

## HYPNOSE : LES LYONNAIS QU'IL FAUT CONSULTER

Mathilde Beaugé et Chloé Monge-Cadet | N°web | 26/08/2015 - 15:22



© Olivier Chassignole

Ils sont médecins, psychologues, kinésithérapeutes ou rescapés d'un burn-out... Ces Lyonnais ont en commun la pratique d'une méthode aussi ancestrale que controversée: l'hypnose. Considérée hier comme une technique digne de la sorcellerie, elle est devenue aujourd'hui une discipline très à la mode à Lyon pour soigner par exemple les angoisses ou arrêter de fumer. Même les établissements de santé reconnus s'y mettent. Enquête sur un phénomène qui attire aussi pas mal de margoulin.

Au début des années 2000, l'hypnose faisait des premiers pas timides à Lyon. "À l'époque, j'avais réussi à arrêter de fumer grâce à un hypnothérapeute lyonnais. Mais quand je racontais mon expérience, je voyais bien que mes amis avaient du mal à me croire. Et certains, même s'ils n'osaient pas le dire, me prenaient pour une folle", se souvient avec humour Géraldine, une Lyonnaise devenue une véritable adepte de cette méthode qui s'est depuis doucement démocratisée. Jacques Fumex, un gastro-entérologue reconnu à Lyon, qui s'est mis à pratiquer l'hypnose pour ses patients, ne dit pas autre chose quand il raconte qu'il était "un peu regardé de travers" à l'époque.

Mais aujourd'hui, tout a changé. Définie comme un état émotionnel et cérébral qui permet de faire accepter un certain nombre de choses, l'hypnose est désormais utilisée pour résoudre petits et gros problèmes. Arrêter de fumer, maigrir, préparer un entretien, se libérer d'une angoisse ou sortir d'une séparation difficile... Le marché, en pleine expansion, est dans l'air du temps. Il suffit d'ailleurs de consulter les Pages jaunes pour constater que près d'une centaine de professionnels proposent aujourd'hui leurs services en hypnothérapie à Lyon. Même les grands établissements de santé lyonnais se mettent à l'hypnose. La fondation Apicil a ainsi financé, ces derniers mois, des formations spécifiques pour le personnel des urgences de l'hôpital Saint-Luc-Saint-Joseph, mais aussi à la clinique Protestante ou au service de consultation douleur de l'hôpital Femme-Mère-Enfant de Bron (voir interview de Nathalie Aulnette).

Comme dans n'importe quelle psychothérapie, l'efficacité de l'hypnose dépend toutefois de l'implication du patient et de la valeur du thérapeute. Attention donc aux charlatans : certains proposent à Lyon de faire repousser les cheveux grâce à des séances d'hypnose. On n'est pas obligé de les croire... La dizaine de spécialistes que Tribune de Lyon a choisi de mettre en avant sont des thérapeutes reconnus dont les noms nous ont été recommandés par diverses sources, notamment des patients. Cela ne signifie pas que tous les autres ne sont pas efficaces. Reste que le vide juridique qui entoure la pratique de l'hypnose peut entraîner des dérives, les thérapeutes auto-déclarés ayant tendance à fleurir un peu partout dans Lyon.

Pourtant en France, l'hypnose reste une technique non-éprouvée scientifiquement qui n'est pas reconnue par le Code de la Santé publique. La Miviludes, le service ministériel de lutte contre les dérives sectaires, recommande d'ailleurs de la considérer "avec prudence". Pour d'autres, il s'agit même d'un exercice illégal de la médecine. Le Conseil national de l'Ordre des médecins se déclare ainsi prêt à "utiliser tous les moyens pour éviter les dérives". Ce qui signifie par exemple d'empêcher un professionnel de santé de partager un local avec un praticien de médecines alternatives. Reste que les dispositions légales sont beaucoup plus souples. "Tout ce qui n'est pas interdit est autorisé", confie Me Daniel Picotin, un avocat spécialisé dans la manipulation et l'emprise mentale. Ainsi, les praticiens de la mouvance "bien-être", tant décriés par les confédérations médicales, ont la possibilité d'exercer en toute légalité... à la seule condition de ne pas être poursuivis pour abus de faiblesse. L'article L223-15-2 du Code pénal réprime de trois ans de prison et de 75 000 euros d'amende tout exercice de "sujétion psychologique" par des "pressions graves". Extorsions de fonds et abus sexuels étant possibles sous hypnose, la manipulation de l'inconscient peut aussi mal-heureusement faire le beurre des charlatans et des gourous.

"Un énorme changement de regard sur la discipline"

### JACQUES FUMEX 64 ans, gastro-entérologue

Les problèmes de ventre qui cachent des angoisses, Jacques Fumex en a bien connu. Expert reconnu dans sa discipline, ce gastro-entérologue lyonnais n'était pas satisfait de prescrire des médicaments lorsque les deux tiers des pathologies qu'il soigne sont d'ordre fonctionnel ou émotionnel. "Ce qui pêche dans la médecine traditionnelle, c'est notre démarche scientifique, rationaliste. On fait beaucoup d'exams pour se rassurer et on dépense des sommes folles, alors que le problème n'est peut-être pas plus grave qu'une épine dans le pied." Avant l'hypnose, Jacques Fumex s'intéressait déjà de près aux médecines alternatives : sophrologie, homéopathie, acupuncture... Il reconnaît qu'à l'époque où il s'est formé, "on était un peu regardés de travers. Aujourd'hui plus du tout. Il y a eu un énorme changement de regard sur la discipline". Et changer de regard, c'est justement la clé : "Quand il y a un court-circuit quelque part, il faut le débloquer. Parfois, c'est tout simple." Les techniques sont multiples : se

replonger dans un bon souvenir, se concentrer sur une partie de son corps... À l'écouter, là où les méthodes traditionnelles se cassent les dents pour comprendre une cause, l'hypnose amènerait directement à la solution. Un changement intérieur, oui, mais aussi une dimension économique considérable. "Je pense qu'on pourrait diminuer de moitié la consommation de médicaments. On arrive au bout d'un système qui tourne en rond. Les gens se renseignent et cherchent autre chose."

Consultations tous les lundis

au 40 cours Gambetta, Lyon 7e. Tarif : de 30 à 60 euros, selon les moyens. Contact : 04 72 71 61 39.

"On dépasse le stade du dernier recours"

**MARIE-HÉLÈNE LAGIER 35 ans, thérapeute en hypnose humaniste**

Les craintes liées à une grossesse, la douleur d'un deuil, la reconstruction après une séparation... La thérapeute Marie-Hélène Lagier accompagne ses patients dans les passages les plus importants ou douloureux de la vie. Diplômée de l'Institut français de l'Hypnose ericksonienne, elle continue de se former en psychopathologie à Lyon 2 et se revendique du courant de l'hypnose humaniste initié par Olivier Lockert. Avec elle, le passage par la transe hypnotique vient d'abord guérir les blessures de l'âme. "J'apprends à la personne à s'autogérer. Avec l'hypnose et une préparation à la libération des peurs." Forte de son expérience auprès de personnes en souffrance morale ou sociale, elle se félicite du changement de regard porté sur l'hypnose : "De plus en plus de personnes viennent quand ça ne va pas, avant d'aller consulter un médecin. On dépasse le stade du dernier recours." Mais pour Marie-Hélène Lagier, rien à voir avec l'hypnose de spectacle : "On entre en transe uniquement par la parole, avec des mots spécifiques et bien réfléchis, on montre un chemin. Il n'y a pas de gestes, pas de pendule, cela n'a rien de spectaculaire."

Consultation au 44 rue Masséna, Lyon6e.0684600433.

Tarif : 80 euros/heure.

"Je n'endors jamais un patient sans qu'il ait le sourire"

**PATRICK WERHLIN 57 ans, anesthésiste-réanimateur à la clinique Protestante.**

C'est dans l'atmosphère peu chaleureuse des blocs opératoires que le Dr Patrick Wehrin a choisi d'exercer l'hypnose. Un moyen simple de redonner bien-être et confiance avant un événement parfois difficile. "Ce qui est intéressant dans l'hypnose, c'est l'accompagnement du patient dans quelque chose de totalement différent, au sein d'un environnement hostile. Moi, je n'endors jamais un patient sans qu'il ait le sourire." Également formé au traitement des psycho-traumatismes, le médecin raconte comment il amène le patient à conceptualiser sa douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique, au cours d'une transe hypnotique. "Comment voyez-vous votre douleur ? Est-elle chaude ou froide, rouge ou noire ?" La dissociation, fondamentale dans tout travail d'hypnose thérapeutique, permet de quitter son enveloppe corporelle et de travailler sur ses problématiques psychiques. Une relation soignant-soigné très particulière, d'abord dans la confiance, puis dans la "rencontre entre deux psychés". Dans la lignée de Marie-Hélène Faymonville, grande chercheuse et praticienne reconnue de l'hypnosédation, le Dr Wehrin envisage l'hypnose comme un soulagement de la douleur du patient, mais aussi comme un outil influent vers le changement intérieur. "En hypnose, il faut entrer dans le domaine de l'affect, quitter la tête pour vivre la chose avec ses tripes."

Tarif d'une consultation : 70 euros/heure. Contact : 06 34 28 48 69.

"L'hypnose c'est traiter les maux par les mots"

**JACQUES MARCOUT 50 ans, hypnothérapeute et PNL**

Après des années passées à travailler à Lyon dans l'événementiel, Jacques Marcout a fait un burn-out. Il décide alors de se lancer dans l'hypnose. Une thérapie qui lui a permis de se sortir de cette passe difficile. Il décide de suivre une formation en programmation neuro-linguistique (PNL) à l'Institut français d'Hypnose ericksonienne à Paris. "L'hypnose, c'est traiter les maux par les mots", affirme ce spécialiste qui n'a pas perdu son talent de communicant. Il incite ses patients à entrer en état d'hypnose en se rappelant un "bon souvenir", une étape essentielle selon l'hypnothérapeute. "Vous allez capter l'énergie du soleil avec votre front, comme si c'était un fluide magique qu'on amène dans votre corps pour dire à vos cellules de changer de comportement", explique-t-il à ses patients. Objectif : pousser chacun à prendre conscience de ses capacités propres pour aller mieux. "Quand on est branché sur une chaîne de déprime, vous avez possibilité de cliquer sur la zappette et de changer de chaîne." Seulement deux séances suffiraient à guérir le patient.

Consultations au 33 place Bellecour, Lyon 2e.

04 72 71 01 01. Tarif : 92 euros la première séance d'une heure et quart.

"Avec l'hypnose, on contourne la conscience"

**FANNY NUSBAUM 39 ans, docteur en psychologie et hypnothérapeute**

Après des études de psychologie et une formation en hypnose à l'école Erickson de Bruxelles, Fanny Nusbaum travaille désormais à la Croix-Rousse. Elle aide notamment des enfants dès 5-6 ans, mais aussi des adultes, en essayant d'agir sur les troubles du comportement alimentaire ou l'angoisse liée à un examen. La professionnelle insiste : l'hypnose n'est pas toujours mieux que la psychologie classique. Elle va même jusqu'à juger la thérapie classique "utile pour mieux se connaître et trouver des solutions", le tout "en pleine conscience". Un constat qui l'a conduite à coupler des séances de psycho-thérapie à de l'hypnose. Avec l'hypnose, "ce qu'on module, c'est l'expression de la douleur", explique l'hypnothérapeute. "On contourne la conscience, on va créer une suggestion." Une suggestion qui peut être directe, pour mettre l'accent sur le mal, ou indirecte pour détourner l'attention du patient de sa douleur. Les résultats apparaîtraient en moyenne dès la troisième séance.

Consultations au 25 rue Philippe-de-Lassalle, Lyon4e.0478819053.

Tarif : 70 euros la séance de 45 minutes.

"C'est l'inconscient de la personne qui guide"

**CHRISTELLE FRASÈS-GUÉMOM 39 ans, hypno-praticienne**

Commerciale pendant quatorze ans pour la multinationale IBM, elle a quitté son emploi suite à un burn-out. En juin 2013, elle obtient son master de l'École ericksonienne de Montpellier. Cette professionnelle, installée dans le 6e arrondissement, prend en charge des patients atteints de troubles psychologiques dépressifs, d'addictions ou de phobies. Elle aide aussi des personnes cancéreuses à rendre leur chimio-thérapie plus supportable, en "évacuant les effets secondaires". Christelle Frasès-Guémom pratique la sonothérapie, technique de bien-être par le son et les vibrations, qui "éveille des mécanismes d'auto-guérison dans le corps". Adeptes du courant ericksonien, l'hypno-praticienne fait participer activement le patient dans la thérapie pour le rendre "acteur" de sa guérison. "Je donne un axe et après, c'est l'inconscient de la personne qui guide." Allongés sur un transat sur fond de musique, ses patients, adultes et enfants, entrent peu à peu dans un état de transe. Une pratique de plus en plus appréciée dans le domaine médical. "Ce sont les médecins généralistes qui m'envoient des patients quand ils sont allés au bout de ce qu'ils pouvaient donner", confie-t-elle.

Consultations au 6 boulevard Jules-Favre, Lyon6e.0683270640.

Tarif : 60 euros/heure.

"Ça pleure, ça peut être volcanique"

**MARIE ARNAUD 58 ans, hypnothérapeute et vice-présidente de l'Institut Milton-Erickson de Lyon**

Initiée à l'hypnose lorsqu'elle faisait des études de psychologie en Allemagne, Marie Arnaud s'est aperçue "qu'avec l'hypnose, on avait dix fois plus de résultats et qu'on allait dix fois plus vite qu'avec une thérapie classique". Un constat qui l'a menée à se tourner vers cette technique thérapeutique. Mais hypnotiser ses patients dès le premier rendez-vous, hors de question. "L'hypnose, c'est comme un anti-biotique, ça ne se donne

pas comme ça." La professionnelle attache une grande importance au dialogue pour mieux connaître son patient et le mener vers la voie du changement. "En hypnothérapie, il est bien de se parler. Je dis aux patients : vous allez m'aider à vous aider." Elle travaille toujours de la même façon. "Une fois que le patient est installé dans le fauteuil, je ne le lâche pas des yeux car il se peut qu'en un dixième de seconde, vous voyiez l'expression du visage changer, les larmes sortir... Vous allez voir l'émotion apparaître." L'exercice peut être difficile à vivre. "Ça pleure, ça peut être volcanique", explique l'hypnothérapeute. À l'écouter, les résultats apparaîtraient pour certains dès les premières séances. Un jour, une patiente lui a demandé de la faire maigrir de trente kilos en une séance. Elle a refusé car "l'hypnose n'est pas une baguette magique".

Consultations au 34 cours Émile-Zola à Villeurbanne. 04 78 24 05 61.

Tarif : 115 euros la séance de 45 minutes.

"Une révélation qui a chamboulé mon travail avec les patients "

#### **GUILLAUME MATHÉ 45 ans, kinésithérapeute et président de l'Institut Milton-Erickson de Lyon**

Se défaire d'un problème de genou ou de migraines chroniques grâce à l'hypnose ? Oui, à condition de faire appel au bon thérapeute. C'est avec une grande rigueur que Guillaume Mathé entend exercer la thérapie en hypnose clinique et la transmettre aux membres de l'Institut Milton-Erickson (IME) qu'il préside à Lyon depuis janvier dernier. "Je suis kiné et je pratique l'hypnose comme un outil dans le cadre de ma profession de santé. On ne peut pas m'envoyer quelqu'un pour une dépression ou un burn-out", explique-t-il en évoquant les règles strictes de sa charte de formation. Diplômé en ostéopathie et en médecine chinoise, le thérapeute prête à l'hypnose des vertus systémiques particulièrement efficaces : "Chez certains patients, je n'arrivais pas à trouver le problème au bout de quinze ou vingt séances. Les douleurs persistaient, et je sentais qu'un lien me manquait. L'hypnose a été une révélation qui a chamboulé mon travail avec les patients." Au-delà du simple processus thérapeutique, c'est une véritable hygiène de vie qui se met en place. Bilan global, quelques séances de transe, puis accompagnement du patient vers l'auto-hypnose : de quoi faire oublier ses douleurs les plus tenaces et se ressourcer à tout moment de la journée. "Avec l'hypnose, on aide les gens à aller mieux, ça n'est pas comme un traitement anti-cancéreux ou un Doliprane. On ouvre des portes, on met le patient dans un état particulier qui lui permet d'accéder à des ressources en lui afin qu'il les réutilise."

Consultation au 42 rue Jean Moulin à Caluire. 06 73 64 84 32.

Tarif : 50 euros/heure.

"Ma façon de travailler dépend du patient"

#### **OLIVIER CHAMBON 53 ans, psychiatre et thérapeute en hypnose spirituelle**

À écouter son discours d'une incroyable densité, on se demande combien de vies a eues le docteur Olivier Chambon. Ce scientifique, formé tant à la neuro-anatomie qu'aux pratiques chamaniques, refuse de céder aux sirènes du matérialisme. "En physique quantique, on sait qu'il y a des champs d'information qui nous entourent. L'hypnose en expansion de conscience relie à ces champs." Pour lui, la pratique s'inscrit dans une démarche globale, une approche spirituelle et humaniste. "J'ai choisi de ne pas choisir. Ma façon de travailler dépend du patient", explique-t-il à propos de la thérapie intégrative, savant mélange de différentes méthodes qui offre un véritable "sur-mesure" à ceux qui le consultent. Disciple d'une hypnose qui permet de se reconnecter à son âme, le psychiatre n'hésite pas à remettre en cause un discours officiel qui, selon lui, "déclare sectaire chaque chose non-conventionnelle ou ultra-efficace à court terme". Voyages initiatiques en Amérique Latine, publication de nombreux ouvrages, seize années de pratique au Vinatier et treize en libéral, Olivier Chambon possède l'envergure de questionner la réalité du soin. Lorsque l'hypnose ericksonienne dissocie et travaille l'inconscient, lui cherche à unifier et à "mettre en lien avec tout ce qui est autour de soi, la ville, le pays, la Terre". Ésothérisme ? Non : le chamanisme n'a pour lui rien d'irrationnel. À la question des dérives, c'est encore le pragmatisme qui répond : "Ce n'est pas la méthode que vous utilisez qui vous définit charlatan, c'est la façon dont vous l'utilisez."

Consultation au 8 cours Vitton, Lyon6e.0472078306.

Tarif : 90 euros la séance.

"Après c'est définitif, c'est vraiment incroyable"

#### **DIANA YOU 56 ans, hypnothérapeute et sexologue**

Longtemps infirmière, Diana You a d'abord suivi une formation en sexologie et en hypnose avant d'exercer au Groupe hospitalier des Portes du Sud à Vénissieux. "J'avais envie de changer, et je ne regrette pas du tout". Elle s'appuie sur la technique IMO (intégration des mouvements oculaires), qui consiste à rétablir des connexions neuronales grâce à des mouvements oculaires. Hypnose et IMO, deux techniques thérapeutiques qui, à l'écouter, s'al- lient très bien avec la sexologie. "Avec la sexologie, je travaille sur le corps, c'est très concret, alors que l'hypnose est liée au domaine de l'inconscient. C'est vraiment complémentaire." Selon Diana You, l'IMO serait plus rapide que l'hypnothérapie classique. Et les résultats irréversibles. "Après, c'est définitif, c'est vraiment incroyable."

Consultations au Groupe hospitalier des Portes du Sud,

2 avenue du 11-Novembre-1918 à Vénissieux. 06 42 41 18 72. Tarif pour une séance d'hypnose ou de sexologie de 40 minutes : 60 euros.

## **LES DIFFÉRENTS COURANTS DE L'HYPNOSE**

### **. L'HYPNOSE ERICKSONIENNE**

C'est à Milton H. Erickson (photo), psychiatre américain du XXe siècle, que l'on doit le développement de ce courant d'hypnose. L'hypnothérapeute aide le patient à guérir ou apaiser les pathologies dont il souffre, en le plongeant dans son inconscient. L'hypnose ericksonienne est de loin la plus pratiquée à Lyon.

### **. L'HYPNOSE HUMANISTE**

Fondée par Olivier Lockert en 2001, elle permet d'atteindre un état de conscience augmentée, "comme si vous étiez conscient de tout ce qui se passe à l'intérieur de vous", explique l'hypnothérapeute lyonnaise Marie-Hélène Lagier. Un courant qui s'intéresse davantage à la psychologie, aux causes, aux symboles, à la connaissance de soi et de ses blessures.

### **. LES TECHNIQUES EMDR**

(en français : mouvements oculaires de sensibilisation et de retraitement) et IMO (intégration par les mouvements oculaires). Elles sont utiles à la "guérison des traumatismes", explique l'hypnothérapeute lyonnaise Diana You. "La personne ne bouge pas et suit du regard un crayon." Une thérapie brève reconnue par les professionnels pour son efficacité en seulement quelques séances.

### **. LA TECHNIQUE DE MESMER**

Les pratiques décrites ci-dessus, qui impliquent la participation active du patient, marquent une réelle rupture avec l'hypnose classique fondée par le docteur Franz Anton Mesmer au XVIIIe siècle. Le patient est entièrement dominé par l'hypnothérapeute, qui choisit sans consultation avec

l'hypnotisé, toutes les étapes du déroulement de la thérapie. Une technique qui est aujourd'hui utilisée dans le cadre de l'hypnose "spectacle", très en vogue avec le Canadien Messmer.