

VistaPrint

Vos cartes jusqu'à -50%

Téléchargez votre graphisme ou personnalisez un de nos modèles conçus par des experts.

L'hypnose thérapeutique fait des miracles

Audrey Levy

Publié le 30/05/2013 à 00:00 | Le Point

Elle a pris place dans une petite salle au fond du couloir, s'est confortablement enfoncée dans un fauteuil en cuir molletonné, les jambes étendues sur un pouf. Il est à peine 8 heures et, ce matin, elle est la première à avoir poussé la porte du Centre de traitement et de prévention de la douleur de l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt. En face d'elle, le professeur Jean-Marc Benhaiem, la voix douce et traînante : "Fermez les yeux et laissez venir plusieurs vagues qui passeraient de la tête aux pieds", suggère-t-il. Les yeux mi-clos, elle inspire profondément et, à chaque expiration, à chaque vague qu'elle imagine se dérouler, elle lâche prise et se détend.

Si Marie, 77 ans, se plie chaque semaine à ces exercices matinaux, c'est parce que d'horribles douleurs l'assaillent, en permanence, dans le dos, le ventre et jusque dans le périnée, depuis une malheureuse opération voilà huit ans."C'est invivable",

5€ par mois votre abonnement numérique

S'inscrire à la newsletter l'Essentiel



 **5€ par mois votre abonnement numérique**

 **Newsletter l'Essentiel**

Choisissez le(s) moment(s) de la journée où vous souhaitez recevoir l'essentiel de

Accédez à tout *Le Point* en illimité.

Sans engagement.

[S'abonner](#)

Déjà un compte ? [Identifiez-vous](#)

vous souhaitez recevoir l'essentiel de
l'actualité :

- Édition matinale
- Édition de la mi-journée
- Édition du soir

- Recevez en avant-première nos offres et
exclusivités éditoriales.

[S'inscrire gratuitement](#)

le contrôle ont peu de chance d'y parvenir", dit le professeur. La patiente suivante est de ceux-là. Mariée, deux enfants, Anne* souffre, à 46 ans, de spondylarthrite ankylosante. Elle dit que sa maladie est héréditaire et ne croit pas trop en cette médecine parallèle que son généraliste lui a conseillée. Mais, ce matin, la douleur était si intense qu'elle n'a pas hésité à passer deux heures en transport pour soulager son mal. "Laissez tomber vos bras comme s'ils étaient lourds comme du plomb, suggère le thérapeute. Quand vous les sentirez tout à fait pesants et engourdis, faites-moi signe de l'index." Raide comme un piquet, elle reste de marbre. Il tente alors un autre exercice : "Faisons l'hypothèse que, si le corps est plus souple, les nerfs pourront peut-être se relâcher et les douleurs s'atténuer. Pour cela, visualisez des images qui évoquent la souplesse, des sons ou des souvenirs plaisants." A ces mots, un sourire se dessine sur son visage. Si, à la fin de la séance, elle dit n'avoir ressenti aucun soulagement, elle reviendra pourtant la semaine suivante.

Jean-Marc Benhaïem ne soigne pas que les douleurs chroniques. Dans son cabinet du 8e arrondissement de Paris, il vient également à bout des phobies et des addictions, des troubles du comportement alimentaire et émotionnels. Et puis il y a ces douleurs neuropathiques, dites "fantômes", qu'il guérit à jamais : ce fut le cas avec ce patient qui, amputé d'une jambe, continuait à ressentir les douleurs survenues le jour de l'accident.

Le professeur Benhaïem ne pratique pas de lourdes interventions sous hypnose mais

il utilise une méthode qui permet de lutter contre l'immobilité, notamment avec

5€ par mois votre abonnement
numérique

[S'inscrire à la newsletter l'Essentiel](#)



 **5€ par mois votre
abonnement numérique**

 **Newsletter l'Essentiel**

Choisissez le(s) moment(s) de la journée où
vous souhaitez recevoir l'essentiel de

Accédez à tout *Le Point* en illimité.

Sans engagement.

[S'abonner](#)

Déjà un compte ? [Identifiez-vous](#)

vous souhaitez recevoir l'essentiel de
l'actualité :

- Édition matinale
- Édition de la mi-journée
- Édition du soir

- Recevez en avant-première nos offres et
exclusivités éditoriales.

[S'inscrire gratuitement](#)

leur conte des histoires, éveille leurs sens, les fait voyager dans leurs rêves les plus chers. Cette médecine serait également efficace en gynécologie : elle l'utilise pour réaliser des hystérosopies, un examen mené à l'aide d'une caméra que l'on introduit dans l'utérus."L'hypnose est utile au moment où le geste trop profond ne peut être couvert par une anesthésie locale, dit-elle. Mais, à tout moment, les patientes peuvent changer leur fusil d'épaule et opter pour une anesthésie générale, ce qui les rassure."

"L'hypnose ou les portes de la guérison", de Jean-Marc Benhaiem, avec François Roustang (Odile Jacob, 208 p., 22,90 E).

* Le prénom a été modifié.

Origine

Cette technique de psychothérapie a été introduite en médecine par le professeur Charcot, qui souhaitait étudier l'hystérie.

Indications Traitement des douleurs aiguës (en accompagnement d'un soin) et des douleurs chroniques (migraines, lombalgies, douleurs cancéreuses). Mais aussi pour les addictions au tabac, troubles du comportement alimentaire, dépressions, phobies, stress posttraumatique et troubles sexuels.

Contre-indications Si le patient présente des troubles psychiatriques anciens mieux vaut qu'il

5€ par mois votre abonnement
numérique

[S'inscrire à la newsletter l'Essentiel](#)



 **5€ par mois votre
abonnement numérique**

 **Newsletter l'Essentiel**

Choisissez le(s) moment(s) de la journée où
vous souhaitez recevoir l'essentiel de

Accédez à tout *Le Point* en illimité.

Sans engagement.

[S'abonner](#)

Déjà un compte ? [Identifiez-vous](#)

vous souhaitez recevoir l'essentiel de
l'actualité :

- Édition matinale
- Édition de la mi-journée
- Édition du soir

- Recevez en avant-première nos offres et
exclusivités éditoriales.

[S'inscrire gratuitement](#)

[Reportages, analyses, enquêtes, débats. Accédez à l'intégralité des contenus du Point >>](#)

CONTENUS SPONSORISÉS

Taboola Feed

Impression sur Dibond d'enseignes sur-mesure

54 € - [printshot.fr](#)

Propriétaires : Combien coûte l'installation d'une climatisation réversible ?

[Kiosque-Travaux.com](#)

Les propriétaires se ruent sur ces panneaux solaires financés par l'État

[Eco Astuce](#)

Muse M-1150 BT - haut-parleur - sans fil

50 € - [fnac.com](#)

Les contribuables nés après 1960 payant +2500€ d'impôts vont apprécier le dispositif, faites le test !

[Réduction Fiscale](#)

Une vie de Millionnaire sans travailler. C'est possible !

[Les Investisseurs](#)

5€ par mois votre abonnement
numérique

[S'inscrire à la newsletter l'Essentiel](#)



 **5€ par mois votre
abonnement numérique**

 **Newsletter l'Essentiel**

Choisissez le(s) moment(s) de la journée où
vous souhaitez recevoir l'essentiel de

Accédez à tout *Le Point* en illimité.

Sans engagement.

[S'abonner](#)

Déjà un compte ? [Identifiez-vous](#)

vous souhaitez recevoir l'essentiel de l'actualité :

- Édition matinale
- Édition de la mi-journée
- Édition du soir

- Recevez en avant-première nos offres et exclusivités éditoriales.

[S'inscrire gratuitement](#)

Franky Zapata détaille les circonstances de son échec

 Soyez le premier à réagir




SPÉCIAL ÉTÉ
Votre abonnement numérique



5€ PAR MOIS
PENDANT 1 AN
sans engagement

[J'en profite ▶](#)





5€ par mois votre abonnement numérique

[S'inscrire à la newsletter l'Essentiel](#)

✕

5€ par mois votre abonnement numérique

 **Newsletter l'Essentiel**

Choisissez le(s) moment(s) de la journée où vous souhaitez recevoir l'essentiel de