



# Sous hypnose

*Le musée d'Arts de Nantes accueille cet hiver, jusqu'au 31 janvier 2021, une passionnante exposition sur une technique qui a irrigué le champ de la création. L'occasion de porter notre regard sur une pratique fascinante, qui connaît un regain d'intérêt, autant dans les cabinets de ville que dans les blocs opératoires.*

C'est un curieux engin, entre le pressoir à fruits et le fût de sommelier. Il entre beaucoup de mystère dans sa conception. Des tiges de métal, comme de fines mandibules, sortent de son abdomen en bois de chêne. Des cordes ballantes, accrochées aux flancs de l'appareil, achèvent de lui donner une tournure énigmatique. Devant ce caisson circulaire, l'esprit curieux tourne en rond, s'interroge... C'est en 1780 que Franz Anton Mesmer (1734-1815), médecin viennois, introduisit l'usage de ce baquet. Non pour y presser des pommes, ni pour y faire mijoter des confitures ou vieillir son meilleur vin. Mais pour y soigner l'âme et le corps, à la faveur de « cures mesmériennes » qu'il organisait dans son hôtel particulier, rue Coq-Héron, à Paris. Cette thérapie en vogue était fondée sur l'existence d'un fluide universel invisible, le « fluide magnétique ». Il faut imaginer la scène, que nous raconte Pascal Rousseau, commissaire de l'exposition *Hypnose* présentée cet hiver au musée d'Arts de Nantes, où le visiteur peut s'attarder devant un admirable exemplaire de cet étrange récipient. « Ce baquet était censé être chargé d'énergie. Les patients, reliés aux cordes, se connectaient aux tiges, en les appliquant sur les parties malades de leur corps. Le baquet de Mesmer était une sorte de pile de recharge ! »

Le Tout-Paris s'entortilla à ces cordes, comme pour s'arrimer à la certitude d'une guérison grâce au « *magnétisme animal* » et au pouvoir de la « *circulation du fluide* ». On se bousculait dans la somptueuse demeure du docteur, qui abritait quatre baquets. Lors de ces séances, collectives et éminemment théâtrales, des personnes en proie à des « *crises magnétiques* », réelles ou imaginaires, perdaient parfois le contrôle, étaient prises de convulsions. Ces cures produisaient leurs effets en présence du maître des lieux, Mesmer, vêtu de son habit lilas et pourpre. Le contenu du fond de ce caisson demeurait obscur. « *Éclats de verre, limaille de fer, soufre concassé...* », détaille Pascal Rousseau. Professeur à l'université Paris-I-Panthéon-Sorbonne et à l'école des Beaux-Arts de Nantes, il nous guide vers un instrument tout aussi captivant, exposé à proximité du baquet : un harmonica de verre. Musicien, Mesmer sollicitait également, pour mettre ses patients en transe, les vibrations acoustiques de cet instrument inventé par Benjamin Franklin, formé de bols en cristal, en verre ou en quartz. Le son, estimait-il, produisait un effet particulier sur les nerfs. Cette « *médecine de l'imagination* », selon ses détracteurs, suscita rumeurs, raileries et caricatures acerbes. Des commissions d'enquête de la faculté de médecine et de la faculté des sciences furent mises en place, en mars 1784, et deux rapports conclurent à l'inexistence du fluide...

### DES RESSOURCES INCONSCIENTES

C'était il y a 250 ans, et Mesmer inventait l'hypnose, comme technique thérapeutique. Singulier et fascinant, oscillant entre science et art, le parcours de l'exposition *Hypnose* nous plonge dans les arcanes de cet « *état modifié de la conscience* », qu'il s'appelle magnétisme, somnambulisme artificiel, transe médiumnique ou hypnose... De la « *vague des somnambules* » (1800-1830) aux « *sommeils hypnotiques* » des surréalistes – des séances d'hypnose collective furent menées entre 1922 et 1924 autour de René Crevel et Robert Desnos –, cette traversée nous entraîne à la découverte de cette « *médecine de l'esprit* », des origines à nos jours. « *Si le terme "hypnotisme" s'est imposé en 1843, avec les travaux du médecin écossais James Braid et son traité de "neuro-hypnologie", il était apparu dès 1813. L'hypnose médicale a connu son âge d'or entre 1870 et 1920* », rappelle Pascal Rousseau. Au cours des années 1950-1970, l'hypnose a changé, avec les travaux du psychiatre et psychologue Milton Hyland Erickson. Et sa pratique a connu un nouvel élan dans les cliniques. Avec sa méthode empirique, fondée sur une thérapie brève (moins de 10 séances), Erickson veille à ne plus « *contraindre le sujet à modifier sa façon de penser* », mais à redonner le pouvoir à la personne.

« *C'est cette hypnose ericksonienne, une hypnose suggestive, qui est aujourd'hui pratiquée en France*, explique Valérie Roumanoff. *L'hypnose, ce n'est pas un don, c'est une technique que l'on apprend.* » Dans

son cabinet, à Paris, on chercherait en vain un quelconque baquet de Mesmer ou un harmonica de verre. Un confortable fauteuil inclinable suffit à la pratique. « *Le côté magique ou même obscur de l'hypnose a disparu. Aujourd'hui, nous ne recevons quasiment plus personne qui s'imagine être endormi d'un claquement de doigts, même si certains redoutent toujours un effet manipulateur* », explique l'hypnothérapeute, qui reçoit enfants, adultes et adolescents. Enseignante en hypnose, elle organise régulièrement des formations d'hypnothérapeutes. D'emblée, comme pour clarifier une pratique qui séduit et intrigue, Valérie Roumanoff précise : « *L'hypnose permet d'activer d'un processus d'autoguérison, de cicatrisation des blessures de l'esprit. Chacun de nous possède cette capacité. L'hypnose est d'ailleurs un état naturel que nous connaissons tous, tout au long de la journée. Ce sont ces instants où, alors que nous lisons ou que nous conduisons, la pensée s'échappe.* » L'hypnose permet de provoquer cet état, afin de puiser en nous des ressources inconscientes.

À l'opposé de l'hypnose dite « *directive* », pratiquée lors des spectacles – elle fonctionne uniquement avec la minorité (20 % environ) de la population qui accepte de recevoir les « *ordres* » de l'hypnotiseur –, l'hypnose ericksonienne est suggestive et permissive. « *On ne peut pas hypnotiser quelqu'un contre son gré.* » Le praticien peut intervenir pour les cas d'anxiété, de stress, de phobie, de burn-out, de dépendance à la cigarette... « *Dès qu'il y a un blocage, une chose que la personne ne veut ou ne peut pas faire, le fait de se ronger les ongles ou s'arracher les cheveux par exemple, l'hypnose peut être une aide* », explique Valérie Roumanoff, qui pratique l'hypnothérapie après l'avoir éprouvée par elle-même, il y a quelques années, en tant que patiente. « *En hypnose, ajoutez-elle, on va considérer qu'un comportement nocif est une tentative d'autoguérison et non un acte de sabotage. Pour chaque thérapie, on fait du sur-mesure.* » Avant de nous inviter à expérimenter cette sensation, l'hypnothérapeute en relate minutieusement



### À LIRE

#### Les 4 Croyances qui vous empêchent d'être libre,

de Valérie Roumanoff, Larousse, 15,95 €.

#### Le corps est le seul langage qui ne ment pas. 25 histoires d'hypnose,

de Constance Flammant-Roze, les Arènes, 20 €.

le processus. À l'écoute de son énoncé, le novice songe inévitablement à la façon dont un plongeur en apnée pourrait décrire les paliers de son immersion. « *La première étape, c'est l'induction. La mise en transe. La personne peut entrer dans cet état de manière immédiate, ou progressive.* » Deuxième échelon : le « *palier thérapeutique* ». « *Lors de cette étape, la personne réalise quelque chose pour elle : elle va acquérir une autre vision de ce qu'elle a vécu ou de ce qu'elle vit, se débarrasser de choses qui l'encombrent ou se créer de nouveaux choix...* » Troisième et dernière phase : la « *remontée* ». Une remontée que nous effectuerons pour notre part, de longues minutes plus tard, après avoir éprouvé un incontestable sentiment de bien-être, de relâchement. Après avoir surtout été bercé par la voix douce et lente, apaisante, de l'hypnothérapeute, qui agit comme une escorte dans cette déambulation intérieure.

À aucun moment, lors d'une séance, il n'est question de perdre le contrôle ou la maîtrise de soi. « *Dans notre société industrielle, nous avons tendance à nous couper de nos émotions, à nous blinder. L'hypnose permet de nous reconnecter à nous-même et à nos valeurs* », conclut Valérie Roumanoff à l'issue de la séance, avant de nous rendre à l'agitation de la vie citadine.

## THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Présente en cabinet de ville, l'hypnose s'est également imposée, ces dernières années, dans le milieu hospitalier, parfois jusque dans les blocs opératoires. C'est dans ce cadre que Constance Flamand-Roze a découvert l'hypnose. Orthophoniste dans les services de neurologie et de neurochirurgie d'un hôpital parisien, elle participait à des opérations en condition éveillée de tumeurs cérébrales, avec un chirurgien et une anesthésiste. « *L'anesthésiste pratiquait une hypnoanesthésie, mon rôle consistait à effectuer avec le patient éveillé des tests de langage et à guider le chirurgien pour qu'il sache où il pouvait opérer sans risque. En discutant avec l'anesthésiste, elle m'a dit que je pratiquais moi aussi une forme d'hypnose conversationnelle. J'ai eu envie de me former à l'hypnose thérapeutique* », raconte-t-elle. Cette pratique médicale ne cesse de se développer, convoquée pour les soins douloureux, les accouchements, les soins palliatifs, les claustrophobies lors d'exams IRM. « *Il faut être très clair : l'hypnose ne guérit pas, elle apporte du soin. Ainsi, elle ne va pas guérir une maladie de Parkinson, mais elle va aider le patient à contrôler ses tremblements.* »

Pour Constance Flamand-Roze, l'hypnose et la répétition des suggestions thérapeutiques contribuent à effectuer une sorte de « reprogrammation » du cerveau. Depuis quelques années, l'hypnose connaît un

« *Nous avons tendance à nous couper de nos émotions, à nous blinder. L'hypnose permet de nous reconnecter à nous-même et à nos valeurs.* »

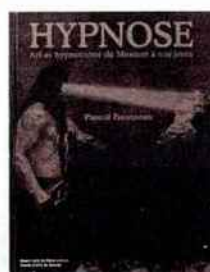
VALÉRIE ROUMANOFF, HYPNOTHÉRAPEUTE

regain d'intérêt. Un engouement qui, s'il encourage, hélas ! les pseudo-praticiens – « *Certains centres proposent des formations en ligne en deux jours, c'est consternant ! La profession a besoin d'être réglementée* », s'insurge Constance Flamand-Roze –, rejoint celui pour les disciplines et thérapies complémentaires, qui peuvent accompagner la médecine conventionnelle : méditation, sophrologie, ostéopathie, acupuncture... « *Les patients en ont assez des surdoses de médicaments. Ils éprouvent une certaine défiance et aspirent à autre chose. L'hypnose est une pratique qui s'inscrit dans cette démarche* », estime Hélène, une ancienne dentiste à la retraite. Durant les cinq dernières années de son activité, après une formation dans un institut de formation en hypnose médicale, spécifique aux chirurgiens-dentistes, elle a eu recours à cette pratique. « *Sans me dispenser d'anesthésies locales, je l'utilisais pour les extractions avec les patients phobiques ou très anxieux, qui représentent 30 % de notre clientèle, et avec les enfants, pour les détendre. C'était incontestablement un plus. L'hypnose a changé ma façon d'exercer mon métier, en facilitant les soins* », explique-t-elle.

Une appréciation qui n'étonne pas l'une de ses amies, Françoise, également retraitée. Souffrant de claustrophobie et d'agoraphobie, au point de s'exfiltrer du métro bondé aux heures de pointe, elle s'est tournée vers une hypnothérapeute conseillée par un collègue. « *Après trois séances, mes angoisses ont disparu. J'appréhendais cette pratique, mais j'ai été totalement convaincue par son efficacité, se souvient Françoise. Mon hypnothérapeute m'avait demandé de revoir l'un de mes rêves les plus agréables, où je volais sur un bel oiseau blanc, au-dessus des nuages. Elle m'avait dit de visualiser cette image lorsque je commencerais à paniquer dans le métro... Je n'y suis jamais arrivée : à chaque fois, c'est l'image d'un aigle noir qui surgissait... Et pourtant, mon angoisse a disparu !* » Qu'importe le plumage, pourvu que la peur s'envole !

TEXTE PASCAL PAILLARDET

ILLUSTRATION DIEGO ARANEGA POUR LA VIE



## Une exposition envoûtante

Puisant dans le champ médical et de la psyché, l'exposition *Hypnose* raconte comment l'art, depuis la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, a été travaillé par cette « médecine de l'esprit ». Auguste Rodin, Gustave Courbet, Salvador Dalí ou encore Andy Warhol l'ont impliquée dans leur univers créatif. Déployée sur neuf salles, l'exposition se conclut dans la chapelle de l'oratoire par une installation

immersive de l'artiste américain Tony Oursler.

(Le musée est temporairement fermé, mais il est possible de visionner une visite virtuelle sur la page facebook.com/MuseedartsdeNantes)

*Hypnose*, jusqu'au 31 janvier au musée d'Arts de Nantes (44), museedartsdenantes.fr

À lire : *Hypnose. Art et hypnotisme de Mesmer à nos jours*, de Pascal Rousseau, Beaux-Arts de Paris/Musée d'Arts de Nantes, 39 €.