



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rennes, le 26 mai 2021. Pour publication

Nouveau livre

Dr Claude VIROT **Hypnose et autohypnose**

Préface de Bertrand Piccard

Éditions Robert Laffont

282 pages. 20 euros

Le paysage de l'Hypnose en France a beaucoup évolué ces dernières années autour de 2 axes : une pratique encadrée par des professionnels de santé formés à cette technique complémentaire pour mieux accompagner leurs patients ou exercée par des « hypnothérapeutes » qui prétendent soigner après quelques jours de formation. Cette nouveauté, en plein essor et dangereuse est très préoccupante à l'heure où de nombreux Français ressentent le besoin d'être accompagnés (la pandémie étant source de burn-out, dépression, deuils complexes, etc.) et d'être acteurs de leur santé. C'est une problématique de santé publique.

À l'occasion de la sortie de son livre *Hypnose et autohypnose, au cœur d'un voyage pour votre santé*, aux éditions Robert Laffont, le Dr Claude Viot fait le point. L'hypnose intrigue et intéresse de plus en plus de Français. Qui peut la pratiquer ? Quels en sont les usages ? Existe-t-il plusieurs techniques ? A travers les rencontres avec ses patients, Claude Viot vous propose une immersion dans sa pratique quotidienne de médecin psychiatre à Rennes.

BIOGRAPHIE - Le **Dr Claude Viot** pratique l'hypnose depuis plus de trente ans au sein de son cabinet et dirige un institut de recherche et de formation en hypnose, Émergences, à Rennes et à Paris, dédié aux professionnels de santé. Président de la Société internationale d'hypnose, il a participé à de nombreux congrès européens et internationaux en tant qu'organisateur ou conférencier et publié plusieurs articles sur ce sujet dans les domaines du deuil, de la dépression, de la douleur. Son dernier livre, *Hypnose, douleurs aiguës et anesthésie* (Arnette, 2018), a été coécrit avec le médecin anesthésiste Franck Bernard.

Pour en savoir plus sur l'hypnose et le livre en dix points, voir ci dessous.

Votre contact presse

Enora Kerouanton - Attachée de presse Emergences - 02 99 05 86 67 - enora@hypnoses.com

Hypnose et auto-hypnose en dix questions

1. C'est quoi l'hypnose ?

Vous avez fait l'expérience d'arriver chez vous en voiture, sans avoir le moindre souvenir du chemin que vous avez emprunté. Les enfants dits "dans la lune" connaissent bien cet état. Les adultes aussi quand ils s'immergent dans la lecture ou le jardinage. L'esprit s'évade, voyage et l'on ne fait plus du tout attention aux bruits, à l'environnement. Le temps est comme suspendu...

L'hypnose active intentionnellement ce même état particulier de la conscience. Elle permet de mieux utiliser nos compétences naturelles d'imagination, de créativité, de sécurité présentes chez chacun d'entre nous lorsque nous sommes en bonne santé mais qui peuvent se figer dans les périodes difficiles de notre vie.

2. Tout le monde peut-il bénéficier de l'hypnose ?

Oui, quel que soit notre âge. Chacun d'entre nous possède cette capacité d'entrer en hypnose, d'accéder à ses ressources naturelles. Ce sera plus ou moins facile. Par exemple, l'alliance que le professionnel de santé va créer avec son patient est déterminante. Il est nécessaire et important, avant toute séance d'hypnose, d'en poser le cadre avec le patient : a-t-il des a priori ? Quel est son objectif ? Quelle technique d'hypnose favoriser ?

3. C'est quoi exactement une séance d'hypnose ?

Vous rentrez dans un cabinet médical, avec votre douleur. Quelques minutes plus tard, toute votre attention est orientée vers une expérience vécue ou inventée au cours de laquelle vous êtes en train de courir sur une plage ou de partager un moment convivial et joyeux avec des amis. Votre attention est maintenant focalisée sur cette expérience de mouvement, d'émotion agréable, de bien-être, de sécurité. La douleur a laissé place à vos ressources.

Vous venez d'expérimenter une séance d'hypnose dont les effets pourront se prolonger dans le temps.

4. Est ce qu'une seule séance suffit ?

Non. Avant une première séance d'hypnose, un temps d'échange est absolument indispensable pour évaluer les besoins du patient et créer l'alliance thérapeutique : c'est le socle de tout soin médical. Ensuite, le nombre de séances peut être très variable. Un processus d'évolution favorable peut s'installer dès la première séance et se développer naturellement. Mais par exemple, pour un burn-out, le traitement sera plus long comme pour une personne gravement brûlée.

5. Quelles sont les techniques les plus fréquemment utilisées en hypnose médicale ?

Tout dépend du métier du professionnel de santé. L'anesthésiste orientera le patient vers une expérience agréable loin du bloc opératoire. Le kinésithérapeute permettra au patient de mettre la douleur à distance et du mouvement dans son épaule immobilisée. Dans le cabinet du psychologue ou du psychiatre, un patient figé, en dépression, pourra imaginer de nouvelles solutions pour son futur.

6. L'hypnose peut-elle traiter l'angoisse ? les troubles du sommeil ? les dépressions ? les traumatismes ? l'hypersensibilité ? les douleurs ? le burn-out ?

Oui car face à une phase difficile de la vie, chacun d'entre nous peut manifester des symptômes très variés. Dans ce livre, les vingt cinq histoires de patients montrent la variété des applications et des situations cliniques très concrètes.

Par exemple, l'hypnose aidera un patient à retrouver du calme, de la sérénité, de la sécurité, facteurs d'un bon sommeil et d'un équilibre général. Et sans médicament !

7. C'est quoi l'auto-hypnose ?

Pratiquer l'auto-hypnose, c'est activer ce même processus après un apprentissage pour devenir plus autonome dans sa vie quotidienne.

Toute personne en ressentant l'envie et/ou le besoin, peut l'apprendre, quel que soit son âge ou son état de santé.

L'auto-hypnose, c'est aussi prendre du temps pour soi pour s'occuper de son monde intérieur.

8. Quel est l'intérêt de l'auto-hypnose ?

Les objectifs sont variés, axés sur le bien-être : diminuer son anxiété ou sa douleur, améliorer la qualité de son sommeil, trouver de l'énergie, s'offrir une bulle d'oxygène.

À n'importe quel moment de la journée, seul, en autonomie.

Bertrand Piccard, médecin psychiatre et explorateur l'a beaucoup utilisée pour se ressourcer lors de son tour du monde aux commandes de son extraordinaire avion solaire, Solar Impulse. Au cœur de cette aventure, comme de l'hypnose, il y a la volonté écologique de s'appuyer sur ses ressources naturelles.

9. Qui peut pratiquer l'hypnose médicale ?

Les professionnels de santé et seulement eux. Pourquoi ? C'est très simple : il s'agit de techniques complémentaires à une pratique médicale. Et un professionnel de santé dispose d'abord d'un diplôme d'état acquis après un minimum de trois ans de formation. Ces années sont nécessaires pour savoir évaluer une difficulté, choisir le meilleur soin ou orienter le patient vers le professionnel le plus adapté. C'est seulement après qu'il peut acquérir des compétences supplémentaires avec l'hypnose.

10. Comment choisir un professionnel compétent en hypnose ?

Une récente étude Ipsos* montre que 80 % des Français ne savent pas que n'importe qui peut se former à l'hypnose et afficher une plaque d'hypnothérapeute.

Et autant ne savent même pas faire la différence !

Et face à cette difficulté, près de six Français sur dix seraient intéressés par la création d'un annuaire répertoriant uniquement les professionnels de santé, qualifiés en hypnose. C'est pourquoi Hypnosanté est né : le premier annuaire national des professionnels de santé formés à l'hypnose : www.hypnosante.com

Vous avez encore des questions ? Claude Virot se tient à votre disposition pour développer avec vous tous les points plus particuliers susceptibles de vous intéresser : les usages spécifiques de l'hypnose en douleur, soins dentaires, kinésithérapie, des données sur l'étude IPSOS « les Français & l'Hypnose » ou encore les études scientifiques qui montrent son efficacité (neuro-imagerie, ANI, etc.).