



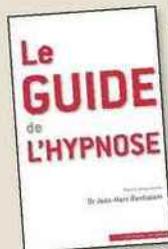
le dossier du mois L'HYPNOSE

INFOS PRATIQUES

À LIRE

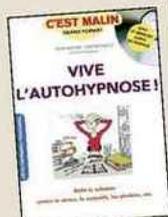
UN OUVRAGE COLLECTIF

Qu'est-ce que l'hypnose? Comment agit-elle? Dans quels cas y recourir? Des médecins, psychiatres, anesthésistes, psychologues... répondent, dans cet ouvrage à toutes les questions que l'on peut se poser sur l'hypnose. Ils racontent leur rencontre avec cette pratique, exposent quelques cas cliniques qui permettent de la présenter sous des angles différents pour en saisir la complexité et les possibilités... Un abécédaire de l'hypnose et 9 exercices d'autohypnose viennent compléter ce guide qui s'adresse à tous les publics. *« Le guide de l'hypnose », sous la direction du Dr Jean-Marc Benhaïem, éd. In Press, 15 €.*



UN OUTIL POUR S'Y METTRE

Devenir son propre thérapeute, c'est facile grâce à l'autohypnose, un outil simple et efficace pour se détendre et soigner de nombreux maux (insomnie, addiction à la cigarette...). Grâce à ce guide très pratique, vous apprendrez à entrer en transe puis, à travers des témoignages analysés, à résoudre vos problèmes. Le livre est accompagné d'un CD avec 20 séances audio. *« Vive l'autohypnose », Jean-Michel Jakobowicz, éd. Leduc.s, 18 €.*



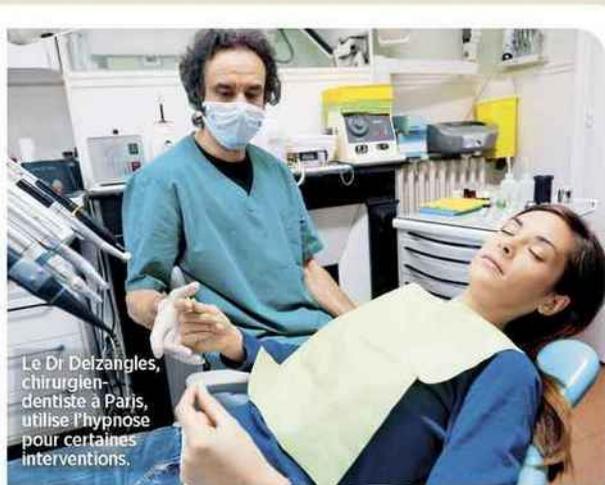
UN CLASSIQUE

Pour ceux qui souhaitent approfondir leur connaissance de l'hypnose ericksonnienne. Ce traité est le résultat d'une retranscription de séances d'hypnose pratiquée par Milton Erickson, où le praticien est à l'œuvre, en direct. *« Traité pratique de l'hypnose », Milton Erickson, éd. Grancher, 28,90 €.*



UN POINT COMPLET

De Franz Anton Mesmer au XVIII^e siècle à François Roustang dans les années 80 en passant par Charcot et Erickson, cet ouvrage nous rappelle les fondements historiques de l'hypnose médicale. Puis il nous éclaire sur les mécanismes cognitifs de l'hypnose mis en évidence grâce à l'imagerie cérébrale. Il nous plonge aussi dans la pratique de cette technique, avec un thérapeute ou seul. L'auteur propose notamment une initiation ludique à l'autohypnose à travers des exercices variés. *« Le grand livre de l'hypnose », Dr Gregory Tosti, éd. Eyrolles, 24,90 €.*



Le Dr Delzangles, chirurgien-dentiste à Paris, utilise l'hypnose pour certaines interventions.

COMMENT TROUVER UN HYPNOTHÉRAPEUTE ?

• **Il n'existe pas de cadre légal précis** encadrant la pratique de l'hypnose en France. Les diplômes universitaires d'hypnose et ceux délivrés par les centres de formation privés ne sont pas reconnus par l'Ordre des médecins. Un médecin n'est donc pas autorisé à mentionner ces pratiques sur sa plaque et/ou sur ses ordonnances.
• **Il est préférable de choisir un professionnel de santé** formé aux techniques d'hypnose. En France, il existe une dizaine de

diplômes universitaires mais aussi plusieurs formations privées de bonne qualité.
• **Plusieurs associations et instituts** proposent des annuaires qui référencent les praticiens par département, par profession et par spécialité.
• www.hypnoses.com/annuaire-hypnose
• www.hypnose-medicale.com/trouver+un+th%C3%A9rapeute
• www.hypnose.fr/annuaire-therapeutes/
• www.aep-hypnose.com/annuaire

COMBIEN ÇA COÛTE ?

D'une durée de 30 à 45 minutes, une séance d'hypnothérapie coûte entre 60 et 150 € selon les spécialistes. Ce sont, la plupart du temps des thérapies brèves : entre une et cinq séances suffisent. Les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Seule exception : si l'hypnothérapie est pratiquée par un médecin conventionné dans le cadre de sa

consultation, la consultation reste prise en charge par l'Assurance-maladie (suivant les règles de remboursement habituelles). Par ailleurs, certaines mutuelles complémentaires proposent des remboursements partiels ou forfaitaires de séances d'hypnose. C'est pourquoi il est important de se renseigner avant de débuter une hypnothérapie.