

Tabac, phobie, douleur... elle soigne par l'hypnose

ouest-france.fr/bretagne/lannion-22300/tabac-phobie-douleur-elle-soigne-par-lhypnose-3962224

8 janvier
2016



C'est une petite salle habillée d'une tenture, agrémentée d'un bonzaï... et dotée d'une cafetière. À la Maison de santé de Cavan qu'elle a investie depuis lundi, Marie-Françoise Galey-Jamier, 36 ans, cultive un certain art de vivre dans son bureau de praticienne en hypnose.

« Tout passe par la voix »

Mais une chose s'avère bien plus importante que cette déco du bien-être : la parole. **« Tout passe par elle. C'est par le biais des modulations de la voix que l'on place la personne dans un état de conscience intermédiaire au sein duquel elle va travailler. En fait, l'hypnose est une méthode par laquelle la personne va puiser dans ses propres ressources. Pour soulager des douleurs (aiguës ou chroniques), se sevrer du tabac, gérer une phobie (comme l'avion)... Ses champs d'applications sont multiples »**, décrit la jeune femme.

Avec son arrivée, la structure médicale de Cavan déjà forte de trois médecins, deux sages-femmes, une dentiste, une diététicienne, des infirmiers, s'enrichit d'une nouvelle compétence inattendue dans cette commune de 1 400 habitants. Les initiés y verront un vrai « plus » pour la Maison de Santé, dont le rayonnement ne cesse de s'intensifier depuis son ouverture en 2012, au gré des installations de professionnels.

Répondue dans les hôpitaux

Pour autant, Marie-Françoise n'a pas l'impression d'exercer une activité d'avant-garde : « **Au regard des résultats obtenus par l'hypnose, sa pratique s'est largement répandue parmi les professionnels de santé, ces dernières années.** »

La jeune femme en sait quelque chose : l'hôpital de Lannion, où elle exerce comme infirmière (son activité principale), est loin d'être à la traîne dans ce domaine. « **On compte une dizaine de médecins et infirmiers qui sont formés à l'hypnose, et la pratiquent très régulièrement, que ce soit aux Urgences, au bloc opératoire, aux Soins intensifs...** », témoigne Marie-Françoise. C'est dans ce dernier service que la Trégorroise travaille, et pratique l'hypnose à laquelle elle a été formée en 2011.

Marie-Françoise est alors infirmière depuis 11 ans, quand elle décide de suivre les cours de l'institut Émergences à Rennes, auprès du Dr Claude Virot, psychiatre et président de la Société internationale d'hypnose. « **Il ne forme que des professionnels de santé.** »

« Je ne suis pas hypnotiseuse »

Alors ne vous avisez pas de présenter Marie-Françoise comme « hypnotiseuse » : « **Ça, c'est bon pour l'hypnose spectacle et la pratique sauvage de ce qui demeure un outil thérapeutique, et ne devrait pas être laissé entre toutes les mains** », assène au passage la jeune femme.

« **L'hypnose, j'y suis venue au moment où je cherchais à faire évoluer ma pratique du métier, que j'avais envie de réhumaniser,** relate Marie-Françoise. **Il s'avère un outil extraordinaire qui place le patient comme acteur de sa thérapie.** » Et la Trégorroise de citer l'accompagnement dont peuvent faire l'objet les personnes suivant une chimiothérapie. « **En aucun cas, l'hypnose ne remplacera un traitement, en revanche, elle peut contribuer à baisser les doses de médicaments, et donc atténuer considérablement les effets secondaires.** »

La jeune femme tient néanmoins à préciser qu'« **à la Maison de santé de Cavan, je n'ai pas ma casquette d'infirmière. Je suis uniquement praticienne en hypnose, une activité exercée à titre accessoire** ». Plusieurs heures par mois, elle propose à qui le souhaite de prendre place dans le fauteuil à ses côtés, même si on ne s'y assied pas comme on s'allongerait sur le divan d'un psy. La démarche est tout autre.

Que se rappelle-t-on lui avoir dit, au juste, au « réveil » ? « **Ça dépend, mais globalement, c'est une expérience dont on se souvient, et dont on garde une sensation très sécurisante. En résumé, l'inconscient parle et la conscience l'entend.** »

La voix de Marie-Françoise ne fait qu'actionner des leviers... que l'on porte en nous.

Renseignements au 02 96 35 06 50 ou par courriel : hypnosescavan@gmail.com