le Dr Patrick Bellet. Vous voilà rassuré, et convaincu des bienfaits de l'hypnose? Et maintenant, dormez ... si vous le voulez. Philippe TESTARD-VAILLANT

COMME UN VOYAGE EN APESANTEUR...

L'hypnose, c'est un peu comme un voyage en navette spatiale: de même que l'apesanteur permet aux spationautes de réaliser des expériences difficiles, sinon impossibles ici-bas, l'état hypnotique vous arrache de la réalité quotidienne et vous propulse « ailleurs », dans les nuages, dans un « autre temps » stimulant la pensée, la mémoire, l'imagination et l'inconscient. Mais attention : rien à voir avec le sommeil. Le cerveau fonctionne à plein régime, comme le prouve l'activité électrique du cerveau enregistrée sur les électroencéphalogrammes ; c'est d'ailleurs ce qui explique qu'on puisse à tout instant stopper une transe, sans passer par une phase de réveil. En fait, tout sujet hypnotisé est d'abord amené, via un canal sensoriel (la fixation d'un point, la relaxation, le récit d'une histoire..., à se concentrer intensément sur lui-même pour se détacher de son environnement immédiat et mettre

sa conscience habituelle entre parenthèses. Viennent ensuite des suggestions indirectes que l'hypnotiseur formule en fonction du but de la séance. Le patient suit ces directives à la lettre (si elles ne le choquent pas...), lesquelles déclenchent des associations inconscientes d'idées. Dans le même temps, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, les muscles se relâchent, une lourdeur ou, à l'inverse, une légèreté envahit les membres, des fourmillements se font sentir, le patient ressent de la chaleur ou de la fraîcheur et perçoit toutes sortes de sensations : olfactives, auditives, visuelles, gustatives... En fin de séance, la personne hypnotisée est ramenée en douceur à la réalité en conservant les bénéfices de la séance, au-delà de celle-ci.