

**L'hypnose  
et  
autres pratiques  
de suggestion  
ou  
d'autosuggestion**

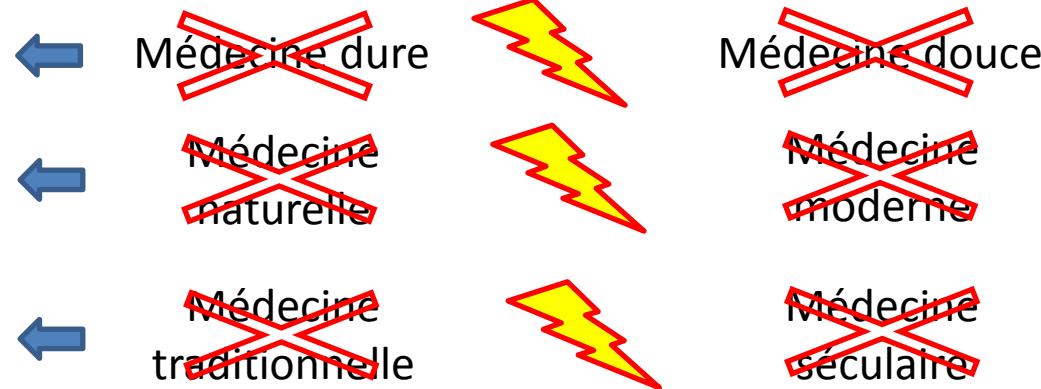
## La médecine

Pourquoi « Médecines douces » ? → pour faire paraître « dure » la médecine classique.

Pourquoi « Médecines naturelles » ? → pour faire paraître « artificielle » la médecine classique.

### La réalité :

→ Médecine efficace ou non



→ Une grande partie de la médecine moderne provient de la nature

→ La plupart des médecines traditionnelles ont vu le jour après 18<sup>ème</sup> siècle...

La psychothérapie → Mot créé par **Hippolite Bernheim** → Professeur de médecine et neurologue français (1840 – 1919)

« traitement thérapeutique par la suggestion hypnotique »

Appelée aussi « Ecole de Paris »

En opposition à l'**Ecole de la Salpêtrière** de Jean Martin Charcot

Appelée aussi « Ecole de la suggestion »

Il fonde une école **Ecole de Nancy**

L'hypnose est une pathologie somatique propre à l'**hystérie**

Névrose aux tableaux cliniques variés, où le conflit psychique s'exprime par des manifestations fonctionnelles (anesthésies, paralysies, cécité, contractures...) sans lésion organique, des crises émotionnelles, éventuellement des phobies

L'hypnose un simple sommeil produit par la suggestion et susceptible d'applications thérapeutiques

## Les origines de l'hypnose

→ Avant le 18<sup>ème</sup> siècle → Tout était « magique » ou « surnaturel »

→ Au 18<sup>ème</sup> siècle → Tout devait être rationnalisé

Pionniers de cette médecine :  
Paracelse, Marsile Ficin, Roger Bacon ou Pietro Pomponazzi

La santé est un état d'harmonie entre le microcosme individuel et le macrocosme céleste

→ fondateurs du courant de la « magie naturelle »

Pratique la médecine à distance dont ils attribuent les effets à l'« onguent de sympathie »

→ Appelé à partir de 1773 → « magnétisme animal » ≠ du magnétisme minéral

Fondateur théoricien : Franz-Anton Mesmer

Un fluide physique subtil emplit l'univers, servant d'intermédiaire entre l'homme, la terre et les corps célestes, et entre les hommes eux-mêmes

La maladie résulte d'une mauvaise répartition de ce fluide dans le corps humain et la guérison revient à restaurer cet équilibre perdu

Grâce à des techniques, ce fluide est susceptible d'être canalisé, emmagasiné et transmis à d'autres personnes, provoquant des « crises » chez les malades pour les guérir

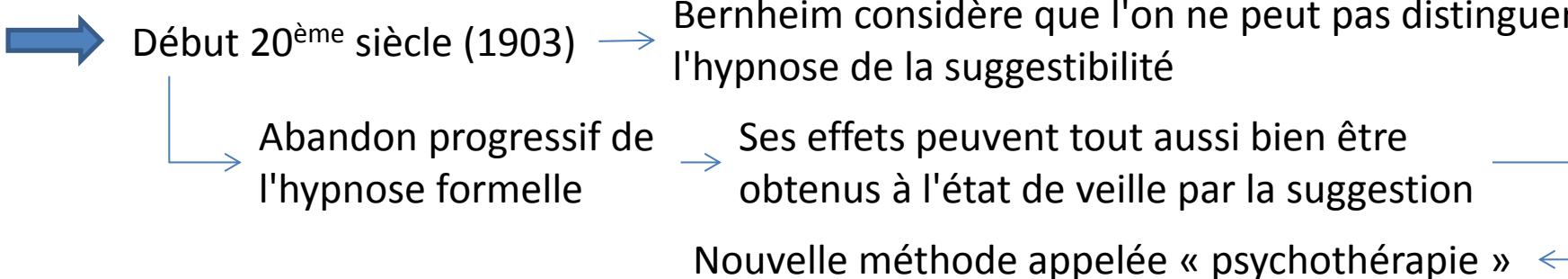
### Trois courants du magnétisme

→ Les mesmériens → La circulation de l'« électricité vitale » explique les modifications physiologiques et psychiques

→ Les psychofluidistes → La volonté est l'agent véritable de l'action magnétique (il y a peut-être un fluide comme vecteur de cette volonté)

→ Les spiritualistes → Les uns pensent agir sur leurs malades directement par la volonté  
D'autres affirment que lors de leurs transes, les magnétisés entrent en contact avec des esprits

Les termes « hypnologie » et « hypnotique » apparaissent dans le Dictionnaire de l'Académie Française en 1814 pour désigner le « magnétisme animal »



En 1907 → « toute idée suggérée tend à se faire acte » → concept d'« idéodynamisme »

In « Le docteur Liébeault et la doctrine de la suggestion »

Il est souvent dit que Freud rejettait l'hypnose pour se débarrasser de la suggestion

Jusqu'à la fin de sa vie, des lettres manuscrites de Freud montrent qu'ils envoyait ses patients à des confrères hypnothérapeutes

En 1937 (soit deux ans avant sa mort), Freud déclarait publiquement : "il n'y a pas de substitut à l'Hypnose !"

Sigmund Freud s'est formé à l'Hypnose auprès de Bernheim, qu'il vénérait au point de traduire en allemand l'intégralité de ses livres.

En 1895, ses études achevées, Freud écrivit aussi lui-même un livre sur l'Hypnose, avec le Dr Breuer : "Etudes sur l'hystérie".

Ayant poursuivi ses études auprès de Charcot, Freud fit la connaissance de son bras droit, le directeur du laboratoire de Psychopathologie : **Pierre Janet**

Père de la Psychologie clinique et inventeur de la régression hypnotique

La PNL est le fruit des travaux de

**Richard Bandler et de John Grinder**

C'est avec l'aide de Janet et de **Breuer** que Sigmund Freud mis au point le principe de l'association libre, sans lequel la Psychanalyse n'aurait jamais existée

Confrère de Freud, co-éditeur du « premier mensonge freudien » avec « Anna O »

Dans le monde entier (sauf en France), personne ne conteste le lien très étroit entre PNL et hypnose

## L'hypnose et la science

Depuis l'avènement des techniques d'imageries cérébrales

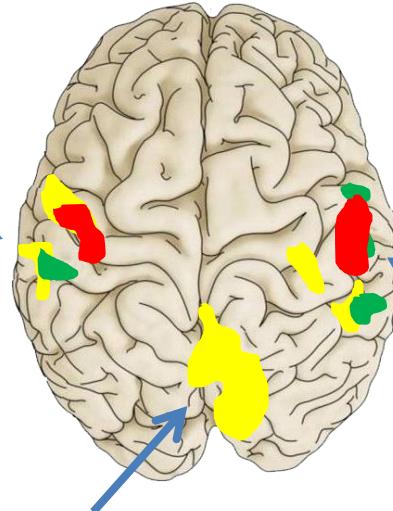
- EEG → Electro-Encéphalogrammes
- TEP → Tomographies par Emission de Positrons
- IRM → Imagerie par Résonance Magnétique

→ L'hypnose s'est fortement développée → Etat modifié de conscience



Un cerveau

Le cortex moteur de tous les sujets s'active pour préparer le mouvement



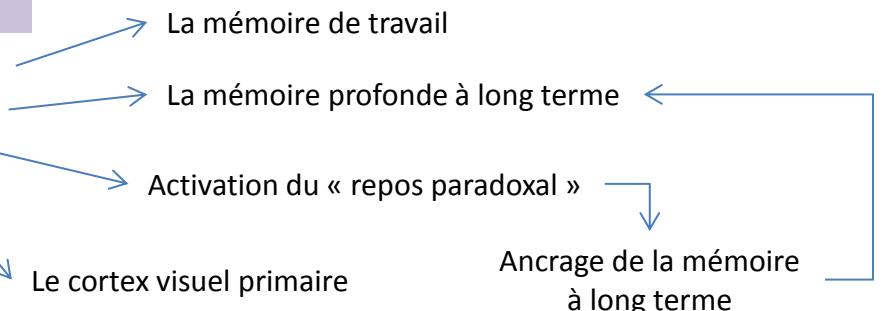
Expérience sous IRM

- Trois groupes de sujets
  - Rien n'est demandé (groupe témoin)
  - Faire semblant d'avoir la main gauche paralysée
  - Suggestion hypnotique de main gauche paralysée
- On demande à chacun des sujets
  - de bouger la main droite
  - puis de bouger la main gauche



Le cortex moteur se prépare aussi au mouvement chez tous les sujets

Chez les personnes hypnotisées, les signaux du cortex moteur sont routés vers le **précuneus**



La régulation des peurs et des plaisirs

La conscience de soi

Décision d'activation ou non de l'**hippocampe**

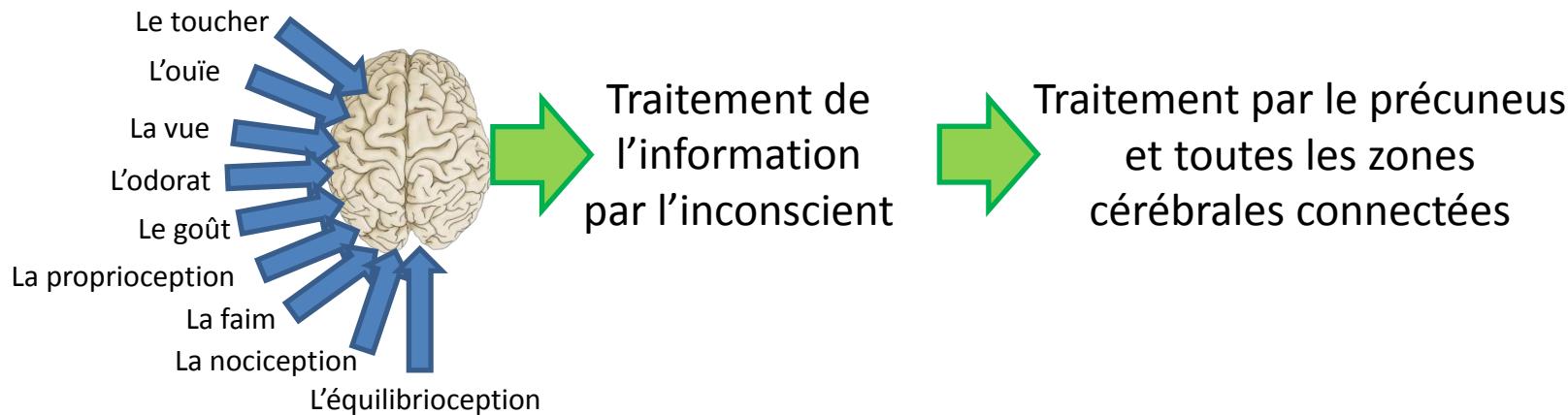
Inhibition du comportement

Aptitude au pardon et à l'empathie

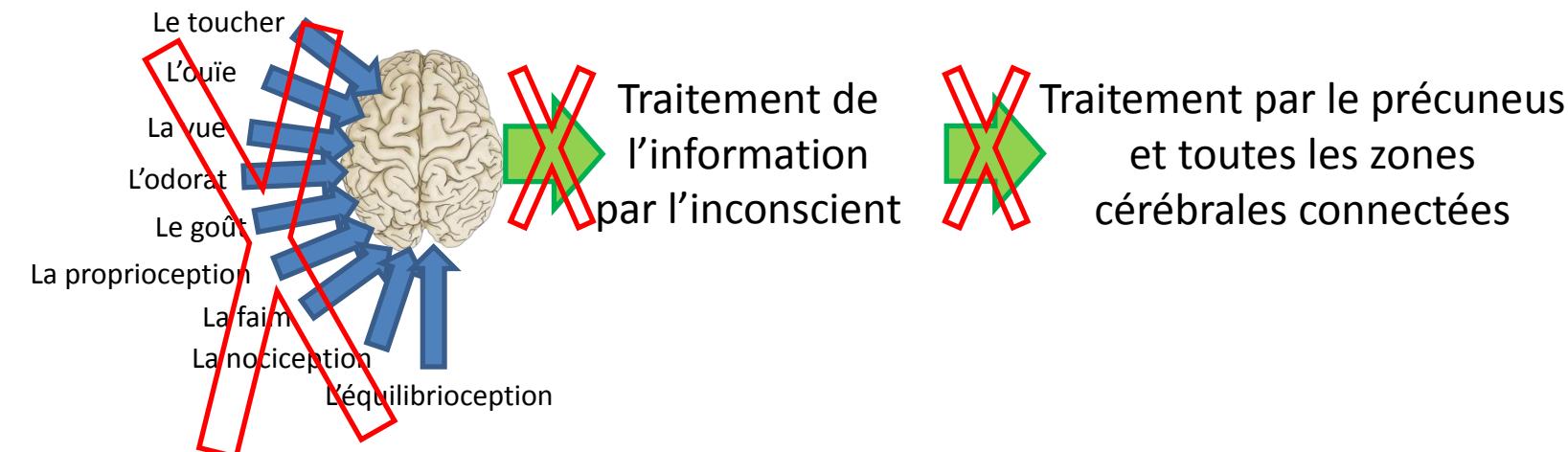
## Que se passe-t-il sous hypnose ?

↳ Etat de conscience modifié → Il faudrait plutôt dire → Etat d'inconscience contrôlé

### Accès normal au précuneus



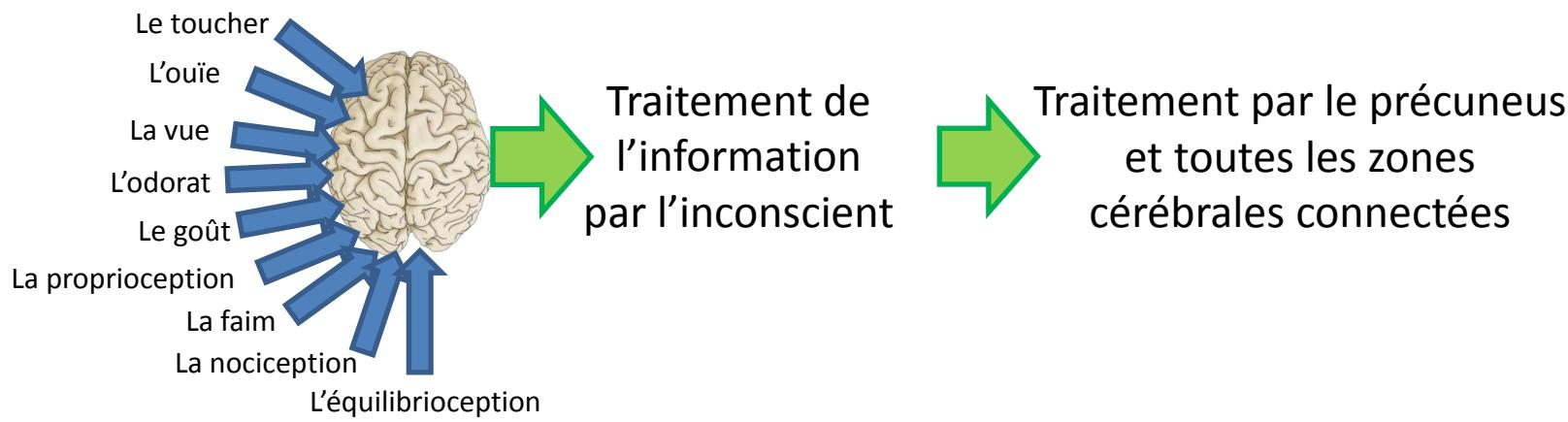
Accès **hypnotique** au précuneus → Mise en « repos paradoxal »



## Que se passe-t-il sous hypnose ?

↳ Etat de conscience modifié → Il faudrait plutôt dire → Etat d'inconscience contrôlé

### Accès normal au précuneus



Accès **hypnotique** au précuneus → Mise en « repos paradoxal »

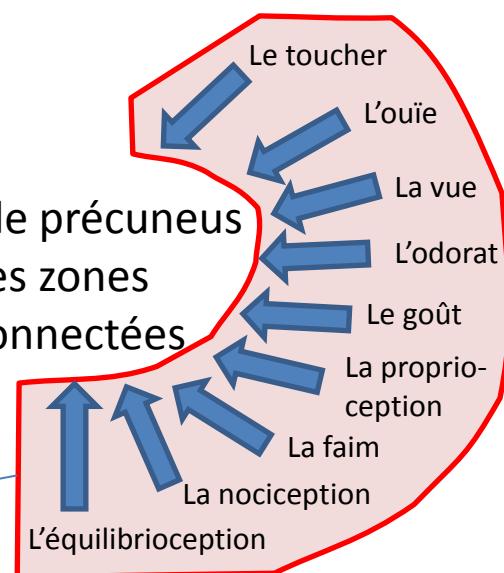
Tout ce qui s'est passé durant la séance peut ressortir !



Traitement par le précuneus et toutes les zones cérébrales connectées

Induits/suggérés par l'hypnotiseur

L'hypnose → Un porte ouverte vers notre « conscience de soi » → L'hypnotiseur devient la conscience de l'hypnotisé



## Il existe deux utilisations de l'hypnose

Le spectacle

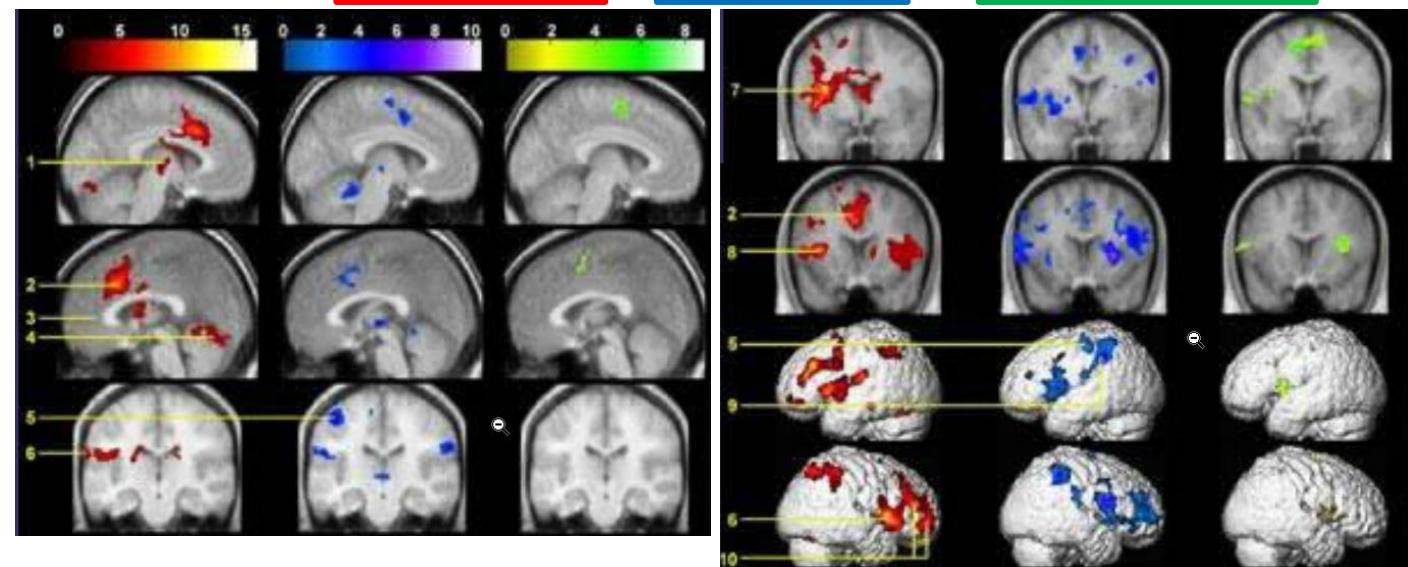
Le traitement médical

L'hypnotisé devient un jouet

- Inhibition du comportement
- Humiliation non consentante
- Mais inconsciemment gravée

La réaction sous hypnose est exactement la même que la réaction à la douleur physique réelle

- Thalamus
- Insula
- Cortex cingulaire antérieur
- Cortex préfrontal



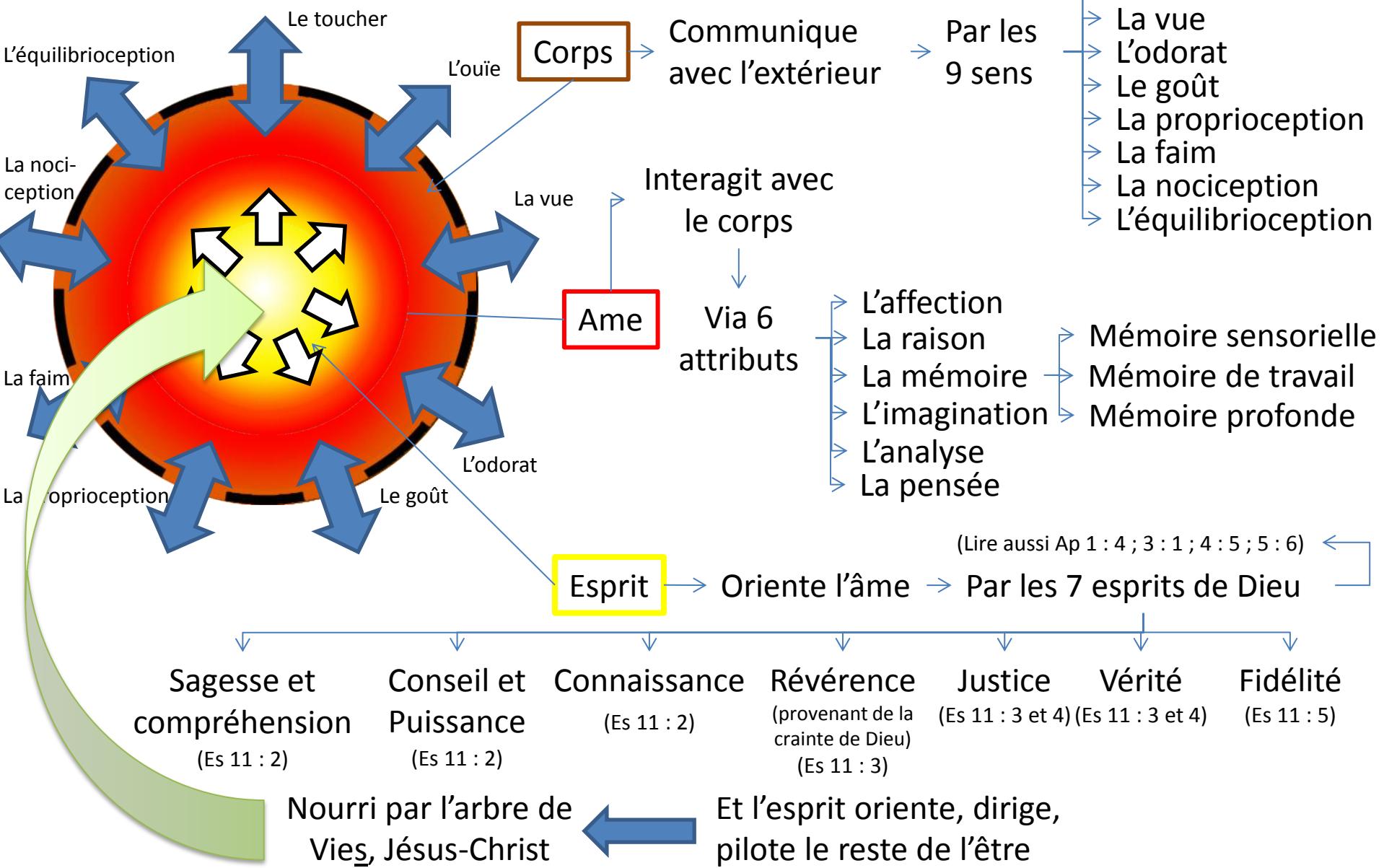
La gestion de la douleur seule sous hypnose ne semble pas activer le précuneus...

- Les aspects médicaux semblent donc moins « dangereux »

Tout est question de confiance dans les praticiens et de leur personnalité  
Et de l'entourage

# Pourquoi sommes-nous sujets à l'hypnose ?

Ce que l'homme était à la création → Avant la chute

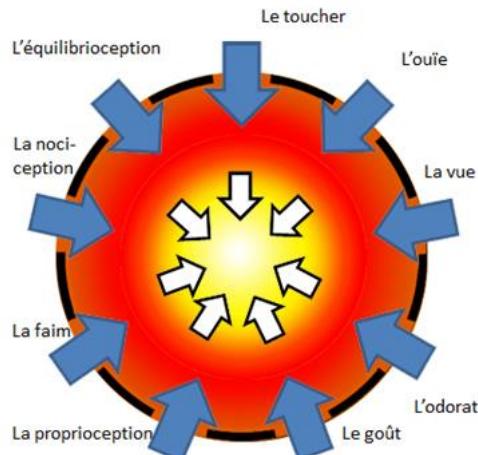


## Gn 3 : 22

« L'Éternel Dieu dit : Voici, l'homme est comme l'un un au travers de la connaissance du **bien** et du **mal**. »

**תֹּוב** towb

La création est dans le « **תֹּוב** towb »



**Bien / Mal**

La connaissance amène à un choix

Construire

Détruire

**רַע**

Mauvais,  
désagréable,  
désastre

Le principe de la domination des sens

Reish : le principe

Ayin : représente la perception par les sens du monde extérieur

Noyau biconsonnantique débutant les mots

רַעְבָּה  
רַעְמָה  
רַעְעָשָׁה  
יַעֲרָעָה

La désordre (רַעְמָה)  
La rupture (רַעְעָשָׁה)  
Frissonner (רַעְעָשָׁה)  
Affaibli, courbé (כַּרְעָעָה)

Blocage (פְּרַעָעָה)  
La lèpre (צְרַעָעָה)  
Division, larme (קְרַעָעָה)  
Détresse, maladie, brisé (כְּרַעָעָה)

Mais la somme d'informations

Mais l'absence de la source de vies

Mais l'importance croissante des sens

Liberté de choix restreinte  
Dieu a mis en place une protection

Conscience

Inconscience

Pour que nous puissions garder une vraie liberté de choix

L'hypnose

Pénétration par les sens dans l'inconscient

## Dieu a-t-il utilisé l'hypnose pour façonner Eve ?

Gn 2 : 21

« Alors l'Eternel Dieu fit tomber **un profond sommeil** sur l'homme, qui s'endormit ; il prit une de ses côtes, et referma la chair à sa place. »

7 occurrences

תְּרֵדָמָה tardemah

Certains traduisent ce mot par **catalepsie**

Désigne la suspension complète du mouvement volontaire des muscles dans la position où ils se trouvent positionnés

Toujours utilisé pour décrire un échange entre la personne et Dieu

Dieu n'a pas « imposé » à l'homme son action mais il l'a fait dans un échange réciproque

Mot employé pour définir quelqu'un sous hypnose

## La Bible parle-t-elle de l'hypnose ?

Hk 2 : 15

« **Malheur à** celui qui **fait boire** son prochain, **A toi qui verses ton outre et qui l'enivres**,  
Afin de voir sa nudité ! »

הַוַּי howy

Fuyez !

שְׁקָה shaqah

La vie  
Représente l'haleine de l'homme, l'air, l'esprit, l'âme, tout ce qui est anisateur et vivifiant.

Posséder, prendre possession

Mais ici il est écrit  
מְשַׁקֵּה mashqeh

צָפָה caphach

(Piel)

En mettre la gale, en frappant de lésions, de dartres

Conjugué au Participe

שְׁכַר shaker

(Piel)(Happax)

Intoxiquer

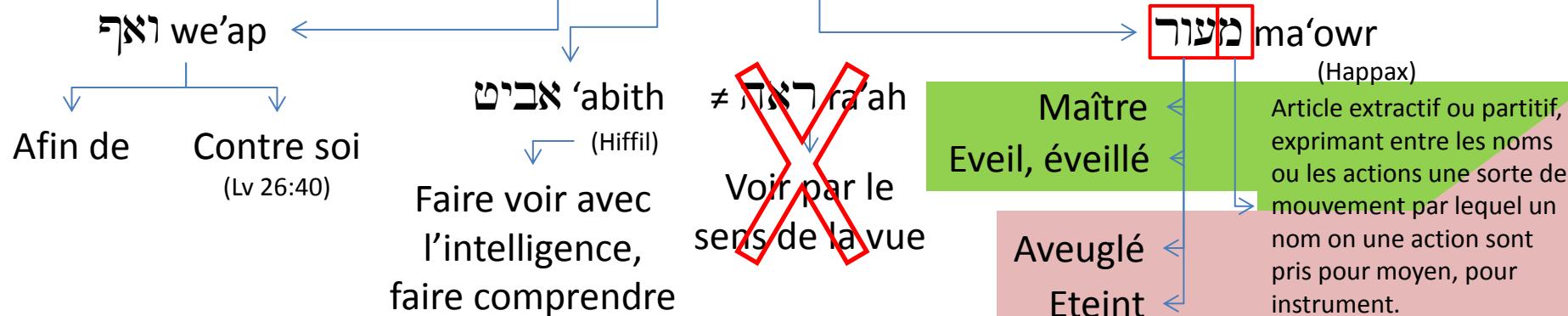
חַמְתָּךְ chamatheka

(Happax)

Commotion, fracas  
Oppression, calamité

Hk 2 : 15

« *Fuyez celui qui prend possession de l'inconscient en l'intoxiquant par des lésions oppressantes et calamiteuses afin de voir sa nudité !* »



Il existe l'auto-hypnose

↳ L'acteur devient son propre « thérapeute »

Il ouvre la porte à ...

1 Pi 5 : 8

« Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, **rôde** comme un lion rugissant, cherchant qui il **dévorerai**. »

καταπινω katapino

Remplir d'eau ← → Imbiber l'esprit

περιπατεω peripateo

Faire bon usage des opportunités

## Une particularité de l'hypnose à expliquer

↳ Les hypnoses régressives → Retour à une ou des vies antérieures !

Avec des vérités historiques vérifiables  
et parfois inconnues de tous !

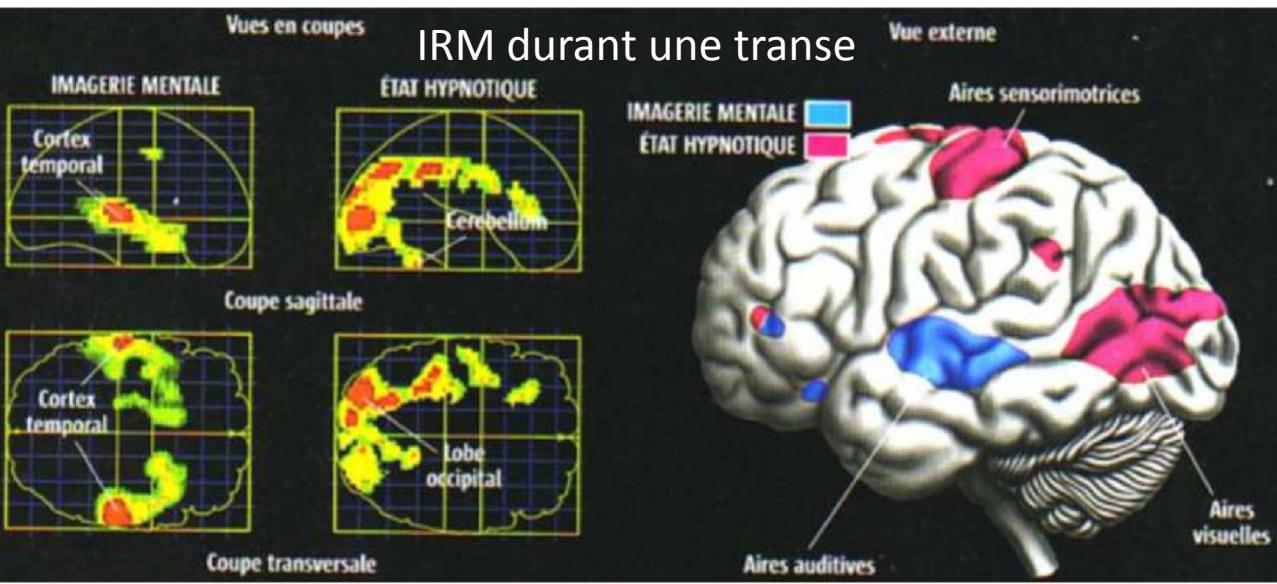
Mt 12 : 42

« Lorsque l'esprit impur est sorti d'un homme, il va par des lieux arides, cherchant du repos, et il n'en trouve point. »

→ Un démon devient « libre » → Quand le possédé est délivré  
→ Lorsque le possédé meurt

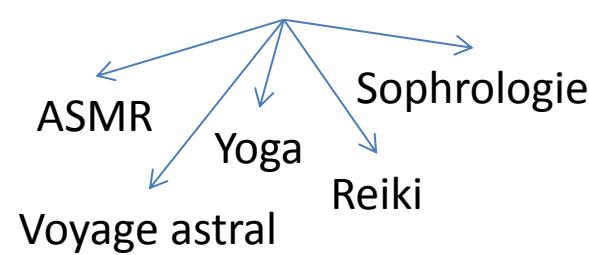
Une personne sous hypnose qui « revit » une vie passée → Se trouve en fait possédée par **un démon** → Qui décrit des éléments de son passé de « possesseur »

L'hypnose est très liées aux techniques occultes



→ Chamanisme  
→ Rites maçonniques  
→ Méditations transcendantales  
→ Animisme

Avec pour résultat l'activation de toutes les zones sensorielles



Le précuneus → Parfois appelé « la zone du bonheur »

Les drogues hallucinogènes agissent directement sur le précuneus

↳ Les études montrent que plus les personnes sont heureuses, plus le précuneus est important

Toujours liées à des expériences spirituelles !

- En Chine (2737 avant JC) ↗ Considérées par plusieurs comme le « libérateur du péché »  
↗ Considérées par d'autres comme « ce qui apporte la joie »
  - En Inde → Le cannabis est appelé Vajahia, source de bonheur et de succès, et Anada qui produit la vie
  - Dans la Grèce antique → Les cérémonies religieuses donnaient lieu à un genre de « divination enthousiaste » à l'aide de plantes/drogues  
Appelée aussi la divination chresmatique ↙
  - Chez les Romains → Des cérémonies religieuses utilisaient des « breuvages »
  - Au Mexique → Des plantes comme le peyotl permettent de rentrer en transe
  - En Amérique du Nord → Pour les Mazatèques, les drogues sont des dons de Dieu
  - Dans le monde musulman → Le qat est utilisé au Yémen par les religieux dès le XIVe siècle
- Toujours pour entrer en communication avec des esprits ! → Activer le précuneus par l'inconscience ouvre une porte ...

1 Pi 5 : 8 « Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera. »

## Méthode Coué ou pensée positive

→ Psychologue et pharmacien (1857 – 1926)

Il se forme à l'école de Nancy !

Il énonce une phrase à se répéter tous les matins

« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

(Il est fortement conseillé de se munir d'une cordelette à 20 nœuds pour mieux réciter la litanie)

Reprise à son compte de grande partie  
des théories de **Hyppolite Bernheim**

Et ce n'est qu'après plusieurs séances d'hypnose que  
le patient de Coué pouvait passer à l'autohypnose !

Résultats cliniques observés :

→ Les messages positifs que les gens tentent d'intégrer ont, en pratique, souvent un effet négatif.

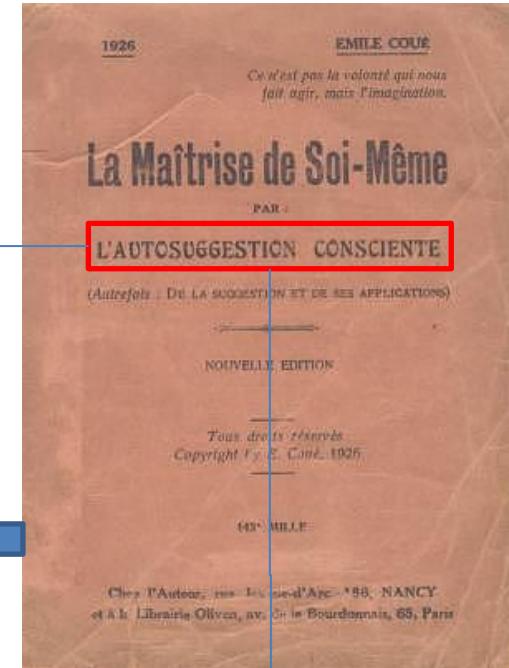
Paradoxalement la « pensée positive » a un effet plus négatif chez les gens qui en auraient le plus besoin

Jg 17 : 6

« En ce temps-là, il n'y avait point de roi en Israël. Chacun faisait ce qui lui semblait bon. »

Gn 3 : 5

« Dieu sait que, le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront, et que vous serez comme des dieux, connaissant le bien et le mal. »



« J'établis mon propre système de priorités »

La méthode de la pensée positive a été « labélisée »  
« évangélique » en l'appelant « confession positive »

→ Mais cette méthode existait  
dès l'Ancien Testament !

Jr 7:4 à 8

« Ne vous livrez pas à des espérances trompeuses, en **disant**: "C'est ici le temple de l'Eternel, le temple de l'Eternel, Le temple de l'Eternel !" Si vous réformez vos voies et vos œuvres, Si vous pratiquez la justice envers les uns et les autres, si vous n'opprimez pas l'étranger, l'orphelin et la veuve, Si vous ne répandez pas en ce lieu le sang innocent, Et si vous n'allez pas après d'autres dieux, pour votre malheur, alors je vous laisserai demeurer dans ce lieu, Dans le pays que j'ai donné à vos pères, D'éternité en éternité. Mais voici, vous vous livrez à des espérances trompeuses, Qui ne servent à rien. »

אמֶר 'amar

Dire en commandant ← → S'enorgueillir

Ap 3:17

« Tu **dis**: je suis riche ; je me suis enrichi et je n'ai besoin de rien. Mais tu ne sais pas que tu es malheureux, misérable, pauvre, aveugle et nu ». 

λεγω lego → Affirmer, maintenir, commander, déclarer

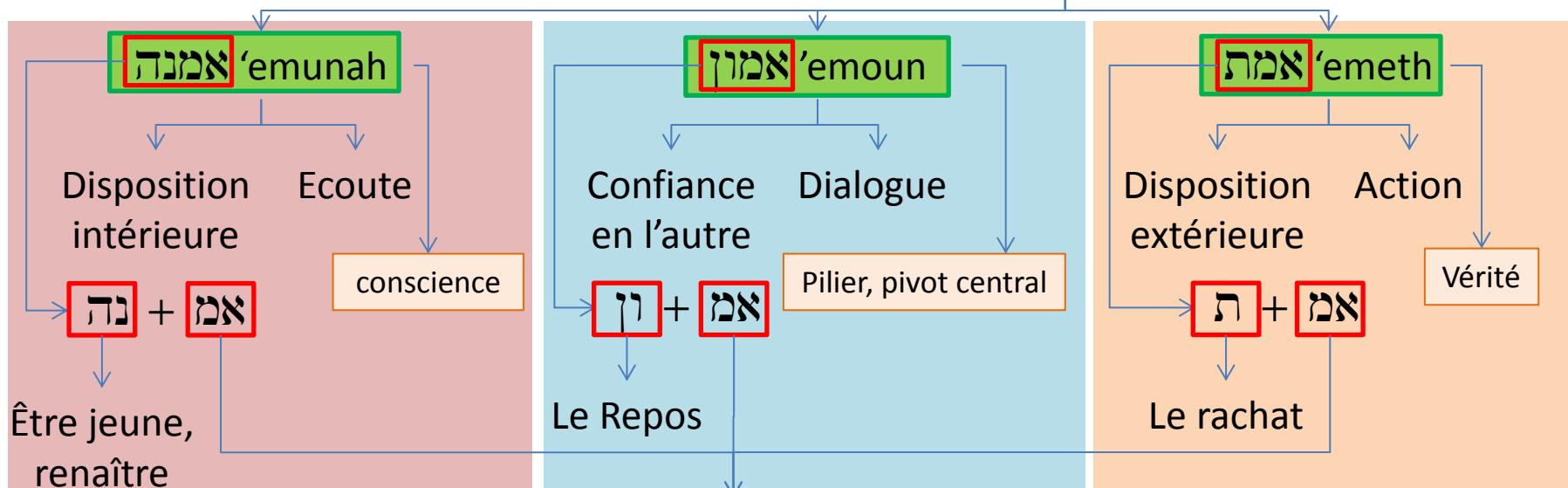
Ap 3:18

« Je te conseille d'acheter de moi de l'or éprouvé par le feu, afin que tu deviennes riche, et des vêtements blancs, afin que tu sois vêtu et que la honte de ta nudité ne paraisse pas, et un collyre pour oindre tes yeux, afin que tu voies. »

## La foi n'est pas une suggestion ou de l'autosuggestion !

L'Ancien Testament place **la foi** dans son contexte relationnel avec Dieu

Dans l'Ancien Il y a trois mots régulièrement traduits par « foi »



Exprime une possibilité dynamique spirituelle et physique

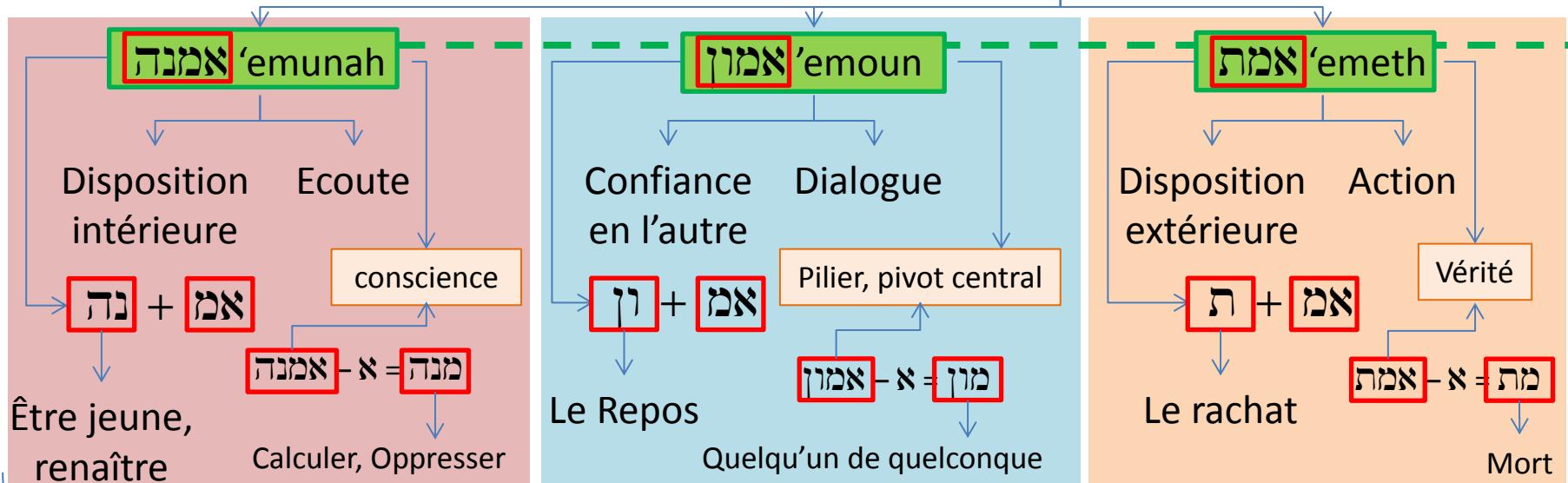
La foi est **une corde à trois brins** qui relie une personne à Dieu

Ecc 4 : 12 « ...la corde à trois fils ne se rompt pas facilement. »

## La foi n'est pas une suggestion ou de l'autosuggestion !

L'Ancien Testament place **la foi** dans son contexte relationnel avec Dieu

Dans l'Ancien Il y a trois mots régulièrement traduits par « foi »



Toute relation à Dieu qui n'a pas les trois axes de la foi aboutit à une religion

Le plan de Dieu pour notre vie ?

→ ETRE

→ FAIRE ETRE

Pour que nous puissions

→ ETRE

→ FAIRE ETRE

Dans le Nouveau Testament, la prière de foi se termine par **Amen**

Pour affirmer et souscrire aux mots prononcés auparavant dans la prière

Pour affirmer sa confiance dans la Seigneurie de Dieu régnant sur notre vie

Pour témoigner de l'acceptation du « joug » de Jésus-Christ

Une racine commune

**'Amen**

## Bibliographie

« Le Dr Liébault et la doctrine de la suggestion », Revue médicale de l'Est , 1907, p. 36-51, 70-82, du Docteur Hippolyte Bernheim

« Folies à plusieurs. De l'hystérie à la dépression », 2002, p. 187 de Mikkel Borch-Jacobsen

« Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud » (trad. Strachey) par Hogarth Press en 1963, Volume 1, London.

« Le Livre noir de la psychanalyse. » Paris, Les Arènes, 2005, article "Anna O. une mystification centenaire." de Mikkel Borch-Jacobsen

« Introduction à la psychanalyse » de Sigmund Freud

« L'Eveil spirituel rationnel », de Marc Gotti

“The Dust of Death”, de O. Guiness, Downers Grove: Inter-Varsity Press, 1973