

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** L'hypnose, un outil thérapeutique  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827572>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

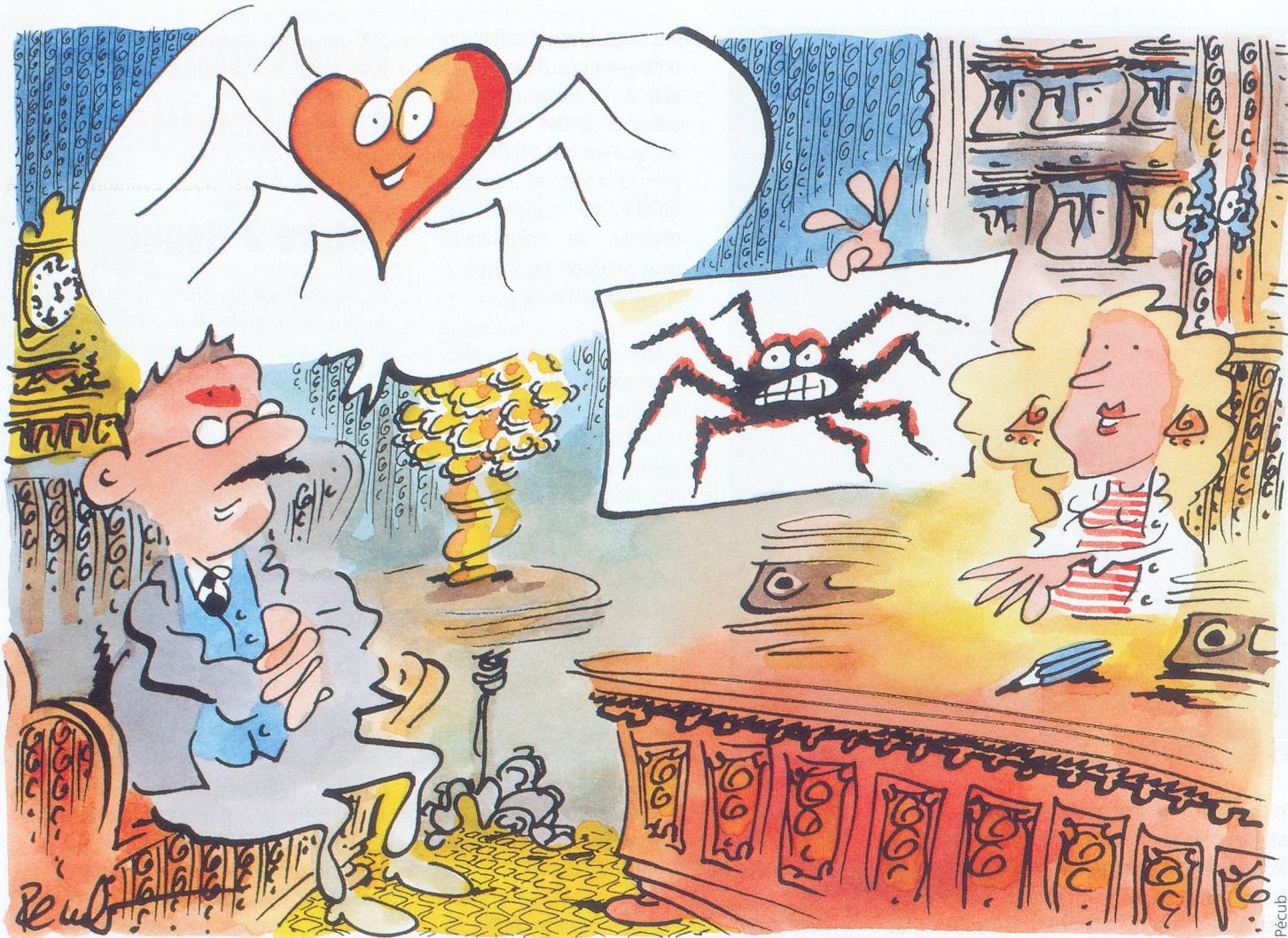
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# L'hypnose, un outil thérapeutique

**L'hypnose aide à soulager des douleurs ou à maîtriser des phobies. Loin de l'image sulfureuse des spectacles de foire, cette technique, utilisée par des médecins dûment formés, permet un processus de changement efficace.**

**A**u volant de votre voiture, vous conduisez sur une route monotone. Vous êtes bel et bien en état de veille, prêt à réagir au moindre obstacle, mais vos pensées vagabondent. Vous êtes présent et ailleurs en même temps. Sans le savoir, vous êtes sous hypnose. C'est avec ce type d'exemple que le docteur Eric Bonvin, psy-

chiatre, président de la Fondation Ling et directeur de son Unité d'hypnose, explique l'état de conscience de la personne en transe hypnotique.

«Les enfants, absorbés par un dessin animé à la télévision, et qui mettent du temps à répondre à vos appels répétés, sont sous hypnose. Tout ce qui est extérieur au point

d'attention existe, mais est relégué au second plan, pour un moment», précise-t-il. Nous connaissons donc tous l'état hypnotique, même les animaux en font l'expérience. C'est un état parfaitement naturel qui nous donne le loisir de nous régénérer, en laissant libre cours à notre imagination. La rêverie, la méditation, la prière ou la relaxation induite

par la sophrologie sont de proches voisines de l'hypnose. Seul le but est différent.

En sophrologie, on cherche à atteindre un bien-être physique et mental provoqué par la détente. Dans la prière ou la méditation, on vise à une communion spirituelle. La rêverie permet une pause réparatrice avant de se replonger dans le mouvement. L'hypnose, utilisée par un médecin, a un objectif clairement fixé par le patient et le thérapeute. L'état hypnotique devient le moyen par lequel on mobilise l'imagination qui n'est plus alors bridée par la raison. Le médecin psychiatre ou généraliste, formé à cette discipline, oriente le patient sur un élément problématique. Il peut s'agir d'une douleur récurrente, d'une phobie, ou d'une addiction, comme le tabagisme ou la prise de drogue. «Le patient retrouve sous hypnose un bien-être qu'il ne connaît que sous l'influence d'un stupéfiant, il peut donc se rendre compte que ce produit ne lui est pas nécessaire», résume le médecin.

Sommes-nous tous hypnotisables? Oui, pour peu que nous soyons d'accord de l'être. Des personnes psychotiques, dépressives ou insomniaques peuvent cependant souffrir d'un blocage à cet égard. «L'état de veille, comme le sommeil, se caractérise par des modifications d'états successifs. On dit que le sommeil est divisé en sommeil profond et en sommeil paradoxal, la veille connaît aussi des oscillations de l'état de conscience.» Les séances d'hypnose permettent d'identifier cette bascule de la conscience. Ainsi, les insomniaques peuvent-ils s'exercer peu à peu à l'autohypnose pour se préparer au sommeil.

## Contre les peurs

Le spectre d'application de l'hypnose est large, comme l'est aussi le registre des peurs. L'hypnose peut être efficace avant un rendez-vous chez le dentiste pour ceux qui craignent particulièrement cette épreuve. Elle est couramment mise en pratique par des infirmières ou des médecins sur les grands brûlés pour qui le moindre soin est très douloureux. Elle s'applique aux dépressifs ou aux personnes affligées de troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Elle contribue à soigner les troubles alimentaires, anorexies, boulimie, etc. ou sexuels, comme la frigidité ou l'impuissance. «Il s'agit dans ces cas-là d'apprendre à refaire confiance à son corps», commente le médecin. Les enfants hyperactifs peuvent bénéficier d'un traitement d'hypnose, comme toute personne atteinte de perturbations de l'attention ou de la mémoire. Durant une séance, le médecin utilise l'hypnose ponctuel-

lement, parce qu'il est très facile de fluctuer rapidement d'un état de conscience à un autre. «Je demande par exemple à une personne qui ressent des douleurs comment cette douleur est là, en ce moment précis. Le patient répond sous hypnose ou visualise les choses pour lui-même. L'échange verbal n'est pas indispensable», remarque le Dr Bonvin. «Dans la relation thérapeutique, ce qui compte c'est que le médecin guide l'attention du patient, mais sans prendre le pouvoir. C'est le patient et non le thérapeute qui a la clé de son problème.»

## Attention aux dérives

A propos du pouvoir du thérapeute, le docteur Bonvin s'inquiète des dérives de certains praticiens mal formés à l'hypnose. Dans la mouvance du développement personnel très en vogue actuellement, on rencontre des gens qui manient l'hypnose pour provoquer des régressions en âge. «Cela peut provoquer d'énormes dégâts, s'insurge le spécialiste. Le thérapeute-manipulateur peut susciter de faux souvenirs qui vont pourrir la vie des patients. Certaines personnes se font des illusions, en croyant que si elles vont mal, c'est qu'elles ont refoulé un souvenir douloureux qui serait l'explication de leur mal-être.»

Un terrain dangereux qui peut amener quelqu'un à accuser un de ses proches d'inceste, alors que le pseudo-souvenir n'était qu'une suggestion induite. «Il est essentiel que le thérapeute connaisse au moins les mécanismes de la mémoire et soit formé sur la base d'une éthique solide.»

Au 18<sup>e</sup> siècle, les débuts de l'hypnose sont nimbés d'une aura de mystère. Le médecin allemand Messmer utilisait ce qu'il nommait le magnétisme d'une manière directive et élitiste. Freud s'en empare pour sonder l'inconscient avant de l'abandonner. Au milieu du 20<sup>e</sup> siècle, l'Américain Milton Erickson fait avancer l'étude du phénomène, en plaçant le patient au centre du processus. Une anecdote illustre bien sa pensée: enfant, Erikson voit un jour un cheval arriver à la ferme de ses parents. On se demande d'où vient l'animal, puisque l'endroit est isolé. Le petit garçon propose alors à son père de ramener le cheval. A son retour, l'enfant est interrogé pour savoir comment il s'y est pris. Il répond qu'il ne savait pas d'où venait l'animal: «Je me suis contenté de garder le cheval sur la route et lui, il savait très bien quelle route suivre.»

Comme l'écrit le psychiatre Bertrand Picard, qui pratique l'hypnose: «L'hypnose est ainsi moins une technique qu'un retour à soi-même, pour mobiliser ses forces de vie et tra-

verser des processus de changement dans un état de sécurité intérieure. Se connecter à soi-même est un moyen de sortir de la dépendance au monde extérieur et à ses propres schémas de pensée périmés pour créer un espace dans lequel nous évoluons comme nous avons envie de le faire. Il n'y a finalement pas tellement de craintes à avoir par rapport à nous-mêmes. C'est en nous reliant à cette confiance que nous poursuivrons notre évolution psychologique et spirituelle.»

Bernadette Pidoux

» **Renseignements:** publications et informations sur des thérapeutes disponibles auprès de la Fondation Ling, 14, ch. de Lucinge, CP 12, 1000 Lausanne 19, tél. 021 312 18 84, [www.ling.ch](http://www.ling.ch), e-mail: [info@ling.ch](mailto:info@ling.ch).

## La Fondation Ling

Le docteur Gérard Salem, psychiatre lausannois, rencontre lors d'un voyage en Chine des confrères asiatiques. Les échanges de savoirs sont passionnantes. En 1991, il crée la Fondation Ling dans le but d'ouvrir la voie à des recherches comparatives sur les méthodes des médecines scientifiques et des médecines naturelles. Pont entre les cultures, la fondation vise à favoriser des stratégies nouvelles de prévention et de soins. Des publications, des conférences et des cours sont ouverts au public. Actuellement présidée par le docteur Eric Bonvin, la Fondation Ling, par son Unité d'hypnose, offre une formation spécifique en hypnose thérapeutique qui s'adresse aux praticiens de la santé mais également des séminaires de sensibilisation à l'autohypnose ouverts au public.

Des cours de shiatsu, art du toucher thérapeutique japonais, et de qigong, une forme de méditation, sont régulièrement organisés pour le public.

B. P.

» **Au programme de la Fondation Ling:** conférence de François Roustan sur «Les processus de changement en thérapie», le 3 juin, à 19 h, hôpital de Malévoz à Monthey.