

FANNY NUSBAUM

LE CERVEAU SOUS HYPNOSE

Libérez votre intelligence
et votre imagination

DITES 33

La collection du
docteur PHILIPPE CHARLIER



humen**Sciences**

LE CERVEAU SOUS HYPNOSE

FANNY NUSBAUM

LE CERVEAU SOUS HYPNOSE

Libérez votre intelligence
et votre imagination

hmcnSciences

DITES 33

La collection du
DR PHILIPPE CHARLIER



Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito
sur www.humensciences.com

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN : 978-2-3793-141 8-6

Dépôt légal : février 2022

© Éditions humenSciences / Humensis, 2022
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris
Tél. : 01 55 42 84 00
www.humensciences.com

« Tout ce qui peut être imaginé est réel. »

PABLO PICASSO

PRÉFACE

DU DR PHILIPPE CHARLIER

État modifié de conscience, l'hypnose est un autre aspect de nous-même. « Je est un autre », disait Rimbaud. « Ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre », répondait Verlaine... Pas exactement un sommeil, sans être une veille complète, l'esprit navigue entre deux eaux, avec de nouveaux courants de pensée, moins de verrous, moins de filtres, plus de fluidité. Ainsi se développent, ou plutôt se révèlent, de nouveaux courants de pensée et d'intégration permettant la résolution de problèmes et la préparation du chemin vers l'apaisement. C'est ce moment très particulier où, en léger détachement par rapport au réel (ce fameux « pas de côté »), tout se met en place ou tout s'éclaire « comme par magie ».

LE CERVEAU SOUS HYPNOSE

Dans ce voyage pratique au pays de l'hypnose, Fanny Nusbaum, docteur en psychologie et praticienne chevronnée, nous emmène dans les méandres neuronaux de notre (in)conscience, en nous expliquant de façon très vivante et didactique comment se passent les séances avec un professionnel... (qu'il soit hypnotiseur, hypnologue, hypnothérapeute, hypnotiste, praticien en hypnose...), si certaines personnes sont plus suggestibles que d'autres, comment se rendre compte (parfois *a posteriori*) qu'on est entré temporairement en période de transe... et bien d'autres choses encore.

L'hypnose se pratique seul ou accompagné; beaucoup de situations quotidiennes correspondent à des auto-hypnoses, qu'elles durent quelques secondes à peine ou de longues minutes: au volant de sa voiture sur un trajet monotone, devant les pages d'un livre inspirant ou dont la lecture n'avance pas, en touillant « machinalement » son café ou devant les volutes vaporeuses de sa tasse fumante de thé matcha... Doit-on en avoir peur? Non, véritablement pas, et on peut louer Fanny Nusbaum pour rassurer, expérience à l'appui, les usagers – parfois accidentels – de cette pratique finalement très ancienne.

L'hypnose a fait une entrée significative dans le champ de la médecine hospitalière, avec des fonctions diverses:

alternative à l'anesthésie générale en cas d'intervention légère, aide à la lutte contre la douleur ou à l'arrêt des dépendances, appui à la prise en charge de maladies chroniques, préparation à la fin de grossesse et à l'accouchement, etc. Elle est aussi de plus en plus couramment utilisée dans le sport, l'entreprise et pour la préparation aux examens. Mais de quelle « hypnose » parle-t-on ?

En quoi l'hypnose est-elle – ou pas ? – un lâcher-prise ? Correspond-elle à une perte totale de contrôle de soi, ou au contraire à une révélation de ce que nous sommes vraiment ? Peut-on être hypnotisé contre sa volonté (y compris pendant son sommeil) ? Est-ce que « ça marche » tout le temps et avec tout le monde (par exemple, les bébés et les jeunes enfants) ? À quoi correspond la « tunnélisation attentionnelle » ? Existe-t-il une grande différence entre hypnose, sophrologie et méditation ? L'hypnose modifie-t-elle notre corps ? N'est-elle qu'un placebo, finalement ?

Avec cet ouvrage passionnant et accessible, Fanny Nusbaum montre que, loin de nous diminuer, l'hypnose nous « augmente », au sens où elle permet de développer nos capacités cognitives et d'intégration, de nous accomplir et nous dépasser ; elle nous rend plus intelligents. Elle nous rend libres.

TU NE SAIS PAS CE QUE J'AI VÉCU...

J'ai toujours été une enfant joyeuse, probablement pour moi, mais aussi pour les membres de mon noyau familial. Je percevais que notre équilibre ne tenait qu'à un fil et que j'étais celle qui tenait le rôle de «la joie incarnée» quand ma sœur faisait fonction de sérieux. Je sautillais dans tous les sens, je souriais, je chantais, je dansais et je câlinais ou je me laissais câliner avec plaisir. J'allais à la recherche du monde, de ses gens, de ses fleurs, de tout ce qui pouvait m'aider à sentir, à comprendre et à être là, dans le moment.

Comme tous les enfants, je laissais traîner mon oreille pseudo-distraite quand j'entendais que la discussion tournait autour de ma personne et que revenait

régulièrement la ritournelle « Ah, Fanny... elle voit toujours la vie en rose! » qui servit de renforcement de cette identité joyeuse.

Je voyais la vie en rose, c'est vrai, parce que j'utilisais mon imagination fertile pour voir le monde comme je voulais le voir. Je mettais des « lunettes perceptives¹ » différentes de celles des autres, avec des filtres roses. Et, quand bien même les déchirements familiaux battaient leur plein, on me voyait rarement, sauf caprice, sans mon sourire identitaire. Ma culture maternelle était quand même à cette joie et je crois qu'en tant qu'enfant, j'avais repris le flambeau, quoi qu'il en coûtât. Parce que, oui, la joie coûte. C'est une décision, un effort, avant de devenir naturelle.

Je suis souvent amusée, parfois agacée, de la posture de tristesse et de repli sur soi sous couvert de « Tu ne sais pas ce que j'ai vécu... » ; comme si nous n'avions pas tous notre lot d'expériences traumatiques et douloureuses. Comme si ces expériences étaient portées en étendard pour justifier de voir la vie en noir. J'éprouve une certaine fierté, au contraire, à me dire que mon interlocuteur « ne sait pas ce que j'ai vécu » parce que ma joie efface sur moi les marques de batailles.

TU NE SAIS PAS CE QUE J'AI VÉCU...

Alors que je devais avoir 8 ou 9 ans, mes parents m'ont proposé d'intégrer un groupe d'adolescents, chaque samedi, animé par leur amie Malou. On appelait ces réunions «la relax»... En fait, je compris plus tard qu'il s'agissait d'hypnose. La séance commençait par un cours théorique sur le pouvoir de nos pensées, sur la façon de les diriger, sur la «programmation mentale», sur la création de mantras qui allaient devenir des automatismes de pensée très profonds en moi : «Je veux, je crois, je réussis»; «Le mieux se fait pour moi»; «Protégée, paisible, positive». On apprenait comment voyager à l'intérieur de son corps, à le parsemer d'une couleur (devinez laquelle j'avais choisie!) et l'importance de soigner ses pensées. Ensuite, on «décollait». On fermait les yeux, chacun installé dans un transat confortable, on respirait d'une certaine manière, on sentait les battements de son cœur ralentir et l'esprit qui se trouvait alors dans un entre-deux-mondes, comme envoûté par la voix de Malou et par l'abandon actif auquel on avait appris à se prêter. Nos pérégrinations mentales nous menaient dans les étoiles, dans un jardin secret, au cœur de nos cellules; et nous avions le pouvoir de tout changer à notre guise. C'était une sorte d'ivresse contrôlée, que jamais plus je ne voulus quitter.

LE CERVEAU SOUS HYPNOSE

« Il faut être toujours ivre. Tout est là : c'est l'unique question. Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du Temps qui brise vos épaules et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve. »

CHARLES BAUDELAIRE

Nous nous trouvions plongées, ma sœur et moi, dans un chaos qui aurait pu être dévastateur pour les enfants que nous étions. Mais, à la fois, mes parents m'avaient fait le plus beau cadeau du monde en me donnant l'outil parfait pour exercer ma joie. Très jeune, j'allais connaître ou je connaissais parmi les pires déchirements humains : la maladie, la mort d'un parent... Mais j'allais parvenir à rester, grâce à l'hypnose, la petite fille qui voyait la vie en rose. C'était si fort en moi que j'organisais, à l'école, des sessions de « relax » avec mes copines et que quiconque me voyait ne pouvait pas imaginer le malheur. Ce n'était pas un masque, pas un cache-misère, non. C'était mon identité et l'hypnose est devenue, à jamais, bien davantage qu'un outil : une philosophie, une force.

Devenue jeune fille, je lisais tout ce qui concernait ce que l'on peut faire avec son esprit. J'étais dotée d'un

superpouvoir – ma pensée, mon imagination –, et l'hypnose en était le révélateur. Jeune femme, je décidai de m'inscrire à l'université de psychologie. Les éléments du puzzle s'assemblaient comme par magie quand je découvrais ce que Jean Cottraux² allait appeler la « répétition des scénarios de vie », ou encore la psychosomatique, aujourd'hui malmenée, et, surtout, la modélisation de l'inconscient. L'hypnose était dans tout. Elle était l'intelligence de tous les phénomènes de la pensée...

Parallèlement à mes études, je me formais à l'hypnothérapie, à la sophrologie et à l'approche systémique du comportement humain. Mais la boucle ne s'est vraiment bouclée que lorsque j'entrepris mon travail de thèse, alors que j'étais déjà en activité professionnelle depuis quelques années. Je me sentais défaillante quand je parlais de « psyché » sans être en mesure de faire le lien avec le cerveau. Je possédais les éléments de la théorie clinique. Il me fallait comprendre à quoi ils correspondaient dans le cerveau humain. Ma thèse³ développait le postulat⁴ que la douleur chronique était une forme d'autohypnose négative. J'assemblai une cohorte de sujets douloureux chroniques prêts à voir scanner leur cerveau pendant que je leur administrais deux types de suggestions (proposition de visualisation, d'imagerie mentale) soit en état

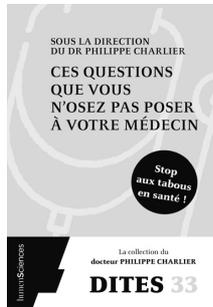
d'hypnose, soit en état d'éveil⁵. J'apprenais alors à traiter les données d'imagerie cérébrale, à identifier les éléments de la carte du cerveau, à les mettre en lien avec la cognition, le fonctionnement mental. Les sciences cognitives s'ouvraient à moi et, avec elles, les neurosciences. À Vienne, je remportai le prix du meilleur jeune chercheur en hypnose scientifique au congrès annuel de l'European Society of Hypnosis⁶.

Dans le même temps, mon activité clinique me menait à accompagner la philocognition⁷, ce besoin irrépressible de penser, de pousser la réflexion dans ses retranchements. Je comprenais enfin que j'avais été une enfant philocognitive, qui questionnait tout ce qui l'entourait, qui se trouvait aux anges quand son esprit trouvait mille et une idées ou fils de pensée à tirer ; et parfois dans un véritable cauchemar quand les idées ne voulaient plus s'arrêter alors qu'elle désirait dormir.

La philocognition parle de ces esprits brillants avec lesquels les interrogations pleuvent et les réflexions volent haut. Ainsi, la clinique et les neurosciences de l'hypnose m'ont montré de quelle façon ma propre philocognition, celle de mes patients, puis celle de mon fils, Victor, puis encore celle de ma fille, Rose (vous noterez ici une certaine cohérence), ont pu révéler leur meilleure facette ;

mais comment aussi, lorsque l'autohypnose était négative, l'on pouvait, avec les mêmes capacités, la même philocognition, se trouver dans l'impossibilité de montrer une once de réflexion productive.

Car, tout brillants, sagaces, perspicaces qu'étaient ces esprits, je les voyais, je *nous* voyais, si souvent empotés, si souvent incapables de montrer quelque lumière que ce fût dans l'expression de notre philocognition. Si souvent, nous n'en faisons rien d'autre que de tourner en boucle de ruminant avec notre pensée pourtant « de si haut niveau ». Où était donc l'intelligence qui était censée nous qualifier ? Et cela ne valait pas que pour la philocognition : le phénomène se répétait pour les gens dits « manuels », pour les terre à terre, pour les as du relationnel, pour les sportifs, pour les artistes... Peu importaient les capacités dont on était doté ; à certains moments, l'intelligence était présente et l'on parvenait à montrer ce qu'on avait dans le ventre. À d'autres moments, parfois même la minute d'après, on se trouvait empoté, incapable d'exprimer ses capacités, avec cette impression soudaine et désagréable de ne plus savoir faire ce que l'on pensait pourtant connaître sur le bout des doigts depuis toujours, ne sachant plus où mettre ses mains, comment se tenir dans l'espace, comment effectuer un geste simple,



Sous la direction du Dr Philippe Charlier

Ces questions que vous n'osez pas poser à votre médecin

Avoir une pilosité excessive, des seins trop petits, trop gros, asymétriques ou trop visibles (quand on est un homme), ne pas pouvoir s'empêcher de grincer des dents, souffrir d'incontinence urinaire ou anale, de flatulences excessives, d'une transpiration anormale ou d'une mauvaise haleine, avoir mal en faisant l'amour... Pas de panique! Tous ces maux qui empoisonnent la vie ont leurs causes et surtout leurs solutions.

Ce livre réunit les meilleurs spécialistes. Chacun a des réponses simples aux problèmes de santé les plus gênants et les plus fréquents, mais dont on n'ose pas parler.

Un ouvrage instructif, déculpabilisant et avant tout utile.

Le docteur **Philippe Charlier** est praticien hospitalier (médecine légale et anatomopathologie) et maître de conférences des universités (Paris-Saclay). Il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages destinés au grand public.

Avec Nadia Benmoussa (chirurgienne ORL), Patricia Deps (dermatologue), Pierre Desvaux (andrologue et sexologue), Vincent de Parades (gastroentérologue), Patrick Rainsard (chirurgien-dentiste), Natalie Rajaonarivelo (chirurgienne plasticienne) et Jean-David Zeitoun (gastroentérologue).

Cet ouvrage a été mis en pages par IGS-CP (16)
Achevé d'imprimer en France
par Xcxcxcx à Xcxcxcx (Xcxcx) en xxxx 2022.

N° d'impression :