



Agence des  
Médecines Complémentaires  
et Alternatives

### Fiche verte : MCA ACCEPTÉE

Pratiques détenant un cadre réglementaire ou de formation et qui sont largement intégrées dans les centres de soins. Elles sont généralement proposées par des praticiens dont la formation est reconnue et ne comportent pas de risques ou de dérives.

*Cette fiche d'information n'a pas de visée thérapeutique. Les MCA s'inscrivent dans le champ du bien-être et ne peuvent pas guérir. Tout praticien est tenu de vous orienter vers un médecin lorsque les symptômes nécessitent un diagnostic ou lorsque le motif de consultation dépasse son champ de compétences. Quelle que soit la pratique, il est recommandé de rester vigilant devant tout comportement ou discours inadapté.*

1

## DEFINITION : Qu'est-ce qu'est cette pratique ?

Il s'agit d'une thérapie non médicamenteuse sans mobilisation physique dont l'objectif est d'améliorer des symptômes et/ou comportements. C'est un phénomène banal et naturel que nous sommes tous susceptibles de ressentir selon les situations.

Par la parole, l'hypnose induit un état de conscience particulier caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une capacité fortement accrue à recevoir des suggestions. Cet état de conscience « hypnotique » peut être utilisé pour amplifier les ressources internes de lutte contre certains symptômes.

L'hypnose thérapeutique recouvre un ensemble de pratiques : hypnosédation (en anesthésie), hypnoalgésie (douleur), hypnothérapie (visée psychothérapeutique).

3

## RISQUES : Quels sont ses risques et/ou ses dérives ?

Les effets indésirables sont rares et bénins (fatigue, maux de tête, vertiges, sensation de malaise...). Mais certains risques existent, comme la manipulation mentale (fabrication de faux souvenirs) pouvant aboutir à des dérives thérapeutiques ou sectaires.

L'hypnose à visée thérapeutique est toujours utilisée chez un patient consentant et adhérent à la pratique. Il s'agit d'un soin complémentaire à la médecine conventionnelle qui ne doit pas être considéré comme un traitement curatif a fortiori pour les pathologies graves telles que le cancer (cf. Afsos).

2

## FORMATION : Quels praticiens la dispensent ?

La formation n'est pas réglementée par le code de la santé publique.

Il existe des formations universitaires (sous la forme de DU/DESU) destinées aux professionnels de santé. Les formations non universitaires des instituts privés ou associatifs ne forment pas tous à l'hypnose à visée thérapeutique et peuvent être accessibles à tout public.

L'hypnopraticien doit être formé et utiliser l'hypnose dans son domaine de compétence.

### POUR ALLER PLUS LOIN...

Les séances d'hypnose peuvent être collectives

L'hypnopraticien peut vous apprendre à déclencher un état hypnotique : il s'agit de l'autohypnose

La surdité n'est pas une contre-indication à l'hypnose mais l'outil doit être adapté (ex: toucher et mouvement)

Une expertise scientifique de [l'Inserm](#) concernant l'efficacité de la pratique de l'hypnose a été réalisée en 2015.

Lire le référentiel de [l'Afsos](#).