



L'hypnose, dans quelles conditions ?

Le Conseil Supérieur de la Santé fait le point sur l'utilisation de l'hypnose dans les soins de santé

Une législation dépassée

L'hypnose fascine et fait peur. Beaucoup de fausses idées circulent à son sujet. Elle est présentée de manière sensationnelle, comme un moyen de prendre le contrôle sur quelqu'un. Elle fait l'objet de spectacles ou de promesses de traitements miraculeux (pour maigrir, arrêter de fumer, etc.). La réglementation, qui date de 1892, ne permet pas de faire la distinction parmi les différentes utilisations et n'est plus adaptée aux réalités actuelles.

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a élaboré un avis pour informer le public sur les indications, les risques et l'efficacité de l'hypnose et faire des recommandations aux autorités compétentes pour encadrer sa pratique.

Un talent qui existe chez chacun

L'hypnose est une potentialité innée, un talent que chacun possède (avec d'importantes différences dans le degré d'hypnotisabilité), et qui fait partie des variations normales des états de conscience. Elle modifie la connectivité entre les réseaux cérébraux et peut entraîner des répercussions importantes sur l'état fonctionnel du cerveau. Lorsqu'une personne entre en hypnose, son esprit critique, son jugement ou sa capacité de raisonnement diminuent et elle devient plus sensible aux suggestions. Son rapport à elle-même change, ainsi que celui à son environnement.

Risques et effets secondaires

Peu d'effets indésirables sont attribuables à l'hypnose, mais des problèmes peuvent survenir ; notamment si les besoins du patient et ses vulnérabilités ne sont pas correctement évalués, si une situation imprévue n'est pas gérée de manière adéquate ou si les suggestions ne sont pas adaptées. Il existe aussi des risques de manipulation psychologique, d'installation de faux souvenirs ou encore de report de soins adaptés si le diagnostic n'est pas correctement réalisé.

Un outil qui peut être efficace, mais jamais une thérapie en soi

L'hypnose a des effets sur le fonctionnement biologique et psychologique et peut donc être proposée pour diverses indications. Elle est par exemple efficace dans la gestion de la douleur aiguë, ou pour diminuer l'anxiété durant les traitements médicaux et les examens. Elle aide aussi à réduire la douleur et améliorer la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques (par exemple en douleurs chroniques, en oncologie ou pour les maladies fonctionnelles du système gastro-intestinal). L'ajout des techniques hypnotiques peut aussi améliorer l'efficacité du traitement habituel dans le cadre d'autres indications (par exemple en psychothérapie, pour la dépression, l'anxiété et les traumatismes). Mais l'hypnose n'est jamais un traitement en soi et doit toujours être considérée comme un outil parmi d'autres, à utiliser dans le cadre d'une prise en charge globale du patient.

Il n'y a par ailleurs à l'heure actuelle, d'après les recherches, aucune preuve d'efficacité de l'hypnose pour le sevrage tabagique ou la perte de poids.

Des critères de formation et d'utilisation

Pour ces raisons, la personne qui propose l'hypnose doit avoir une connaissance approfondie à la fois du problème à traiter et du processus hypnotique. Un problème ne peut être traité avec l'hypnose, si le soignant n'est pas qualifié pour traiter ce problème sans hypnose.

Le CSS recommande donc que l'utilisation de l'hypnose soit légalement confiée uniquement à des professionnels de santé reconnus, qui se sont formés à l'hypnose. L'hypnose ne peut être utilisée que dans leur propre domaine de compétence et, de préférence ou obligatoirement, dans un cadre multidisciplinaire. Le CSS définit également le contenu minimal de la formation.

Le CSS recommande en outre de mieux informer le grand public, d'interdire l'utilisation du titre d'« hypnothérapeute » ou encore de pénaliser les publicités mensongères relatives à l'hypnose.

L'avis, dans son intégralité, (CSS_9491) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9491-hypnose-dans-les-soins-de-sante>

Voir aussi : <https://mavoixaccompagnera.be>, un film documentaire sur l'hypnose médicale et chirurgicale réalisé par Bruno Tracq et actuellement dans les salles.

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : www.css-hgr.be.

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be