

Avis de l'Ordre des psychologues du Québec

sur

l'hypnose et l'hypnothérapie

26 avril 2013

Mise en contexte

À l'automne 2012, on nous a demandé si la pratique de l'hypnothérapie constitue une forme de psychothérapie, considérant que plusieurs intervenants offrent, par le biais de différents médias (ex. : journaux, pages jaunes, sites web) des services d'hypnothérapie sans nécessairement être habilités à exercer la psychothérapie et sans détenir le permis de psychothérapeute. On nous demande également si l'utilisation de l'hypnose pour gérer le stress ou l'anxiété, favoriser la perte de poids, contrôler la douleur et pour aider à cesser de fumer peut être considérée comme étant de la psychothérapie.

Pour ce qui est des services d'hypnose offerts, il y a d'une part, de nombreux professionnels de la santé, dont des psychologues, des médecins et des dentistes, qui ont reçu une formation et qui l'utilisent dans le cadre de leur pratique professionnelle. D'autre part, il y a des personnes, dont nous ignorons les compétences en la matière, qui l'utilisent également pour aider à cesser de fumer, favoriser la perte de poids ou gérer le stress ou encore dans le cadre de pratiques diverses comme la massothérapie, la naturopathie, la médecine douce et les interventions basées sur la programmation neurolinguistique (PNL).

Une simple recherche sur le Web avec le mot clef « hypnothérapeute » permet de constater l'abondance et la diversité des services offerts, ce qui n'est pas sans susciter questionnement et inquiétude surtout lorsqu'on y présente l'hypnose comme une panacée, un outil de changement pour de multiples troubles mentaux et autres comme en témoigne cet exemple :

« L'hypnose est l'outil de changement le plus puissant connu dans le monde. Pour vous aider à soulager des symptômes telles les douleurs, les phobies, diminuer votre stress ou anxiété, pour régler des problèmes sexuels, pour vaincre l'insomnie, régler des problèmes de peau, vaincre vos dépendances diverses (alcool, tabagisme, jeu compulsif...) et encore bien plus, l'hypnose peut être votre alliée. Comme il s'agit de thérapies brèves, quelques rencontres suffisent pour vous aider. Nous sommes en mesure de faire avec vous des régressions afin de régler certains conflits intérieurs dus à des événements du passé qui ne sont pas terminés pour votre subconscient. ¹ »

L'hypnose, l'hypnothérapie et l'exercice de la psychothérapie

Il s'agit donc de savoir si l'hypnose et l'hypnothérapie sont de la psychothérapie ou si ce sont plutôt des techniques ou méthodes d'intervention qui peuvent ou non être utilisées dans le cadre de différentes interventions, dont la psychothérapie, comme le sont l'art-thérapie, la musicothérapie et la zoothérapie².

On trouve dans la littérature scientifique et professionnelle, les termes *hypnose* et *hypnothérapie*. En voici quelques définitions représentatives.

¹ <http://www.hypnochoix.com/>

² Voir les avis de l'Ordre des psychologues et du Conseil consultatif interdisciplinaire sur l'art-thérapie, la musicothérapie et la zoothérapie.

La division 30 de l'American Psychological Association (APA)³ dit que :

Hypnosis typically involves an introduction to the procedure during which the subject is told that suggestions for imaginative experiences will be presented. The hypnotic induction is an extended initial suggestion for using one's imagination, and may contain further elaborations of the introduction. A hypnotic procedure is used to encourage and evaluate responses to suggestions. When using hypnosis, one person (the subject) is guided by another (the hypnotist) to respond to suggestions for changes in subjective experience, alterations in perception, sensation, emotion, thought or behavior....

Pour sa part, Kohen et Olness (2011)⁴ définissent *hypnosis* et *hypnotherapy* comme suit :

...Hypnosis is an altered state of awareness that may have certain temporary beneficial effects, such as tension reduction, but it is not in itself designed for that purpose. Hypnotherapy is a treatment modality with specific therapeutic goals and specific techniques utilized while the patient is in the state of hypnosis.

Il se dégage donc des citations précédentes le fait que l'hypnose et l'hypnothérapie soient non pas de l'ordre d'une intervention, mais constituent plutôt des techniques ou modalités d'intervention pouvant être utilisées à des fins diverses :

Another challenge in examining hypnosis with RCT methodology stems from its generally accepted position as an adjunct to existing forms of therapy, rather than a therapy in and of itself⁵.

(...) hypnosis is not a type of psychotherapy. Instead, it is a technique that can be used, and that can be taught to you, in the context of other therapies⁶

Cela étant, il peut être utile de pousser l'analyse afin de voir si l'on peut d'emblée rattacher une offre de services d'hypnose ou d'hypnothérapie à une offre de psychothérapie. Pour ce faire, il faut s'appuyer sur la définition que donne la loi 21 à la psychothérapie :

La psychothérapie

La psychothérapie est un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou

³ Tiré de : Green, J.P., Barabasz, A.F., Barrett, D., & Montgomery, G.H. (2005). Forging ahead: The 2003 APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 53, 259-264.

⁴ Kohen, D. P. et Olness, K. (2011) *Hypnosis and Hypnotherapy with Children*. 4 th Edition. Routledge Taylor & Francis Group. p. 89.

⁵ McCann BS, Landes SJ : Hypnosis in the treatment of depression: considerations in research design and methods. *Int J Clin Exp Hypn*; 2010 Apr;58(2) : 147-64

⁶ http://www.apa.org/divisions/div30/forms/hypnosis_brochure.pdf

comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé. Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien.

Il se dégage de cette définition essentiellement trois grands éléments constitutifs, de même que l'évocation de ce qu'elle n'est pas, comme l'illustre le tableau qui suit :

Premier élément constitutif : sa nature	Traitement psychologique
Deuxième élément constitutif : son objet	Pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique
Troisième élément constitutif : ses objectifs	Qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé
Évocation de ce que n'est pas la psychothérapie	Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien

Les diverses applications de l'hypnose

La littérature scientifique et professionnelle répertorie divers domaines d'application de l'hypnose. Selon la Société québécoise d'hypnose, les domaines d'application de l'hypnose clinique sont nombreux⁷. En gros, on y a recours en médecine, en médecine dentaire et en psychologie (incluant la psychiatrie). En voici quelques exemples :

1. Les applications en médecine :

- contrôle de la douleur chronique et aiguë en vue de la réduire ou de l'enrayer dans certains cas⁸ ;
- symptômes physiques engendrés par le stress et symptômes de maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, lupus et autres) ;

⁷ http://sqh.info/?page_id=111

⁸ Efficacy of hypnosis/guided imagery in fibromyalgia syndrome- a systematic review and meta-analysis of controlled trial. Bernadu, K., Füber, N., Klose, P. & Häuser, W. (2001). BMC Musculoskeletal Disorders, 12: 133.

- préparation à la naissance et à l'accouchement, traitement de divers désordres gynécologiques.
2. Les applications en médecine dentaire :
 - contrôle de la douleur ;
 - phobies dentaires ;
 - bruxisme.
 3. Les applications en psychologie :
 - problèmes émotionnels : culpabilité, doute, peur, anxiété, dépression, colère et autres ;
 - phobies : agoraphobie, claustrophobie, phobie sociale et autres ;
 - dépendances diverses : tabagisme, cyberdépendance, jeux et autres ;
 - désordres alimentaires : obésité, anorexie et boulimie.

S'il est parfois aisé d'identifier dans quels contextes l'hypnose ou l'hypnothérapie s'inscrivent ou non dans le cadre d'une psychothérapie, certaines situations peuvent demander une analyse un peu plus approfondie.

Conclusions

Le traitement de la douleur

L'hypnose est utilisée depuis longtemps en médecine et en dentisterie dans le but de contrôler ou de soulager la douleur (fonction analgésique de l'hypnose). Lorsque l'objectif est de soulager une douleur physique temporaire, comme dans le cadre d'une extraction dentaire ou d'une ponction lombaire, le contrôle de la douleur se limite à son aspect physiologique et il n'y a aucune équivoque quant à son utilisation et à la finalité analgésique plutôt que psychothérapeutique.

L'utilisation de l'hypnose dans le traitement de la douleur chronique est plus complexe. Bien que la douleur chronique soit d'abord une condition médicale, celle-ci est multidimensionnelle puisque des facteurs psychologiques et physiologiques y sont associés. De fait, la douleur physique chronique peut générer une détresse psychologique et avoir un impact sur le fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental de la personne et sur ses relations interpersonnelles. Ce qui suit témoigne d'une finalité autre que strictement analgésique :

(...) à l'aide de suggestions hypnotiques, il est possible de modifier la perception de la douleur, de créer une analgésie hypnotique et même de diminuer les réactions émotionnelles reliées à la douleur⁹.

Il existe donc une interface entre la douleur physique et la souffrance psychologique et il n'est pas possible, sans procéder à une analyse au cas par cas, de conclure sur la finalité des interventions proposées, à savoir si elles s'inscrivent ou non dans le cadre d'une psychothérapie.

La gestion du stress

⁹ http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Mai2011_Dossier_02_Rivard.pdf

L'hypnose est également utilisée afin d'aider les personnes à mieux gérer leur stress. Lorsque celle-ci vise uniquement à diminuer les réponses physiologiques en induisant un état de calme et de relaxation, l'hypnose s'inscrit dans le cadre d'une démarche visant une modification de comportements spécifiques et ciblés. Dans ce contexte précis, elle ne serait pas utilisée à des fins psychothérapeutiques.

La modification de comportements spécifiques et ciblés

L'hypnose peut être utilisée pour modifier des comportements spécifiques, ciblés et, à cette fin, son usage peut s'inscrire ou non dans le cadre d'une psychothérapie. Par exemple, on peut y avoir recours pour amener une personne à cesser de fumer ou à perdre du poids. L'on peut ici convenir qu'une personne désirant cesser de fumer ou perdre du poids ne s'engage pas dans un processus psychothérapeutique si les suggestions hypnotiques employées ne visent qu'à modifier une habitude particulière. Il pourrait toutefois en être autrement si l'intervenant s'adresse à la détresse qu'éprouve la personne en raison de sa dépendance au tabac ou de son obésité et vise des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental.

Le traitement de troubles mentaux

L'hypnose est également offerte pour traiter la dépression, les troubles anxieux et des troubles du comportement alimentaire. Dans ces cas, il est relativement aisé de conclure que l'hypnose est utilisée dans le cadre de la psychothérapie.