



LA PHRASE

"L'hypnose n'est pas le fruit de la suggestion mais celui de l'imaginaire et de la mémoire."

Gérald Brassine

» Bien des légendes circulent au sujet de l'hypnose qui conduit pourtant à des résultats spectaculaires. © SHUTTERSTOCK

L'HYPNOSE, CETTE INCROYABLE capacité autothérapeutique

► Entretien avec Gérald Brassine à l'occasion de la sortie de son roman *La vengeance du Jaguar*, qui met en avant le pouvoir thérapeutique de l'hypnose

► Si l'hypnose est un état modifié de conscience naturelle, l'hypnothérapie est l'apprentissage de cet état habituellement spontané et de son usage afin d'en tirer un bénéfice. Cet état d'hyperconcentration dans lequel les capacités sensorielles et motrices sont modifiées permet d'initier une conduite appropriée dans un but thérapeutique.

À en croire le nombre considérable d'articles de presse, d'émissions télévisées, de chroniques web et d'autres moyens de communication modernes qui lui sont consacrés, l'hypnose a le vent en poupe.

Cependant, bien que s'invitant de plus en plus régulièrement dans les médias qui surfent sur sa vague de popularité,

cette thérapie douce et naturelle qu'offre l'hypnose demeure encore méconnue, ou plutôt mal connue, du grand public.

DIFFÉRENTS FACTEURS contribuent à ce manque de compréhension. D'une part, les idées préconçues, telles que la peur de ne pas pouvoir se réveiller, de se faire hypnotiser contre son gré, de revivre des souvenirs douloureux, amènent à une interprétation erronée.

D'autre part, souvent associée aux hypnotiseurs de foire, elle suscite de nombreux fantasmes

et crée d'autres fausses croyances comme la peur de se faire dominer, manipuler à son insu, ou encore de perdre le contrôle de soi.

PSYCHOTHÉRAPEUTE, hypnothérapeute et fondateur de l'Institut Milton H. Erickson de Belgique (IMHEB), Gérald Brassine nous livre sa définition de l'hypnose. "C'est un phénomène naturel, tout à fait comparable à être dans la lune. Cet état se déclenche dans des tas d'activités quotidiennes, comme par exemple rouler en voiture, être plongé dans une lecture, dans un film, être passionné par son sport... On entre dans un état de concentration qui permet d'avoir un contrôle que l'on n'a pas d'habitude."

Ici, rien de spectaculaire, si ce ne sont les résultats obtenus dès la première séance. Les patients apprennent à reprendre le contrôle sur leur système nerveux autonome, sorte d'ordinateur de bord gérant les émotions et les sensations.

Enseignée à ses élèves, futurs

praticiens en hypnose conversationnelle PTR (*), l'hypnose moderne dispensée par Gérald Brassine repose sur l'idée que l'hypnose n'est pas le fruit de la suggestion mais bien le fruit de l'usage de notre imaginaire.

En d'autres termes, il s'agit d'une hypnose égalitaire, active et participative dans laquelle le patient est l'égal du thérapeute et a sa part de travail à accomplir. Une fois la relation de confiance établie, le travail thérapeutique peut commencer.

SES CHAMPS d'application sont très larges. "En tant que psychothérapeute, je connais surtout ce qui est afférent à la santé mentale (dépression, phobie, traumatisme) et psychosomatique, c'est-à-dire ce qui est à cheval entre la médecine et la santé mentale (les maladies des voies digestives supérieures, comme acidités, ulcères, hernie hiatale, les maladies des voies inférieures, comme le colon irritable ou d'autres maladies plus importantes, mais également une des polyarthrites évolutives, un certain nombre de maladies de la peau, problèmes de dos). Il y a aussi tout ce qui concerne les problèmes liés à la maternité (avortement, fausse couche, accident durant l'accouchement...), le deuil..."

"L'idée est d'aller visiter l'inconscient et lui demander quelles sont les bonnes raisons pour qu'il y ait ce problème... Le gros avantage d'une hypnose conversationnelle active c'est de pouvoir aider la personne à aller retrouver ses propres vérités."

L'évolution à travers les siècles

Le début de l'hypnose que nous connaissons aujourd'hui, bien qu'elle ait depuis bien évolué, est née à la fin du 18^e siècle avec le médecin allemand Franz Anton Mesmer (1734 - 1815), fondateur de la théorie du magnétisme animal, aussi connue sous le nom de mesmérisme. On peut cependant retracer des origines beaucoup plus lointaines, notamment chez les Sumériens (4.000 av. J.C.), ou encore en Égypte, sous le règne de Ramsès II (il y a environ 3.000 ans), ainsi qu'en Grèce antique (5^e siècle av. J.C.). Au début du 19^e siècle, James Esdaile (1808 - 1859), médecin écossais pratiqua des interventions chirurgicales sous hypnose en guise d'anesthésie à l'hôpital de Calcutta en Inde, ce qui permit de réduire considérablement le taux de décès. Considéré comme le père des thérapies brèves, le psychiatre et psychologue américain Milton H. Erickson (1901 - 1980) a joué un rôle d'une importance capitale dans l'évolution de l'hypnose clinique. Son approche innovante marque le début de l'hypnose moderne.

Après avoir pris le temps de mettre en place toutes les protections hypnotiques nécessaires, le thérapeute accompagne le patient afin d'aller désensibiliser l'incident traumatique.

COMME L'EXPLIQUE Gérald Brassine, "le cerveau est bête et c'est en cela qu'il est malin", au sens où il ne fait pas complètement la différence entre le réel de l'imaginaire. Ainsi, il va être possible d'aller modifier un souvenir inscrit dans l'inconscient afin d'entraîner un changement dans son comportement actuel. "Contrairement aux idées véhiculées par les hypnotiseurs de foire, l'hypnose ne nous fait pas faire des choses que nous ne voulons pas. Bien au contraire, au lieu de perdre du pouvoir sur soi-même, on en gagne", conclut Gérald Brassine.

AEG

□ Plus d'infos: www.imheb.be
□ (*) PTR : Psychothérapie du trauma réassociative. Outil de pointe en matière d'hypnose, développé et enseigné par son auteur, Gérald Brassine. Lors d'un choc émotionnel le trauma engendre de nombreuses dissociations à réassocier (dissociation, anesthésie, amnésie...). Afin d'aller désensibiliser le traumatisme psychologique, le praticien emmène son patient au bon étage en état modifié de conscience.



» Gérald Brassine

Un billet pour Caracas

Avec *La vengeance du Jaguar*, Gérald Brassine signe son premier roman, un thriller palpitant dans lequel le héros se retrouve engagé dans une course-poursuite enchaînant rebondissements et parcours initiatique à travers différentes épreuves et apprentissages. Pour ses 22 ans, Xavier reçoit une caméra et une sarbacane, deux cadeaux qui vont changer le cours de sa vie et l'entraîner jusque dans la jungle amazonienne au Venezuela. Au fil des pages, les effets thérapeutiques de l'hypnose sont étayés par des exemples concrets permettant d'aider la petite Ana, victime d'un réseau de trafic d'enfants, en état de stress posttraumatique et ayant développé de nombreux symptômes spécifiques suite à son exposition à de nombreux événements douloureux.

