

## Hypnose ou sophrologie

Deux techniques qui induisent un état modifié de la conscience

En 2014, j'ai écrit un article « hypnose et PTSD ». En 1990, je l'aurais intitulé « hypno-sophrologie et PTSD ». En 1970, « sophrologie et PTSD » aurait été plus approprié.

J'ai été formé à la sophrologie en 1984/1985 au Centre de sophrologie médicale de Paris. Parallèlement, aux États-Unis se développait l'hypnose éricksonienne ; les formations à cette nouvelle hypnose apparaissant en France dans les années 1990. Je me suis perfectionné au Centre de formation à l'hypnose clinique de Paris en 1995/1996.

La différence entre la sophrologie et l'hypnose est surtout terminologique. Le mot hypnose fait peur, car il véhicule le fantasme de la toute-puissance. Caycedo, psychiatre colombien, lui trouve un substitut moins brutal : la sophrologie.

Certains voient encore l'hypnose comme à l'époque de Charcot et ses démonstrations à la Salpêtrière en 1880, ou encore comme l'hypnose de spectacle où l'hypnotiseur utilise une suggestion de domination.

Aujourd'hui quand on parle d'hypnose, il s'agit de la nouvelle hypnose celle de Milton Erickson (1901-1980), psychiatre américain qui a donné naissance à un courant très largement répandu en France : l'hypnose ericksonienne ou l'hypnose thérapeutique.

Les techniques de la sophrologie et de l'hypnose thérapeutique sont très proches et ont un point commun : elles induisent un état modifié de la conscience (EMC). La différence entre la sophrologie et l'hypnose est plus due à une différence de personnalité des thérapeutes qui utilisent ces thérapies qu'à une différence entre ces deux techniques.

Leur définition est quasiment identique : « la sophrologie est l'étude des états de modification de la conscience avec les techniques qui les provoquent » (Caycedo, 1960), « L'état hypnotique apparaît comme un état de conscience modifié, à la faveur duquel l'opérateur peut provoquer des distorsions au niveau de la volition, de la mémoire et des perceptions sensorielles » (Chertok, 1979).

Elles ont le même processus d'induction. Pour la sophrologie : sophronisation de base / approfondissement / niveau sophroliminal ou EMC. Pour l'hypnose : induction de base / approfondissement / niveau hypnagogique ou EMC.

Pour François Roustang comme pour Léon Chertok, l'état de conscience modifié est un quatrième état, la « *veille paradoxale* », pour la distinguer de la veille ordinaire, du sommeil profond et du sommeil paradoxal. Pour Caycedo, c'est aussi un autre état, « *l'état de conscience sophronique* ».

Actuellement, dans le domaine de la préparation psychologique du sportif, le mot sophrologie est toujours employé, alors que dans le domaine de la santé, le mot hypnose est maintenant couramment utilisé. Par ailleurs, seul les médecins et les psychologues peuvent s'inscrire aux formations universitaires d'hypnothérapie, ce qui n'est pas le cas pour la sophrologie. N'importe qui peut s'intituler sophrologue.

Novembre 2014