

"L'hypnose, personne ne sait comment ça marche... mais ça marche !"

- Interview



Thinkstock

jeudi 19 mai 2016

Apolline Henry

Psychiatrie, dermatologie, gastro-entérologie, obstétrique, pédiatrie, gériatrie... Largement répandue dans le milieu médical, l'hypnose thérapeutique reste pourtant une discipline mystérieuse. Entretien avec Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute à Genève (Suisse).



Dans quels cas peut-on aller voir un hypnothérapeute ?

Jean-Michel Jakobowicz : L'hypnose, c'est une discipline qui s'adresse vraiment à tout le monde. Dans mon cabinet, je vois défiler des femmes, des hommes, des enfants, des personnes âgées et des adolescents. Ce sont généralement des personnes qui ont, de leur propre aveu, « tout essayé » avant de se tourner vers ma discipline.

Ces personnes viennent me consulter pour différentes raisons, plus ou moins sévères : dépression, problèmes amoureux ou familiaux, phobies, stress, **problèmes de poids**... Parmi ma clientèle, il y a quand même une majorité de femmes : je suppose que les hommes sont plus sceptiques, plus pudiques aussi.

L'hypnose thérapeutique fonctionne particulièrement bien avec les enfants : avec eux, je travaille surtout sur les angoisses, le **pipi au lit**, les problèmes de concentration et d'hyperactivité. Le plus difficile, c'est de les amener à s'arrêter pendant la séance ! Ma technique, c'est de leur raconter des histoires tissées de métaphores (la base de l'hypnose Ericksonienne) : peu d'entre eux entrent vraiment en état d'hypnose profonde, mais le message passe quand même.

A lire : [J'ai testé l'hypnose pour reprendre confiance en moi.](#)

L'hypnose, ça marche vraiment ?

Jean-Michel Jakobowicz : Oui... mais ce n'est pas automatique ! L'hypnothérapeute ne dispose pas d'une « baguette magique » spécialement conçue pour résoudre tous les problèmes. Par exemple, lorsqu'une personne vient me voir pour **arrêter de fumer**, si elle y a été contrainte (par ses proches, son médecin, la pression sociale...), ça ne fonctionnera pas.

De la même manière, une seule séance d'hypnose ne suffit pas : la thérapie doit se faire sur le long terme. Parfois, les séances d'hypnose viennent compléter un traitement allopathique – lorsque la personne souffre de **dépression**, par exemple.

Comment fonctionne l'hypnose, concrètement ?

Jean-Michel Jakobowicz : Personne ne le sait ! Les neurosciences ont montré que, lors de la transe hypnotique, certaines zones du cerveau s'activaient tandis que d'autres se désactivaient. Mais les chercheurs n'en savent pas plus. En réalité, tant qu'on ne saura pas exactement comment fonctionne le **cerveau**, on n'aura que des hypothèses...

Quel avenir pour l'hypnose, selon vous ?

Jean-Michel Jakobowicz : Je pense que cette discipline est amenée à se développer. En France et en Suisse, plusieurs structures (comme l'hôpital Robert-Debré à Paris ou l'hôpital Saint-Luc à Lyon) ont déjà adopté cette médecine complémentaire reconnue par l'OMS pour diminuer la douleur et le stress, résoudre certaines difficultés psychologiques ou encore accompagner les patientes pendant leur **accouchement**.

Cependant, je pense que la peur liée à l'aspect « magique » de l'hypnose sera toujours plus ou moins présente. Cette crainte est d'ailleurs alimentée par ces « spectacles d'hypnose » au cours desquels des hypnotiseurs manipulent (et ridiculisent !) des gens en transe...

Résultat, les personnes ont l'impression qu'elles vont être totalement à la merci de leur hypnothérapeute. Mes clients viennent parfois me voir à plusieurs, pour être sûr que je ne vais voler aucun numéro de carte bleue ! Pourtant, l'hypnose, ce n'est absolument pas l'art de manipuler les cerveaux...

A lire : **Faut-il avoir peur de l'hypnose ?**

***Jean-Michel Jakobowicz** est auteur de Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose, éd. Leduc.S.*