

Un peu stressé à la vue d'une seringue, voire carrément paniqué au moment de passer sur le billard ? Alors vous allez adorer cet homme là. Le docteur Philippe Rault, anesthésiste hypnothérapeute à Rennes va peut-être vous aider à surmonter vos angoisses grâce au monde merveilleux de l'hypnose.

Un flacon d'hypnose dans la mallette du docteur



Un ballon qui virevolte, un petit garçon hissé sur la pointe des pieds et la fée clochette qui sautille au son de la fanfare. Chahut, chaleur, la foule tout autour, joyeuse et bruyante. Je suis à la grande parade Disney. Un souffle d'air frais, le rire d'une femme et la musique, encore. Et puis, plus loin, le château majestueux de la Belle au bois dormant. C'est là-bas que je veux aller, à contre-courant des autres visiteurs. Un petit pont, une arcade et me voilà « **revenue avec nous, dans ce bureau de l'Hotel Dieu. Je veux que vous ressentiez une à une chaque partie de votre corps, avant d'ouvrir les yeux et de nous rejoindre.** »

La transe hypnotique dans laquelle le docteur Rault vient de m'emmener se termine. Rien de sérieux, juste de quoi

vous montrer à quoi ressemble une séance d'hypnose. Mais attention, le docteur n'est pas homme à hypnotiser des poules à grand renfort de pendule. Il n'est d'ailleurs pas hypnotiseur, mais hypnothérapeute, membre de l'institut Milton Erickson de Rennes. Un label de qualité et de confiance pour qui voudrait se tourner vers l'hypnothérapie.

Sur le billard

La palette de compétences du docteur Rault est triple, à commencer par le domaine anesthésique. Quelques souvenirs agréables soufflés à votre oreille au moment de poser un cathéter, une perfusion... et vous voilà normalement déconnecté des signaux douloureux que vous envoie votre corps. Une technique qui peut également parfois permettre d'éviter

l'artillerie lourde de l'anesthésie générale, ses risques et ses effets secondaires.

Infhonet : Justement, vous qui êtes anesthésiste, pratiquez-vous l'hypnose comme substitution totale à une anesthésie générale ?

Dr Rault : *Non. On parle d'hypnosédation, utilisée par exemple lors de certaines interventions en chirurgie digestive, plastique, gynécologique... Une dose adaptée d'anesthésiant, une anesthésie locale, ce qu'il faut d'hypnose et le patient reste conscient pendant toute l'opération. Conscient, mais détaché de l'environnement immédiat, tout absorbé dans le monde intérieur où l'hypnothérapeute le guide. Résultat, un meilleur vécu; une diminution des douleurs post-opératoires, nausées et vomissements; un temps réduit d'hospitalisation et d'arrêt de travail. Et*

une économie financière qui n'est pas négligeable.

Douleur, quand tu nous tiens...

Continuons avec le docteur dans l'exploration des applications médicales de l'hypnose, avec les douleurs chroniques. Lombalgies, rhumatismes, maux de dos et plus particulièrement migraines. D'abord, on fait de la médecine pour s'assurer que l'anomalie n'est pas visuelle, musculaire, neurologique...

Quand toutes ces pistes sont écartées, reste l'hypnose comme complément ou alternative aux médicaments. Six séances chez le docteur Rault à une semaine d'intervalle et on fait le point. Mais le médecin est catégorique : il faut rester modéré et humble quant aux attentes des patients et aux promesses du spécialiste.



Cinq questions au docteur Philippe Rault

- Anesthésiste Hypnothérapeute
Membre de l'Institut Milton Erickson de Rennes -

Quelle est votre définition de l'hypnose ?

C'est un état de transe naturel. Chacun l'a déjà expérimenté dans la vie de tous les jours, pendant la période d'éveil. Le regard devient fixe, les mouvements s'arrêtent, on oublie tout ce qui se passe à l'extérieur. L'esprit va puiser au fond de nous de quoi modifier notre perception de la réalité, il va chercher des solutions à des problèmes.

Tout le monde peut-il être placé en transe hypnotique ?

95% de la population en a la capacité. Mais il y a des cas plus difficiles. Quand le patient ne parle pas la même langue par exemple, même si pour cela il y a des techniques avec des sons. La surdité est aussi un obstacle à l'hypnose traditionnelle. Et enfin, il y a les maladies mentales où les patients sont déjà dans leur monde, dans un état d'hypnose permanent.

Est-ce possible d'hypnotiser quelqu'un à distance ?

Oui, par téléphone par exemple. L'hypnose Ericksonienne (du nom de son père fondateur) passe par la parole. Il y a un style spécifique pour parler au patient, dans la manière de dire les mots et dans leur choix. Le rythme de la voix est plus lent, légèrement monotone, les mots sont valorisants, positifs et s'adaptent à la vision globale du monde du patient. À un enfant, on va parler de princes, de princesses et pas du cours de la Bourse.

Et l'hypnose de groupe est-elle envisageable ?

Oui, dans les thérapies de couples, de familles. On peut par exemple, dans un cadre non-thérapeutique, induire une transe d'une trentaine de personnes en même temps. Mais quand vous êtes au cinéma, Brad Pitt et ses amis vous mettent dans cet état de transe hypnotique. De même que la lecture, la musique... Autant des manières différentes d'être absorbé, comme avec l'hypnose.

La patient garde-t-il un contrôle sur ce qu'il fait ?

Oui. Le thérapeute propose et le patient dispose. On ne peut pas le forcer à faire quelque chose dont il n'a pas envie. On peut lui suggérer de le faire, lui donner envie de quelque chose, mais la décision finale lui revient.

Infhonet : Vous parlez donc de modération. Alors que peut vraiment espérer un patient migraineux en venant vous voir?

Dr Rault : *Dans le cas des migraines, les traitements médicamenteux classiques ont un effet positif sur environ 50% des patients. L'hypnose sur la moitié des 50% restants. Soit 75% de malades soulagés. Ce qui est plutôt bien. Mais l'hypnose ne fait pas de miracle. Une migraine de vingt ans ne s'enlèvera pas en quelques séances. Par contre, si le patient a retrouvé le goût de sortir, de s'amuser, malgré la douleur, alors on peut parler de victoire.*

Changez-moi ce filtre!

Retrouver l'envie de, voir la vie autrement, sereinement, avec l'aide de l'hypnose. C'est en médecine d'urgence que le docteur Rault l'expérimente. Un infarctus, un accident et la rencontre avec la maladie s'avère pour le moins brutale et stressante. L'hypnose place alors le

patient dans un état d'esprit positif et valorisant, qui l'aide à se confronter à sa nouvelle réalité, en puisant dans ses ressources internes.

Au-delà de ces cas d'urgence, les applications psychologiques de cette technique peuvent être aussi diverses que variées.

Infhonet : Alors docteur, affronter un deuil, un mal-être, une addiction ou simplement une peur panique du dentiste grâce à l'hypnose, c'est possible?

Dr Rault : *« Nous voyons le monde à travers un filtre,*

tissé par notre histoire personnelle, notre famille...L'hypnose permet de modifier cette vision, en l'enrichissant, en la rendant plus belle, plus agréable »

Ainsi, même si votre rencontre avec la roulette n'en devient pas moins douloureuse, votre appréhension à l'heure de prendre un rendez-vous chez votre dentiste et votre angoisse en salle d'attente peuvent s'en trouver considérablement réduites.

Alors halte aux fantasmes ancestraux qui voudraient que l'hypnose soit de la magie. On n'arrête pas de fumer par miracle, on ne guérit pas d'un cancer par hypnose, mais on peut en revanche appréhender la vie sous un autre éclairage.

Émile Coué, dans sa méthode, conseillait de répéter **« Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »** Un épatant remède, tout comme l'hypnose, qui nous montre à quel point les pouvoirs de l'esprit peuvent être grands.

Reportage : Sabrina Khenfer
Photos: Benjamin Keltz

