

Promotion payante

Les deux crus mis en lumière par l'IVV - petite arvine et cornalin - seront aussi du pays puisqu'ils seront

chopin. C'est durant le trajet en train entre Berne et Saint-Maurice que nous avons rencontré le CEO de la société Elvetino» note le directeur.

ces journées. «Vimissimay à Saint-Pierre-de-Clages. Ce rendez-vous, qui se déroulait traditionnellement

portes ouvertes valaisannes pour mettre sur pied le Jardin des Vins, une manifestation d'envergure sur

de vins. On en avait dénombré 7700 lors de la première édition», conclut Sandra Meyer. PV

«Être dans la lune est naturel»

THÉRAPIE La caricature de l'hypnose tout droit sortie d'un film burlesque est dépassée. Alliée à la médecine, elle offre aujourd'hui de belles perspectives. Explications du professeur Salem, avant sa conférence, ce soir à Sierre.

RÉGIME BOICHAU

On l'associait autrefois à de la sorcellerie ou du charlatanisme. Bien que certaines mentalités perdurent dans le scepticisme, l'hypnose a largement fait ses preuves.

Utilisée dans la médecine au sens large, cette pratique dont on parle déjà au XVIII^e siècle ne cesse de se développer et mérite qu'on s'y intéresse d'un peu plus près. Le professeur Gérard Salem, psychiatre spécialisé en thérapie de famille et en hypnose, se prête avec enthousiasme au jeu des questions-réponses.

Pour commencer, pouvez-vous expliquer en quelques mots ce qu'est l'hypnose?

Déjà il faut savoir qu'il existe une hypnose naturelle et spontanée chez chacun. Ce sont des phénomènes physiologiques de modification du régime de conscience. Pour simplifier, la définition scientifique actuelle de l'hypnose est: «état modifié de conscience».

La conscience possède des régimes différents de fonctionnement. Tantôt puissant, tantôt plus doux, plus feutré. Cela fonctionne un peu comme un moteur. L'hypnose n'est ni du

sommeil ni tout à fait un état de veille ordinaire mais plutôt de veille paradoxale.

Est-ce comparable à la transition entre le moment où l'on est encore éveillé et celui où l'on s'est endormi?

On a souvent tendance à comparer à cela et il est vrai que parfois ça se superpose. On peut aussi comparer cet effet à des moments où l'on est absorbé dans une activité, ou à des mouvements réguliers qui ont quelque chose d'hypnotique dans leur répétition. Des instants où l'on est «dans la lune». C'est le côté naturel du phénomène.

On peut alors supposer que c'est un besoin de l'organisme?

Ça l'est. Les chercheurs ont même remarqué qu'il y a des rythmes biologiques qui surviennent toutes les nonante minutes environ, où l'on est durant une à deux minutes dans un tel état. Sans en avoir conscience ou on le réprime. Les contraintes sociales, professionnelles, etc., font que l'on a tendance à se secouer pour ne pas rester dans la lune.

Vous utilisez l'hypnose à des fins

«La conscience possède des régimes différents de fonctionnement, un peu comme un moteur»

GÉRARD SALEM,

PSYCHIATRE SPÉCIALISÉ EN THÉRAPIE DE FAMILLE ET EN HYPNOSE



thérapeutiques, quels sont les champs d'application?

Les maladies physiques, les troubles locomoteurs, les troubles digestifs, respiratoires, cardiaques.

Puis bien sûr en psychiatrie. On s'est rendu compte que dans les phobies, les peurs des avions, de la foule, de rougir et autre, l'hypnose apporte une confiance en soi.

L'application peut se faire dans tous les domaines, en pédiatrie, psychologie, gynécologie, etc., quel que soit l'âge.

Au fond, c'est une meilleure manière de tirer parti des compétences naturelles de l'organisme et de la conscience.

Et quel peut être l'effet?

Cela peut aggraver leur état au lieu de l'améliorer. Il y a donc des indications et des contre-indications. Mais même dans un cas de psychose, un hypnotiseur expérimenté peut aider les individus. Il y a tout de même des limites dont il faut tenir compte. Il faut de la prudence.

Il y a maintenant des cours d'autohypnose, notamment à l'Institut romand d'hypnose suisse à Collombey, est-ce une pratique aisée?

Oui, beaucoup de personnes le font pour apprendre à se relaxer, à retrouver confiance en eux. Toute l'hypnose est finalement de l'autohypnose. Le thérapeute n'est là que pour catalyser les capacités du patient. D'ailleurs, l'homme pratique souvent l'autohypnose négative, de manière inconsciente.

Lorsque l'on suit ces cours, on apprend justement à se détacher de ça.

Comment définissez-vous cette autohypnose négative?

C'est la manière de se convaincre soi-même que l'on est incapable, bon à rien. C'est une façon de se saboter, de se dé-

truire, en raison de problèmes psychologiques, familiaux ou autre. Et l'on se maintient dans le problème par pure conviction. Je reçois parfois des patients que j'appelle des «thermos». Ils sont glacials en dehors, hautains, rigides, sans émotion. Et en fait ils sont brûlants à l'intérieur, comme un thermos. Ce sont des personnes qui ont vécu des traumatismes. Qui ont appris à prendre congé d'une situation extrêmement douloureuse, en étant telle une poupée, inerte.

C'est un mécanisme de protection pour échapper à un sentiment très angoissant que l'on vit.

Ces gens-là, en hypnose, ont tout d'un coup accès à leurs émotions et aiment se réunifier. Ils parviennent à renouer avec une partie d'eux-mêmes. Voilà le genre de chose qui peut se faire. Qui démontre comment on sort d'une autohypnose négative vers une hypnose plus libératrice.

Conférence publique sur le thème

«l'hypnose thérapeutique, ses succès, ses limites, son avenir», jeudi 13 mars à 18 h 30, à l'aula de l'Hôpital de Sierre. Entrée libre.