

L'INVITÉ

Eric Bonvin

PORTRAIT EXPRESS



Eric Bonvin. Né le 26 août 1961, à Crans-sur-Sierre (VS), marié, 3 enfants. **Formation.** Médecin psychiatre et psychothérapeute FMH, le D^r Eric Bonvin est au bénéfice d'une formation reconnue en hypnose. Il travaille comme médecin adjoint aux Institutions psychiatriques du Valais romand et comme praticien indépendant.

IRHyS. C'est l'abréviation de l'Institut romand d'hypnose suisse, inauguré le 1^{er} octobre 2004, à l'Hôpital de Malévoz, à Monthey. Le D^r Eric Bonvin en est le président du Conseil de fondation.

Mission. Coordonner, organiser et développer toutes les activités romandes en matière d'hypnose thérapeutique. Rens. 079 383 48 91.

www.irhys.ch

«L'hypnose n'a rien d'occulte»

Entourée de mystère, l'hypnose ne fait qu'utiliser des états naturels. Les explications du D^r Eric Bonvin.

PROPOS RECUEILLIS PAR
JEAN PINESI

COOPÉRATION. L'hypnose, c'est quoi exactement?

ERIC BONVIN. Hypnose est le nom que l'on donne en Occident à l'art de l'usage de l'expérience de la transe. La transe est une attention soutenue à nos perceptions, c'est-à-dire à tout ce que l'on perçoit, voit, sent, etc. Cette définition englobe également ce que l'on perçoit intérieurement par l'imagination.

Quelle est la conséquence de cet état de transe?

Une attention soutenue à nos perceptions les modifie, que ce soit l'anxiété, la douleur, la perception de soi ou de nos souvenirs. Pour ces derniers, il faut bien être conscient que nous ne sommes pas face à un processus de restitution intégrale de faits, mais de transformation permanente de ceux-ci. La mémoire (épisodique) ne peut en effet pas être associée à la vérité, elle n'est pas fiable ni crédible à cet égard.

La personne hypnotisée, garde-t-elle le contrôle de ses facultés intellectuelles? Oui, totalement. La personne hypnoti-

sée se trouve dans un état de veille attentive. Elle reste donc parfaitement consciente.

L'image de cirque d'un hypnotiseur qui contrôle totalement des spectateurs volontaires est donc totalement fautive?

En fait, il s'agit de la mise en œuvre des mêmes mécanismes. Les médecins utilisent cette capacité de modifier les perceptions sous hypnose à des fins de soulagement. On parle alors d'hypnose médicale ou thérapeutique. Cette capacité, certains l'utilisent à d'autres fins, notamment pour créer l'illusion. Dans votre exemple, c'est le public qui crée l'état d'hypnose.

L'hypnotiseur sait que les spectateurs



Eric Bonvin: «La personne hypnotisée reste consciente.»



PHOTOS AELIER MAMICO

Eric Bonvin (44 ans): «On ne guérit

qui se sont portés volontaires ne peuvent pas se défilier. En fait, il utilise davantage les techniques du spectacle que de l'hypnose.

Vous êtes psychiatre et psychothérapeute, utilisez-vous l'hypnose à des fins thérapeutiques?

En psychiatrie ou en psychothérapie, nous rencontrons des personnes qui souffrent de la perception d'elles-mêmes – complexes, autodévalorisation, dépression – ou qui souffrent de la perception de l'environnement, c'est-à-dire de la réalité qui les entoure ou des autres. Ce sont typiquement les psychoses ou les phobies. On ne les guérit pas par l'hypnose, mais on apporte un soulagement aux symptômes de la perception; on accompagne le patient sur le chemin de sa guérison.



pas par l'hypnose, mais on apporte un soulagement aux symptômes; on accompagne le patient sur le chemin de sa guérison.»

Peut-on utiliser l'hypnose en chirurgie?

Oui, sous certaines conditions: premièrement, l'anesthésiste doit être très bien formé en hypnose; deuxièmement, le staff médical qui participe à l'opération doit être parfaitement coordonné autour de cette technique. L'anesthésie par hypnose exige une présence très intense de l'anesthésiste, qui reste en relation permanente avec le patient. Enfin, l'anesthésie par hypnose ne peut être utilisée qu'avec des personnes consentantes.

Y a-t-il des dangers à utiliser l'hypnose?

Les dangers sont surtout liés à l'incompétence du thérapeute. Soit parce que celui-ci a été mal formé, soit parce qu'il l'a été, mais pas forcément bien dans le domaine où le patient doit être soigné.

En quoi consistent exactement ces dangers?

On risque d'activer une modification de la perception que l'on ne connaît pas – et, par conséquent, de ne plus pouvoir accompagner le patient – ou que l'on interprète mal. Il n'y a pas d'autres risques.

Peut-elle être utilisée par la justice?

Non. L'hypnose ne peut pas servir à l'établissement des faits. Ce serait antinomique, puisque la justice ne doit rien changer aux événements pour établir les faits et la vérité, alors que l'hypnose entraîne une modification de nos perceptions.

Peut-on hypnotiser une multitude de personnes en même temps, par exemple une foule?

Oui, mais dans ce cas, il faut souligner qu'il s'agit d'un phénomène propre à la foule. C'est le groupe qui instaure un climat relationnel particulier, dans lequel l'individu agit différemment que s'il était seul. Ce n'est donc pas une personne qui exerce un pouvoir d'attraction, mais la foule elle-même. L'hypnose n'est pas un pouvoir occulte.

Est-il possible de s'hypnotiser soi-même?

Oui. L'autohypnose est en fait quelque chose de très banal. Quand nous marchons absorbés par nos pensées, nous sommes dans un état de transe. Dans ce cas, il s'agit de transe spontanée. L'autohypnose consiste à identifier l'état naturel de transe spontanée et, si on le souhaite, à le provoquer.