

Informations Générales
samedi 24 mai 2008

L'hypnose contre l'angoisse et la douleur



Entretien. Franck Bernard, a été le premier anesthésiste formé à l'hypnose en Bretagne, il y a 15 ans. Il l'enseigne à son tour au sein de l'institut rennais Émergence. : Ouest-France 450 professionnels de santé ont planché, hier, à Quiberon, sur le thème « hypnose et douleur aiguë ». La technique séduit toujours plus de soignants.

L'hypnose est une vraie technique médicale ?

Oublions l'hypnose spectacle, le « Dors, je le veux » de Kaa, le serpent, dans le Livre de la Jungle. L'hypnose, c'est une technique de communication. Elle repose sur un phénomène de transe qu'on a tous expérimenté : le corps est là, l'esprit est ailleurs. Cette dissociation peut être spontanée ou provoquée par des techniques verbales. On focalise la conscience du patient sur quelque chose de positif. Rien de miraculeux : on utilise les facultés du cerveau à se défendre contre la douleur et l'angoisse.