

MÉDECINES ALTERNATIVES
ET COMPLÉMENTAIRES
Quelles maladies peut-on
traiter par l'homéopathie?

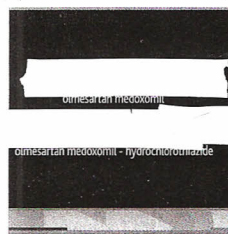
72

NUTRITION
Les troubles alimentaires
des jeunes enfants

80

PORTRAIT DE MÉDECIN
Paul David, architecte
et fondateur de
l'Institut de cardiologie

74



MÉDECINES ALTERNATIVES ET COMPLÉMENTAIRES | par Denise Proulx

L'hypnose, une thérapie mal aimée

QUI PENSE HYPNOSE, SONGE À SPECTACLE. EN UN CLIC DE DOIGT, UN ARTISTE DE LA MANIPULATION ENDORT SON MONDE, L'AMÈNE À FAIRE DES NIAISERIES DONT IL NE SE SOUVIENDRA PAS PAR LA SUITE. POURTANT... LES « MESMER » DE CE MONDE N'ONT PAS GRAND-CHOSE À VOIR AVEC LA VÉRITABLE HYPNOTHÉRAPIE. L'HYPNOSE EST UNE SCIENCE QUI PEUT OFFRIR BIEN PLUS QUE DU DIVERTISSEMENT. POUR QUI SAIT DÉPASSER LA RUMEUR, L'HYPNOSE PEUT DEVENIR UN OUTIL POUR AIDER À DÉNOUER DES PROBLÈMES DE SANTÉ.

« L'hypnose peut tout résoudre, mais cela ne veut pas dire que la personne est guérie. » Francine Boisvert, hypnologue depuis plus de 20 ans, a soulagé des centaines de personnes atteintes de migraines chroniques, d'insomnie, d'hyperactivité et colériques. Elle a accompagné des malades atteints de cancers qui, après une seule séance d'hypnose, ont connu une amélioration de leur état. Des dizaines de fumeurs ont abandonné la cigarette après une à deux rencontres d'hypnothérapie. L'hypnose est une technique de relation entre deux personnes qui fait appel à la relaxation et vise un processus de guérison. Mais, depuis que le spectacle s'est accaparé de l'hypnose, la profession a perdu beaucoup d'adeptes, par peur de la manipulation, par crainte de sombrer dans le ridicule.

Inévitablement, le malade a tendance à rejeter ses bienfaits, même si, pendant des millénaires, l'hypnose a donné des résultats positifs. Et de manière mesurable : le patient entre dans un état de détente totale qui, souvent, fait défaut, à travers les épreuves de la maladie

ou de la dépendance. La science l'a démontré, en calculant qu'une personne sous hypnose voit son métabolisme changer en moins d'une minute. « C'est faire appel à l'inconscient créateur », souligne Mme Boisvert. Du bien comme du mal. Car l'inconscient agit ce que chacun se dit, pense, croit. Les pensées de confiance ou de défiance ont tout l'espace voulu pour se reproduire, aider ou bloquer un processus de changement, de bien-être ou de mal-être. « Tout est dans ce que l'on se renvoie à soi-même », martèle Mme Boisvert.

Une place dans les hôpitaux
Francine Boisvert déplore que l'hypnose-spectacle ait discrédité la profession au point que les médecins hésitent à croire que le traitement d'hypnose puisse compléter des soins traditionnels à base de médicaments, de radiothérapie et

**UN CODE DE DÉONTOLOGIE
SERT DE BALISES POUR
DISTINGUER LES PROFESSIONNELS
DES CHARLATANS.
LE BOUCHE À OREILLE
DEVIENT SOUVENT LA MEILLEURE
GARANTIE DE QUALITÉ.**

de chimiothérapie. Lorsque des patients abordent la question du traitement par l'hypnose, trop de médecins ne les prennent pas au sérieux. « C'est très confrontant pour un spécialiste, surtout avec l'image que la société lui renvoie actuellement, comme quoi il est le seul habilité à guérir les personnes malades, de se faire dire par son pa-

tient qu'il s'est senti mieux après seulement une rencontre d'hypnose. Le patient a donc tendance à ne pas partager son expérience », reconnaît la thérapeute. Elle croit néanmoins que le professionnel soucieux du mieux-être de son patient devrait s'ouvrir aux méthodes alternatives susceptibles de l'aider dans sa profession. « Si l'hypnose faisait son entrée dans les hôpitaux, cela améliorerait le travail de tous les niveaux de professionnels », ajoute Mme Boisvert.

Savoir choisir le bon hypnologue
Sans ordre professionnel pour régir la profession et encadrer avec rigueur ses activités, les hypnologues ou hypnothérapeutes qui souhaitent démontrer le sérieux de leur démarche doivent se montrer patients. Tout hypnologue qui vise cette respectabilité est généralement membre de l'Association des hypnologues du Québec. Un code de déontologie sert de balises pour distinguer les professionnels des charlatans. Le bouche à oreille devient souvent la meilleure garantie de qualité.

Une autre manière de distinguer le vrai du faux est de s'assurer que l'hypnologue ne tentera pas de revoir la personne plus de cinq fois pour l'aider à atteindre un mieux-être. « C'est une thérapie rapide qui donne des résultats frappants dès la première séance de travail. Vouloir attacher une relation avec 30 à 40 séances est un signe clair de malhonnêteté. Si en cinq séances d'hypnose la personne n'a pas pu atteindre un changement de comportement ou de bien-être, c'est que la thérapie ne lui convient tout simplement pas. »