

***Ce document est une réponse à un courriel reçu d'une relation d'obédience protestante. Il a été totalement anonymisé. Il me semble intéressant afin de compléter une analyse philosophique par des références plus bibliques.***

### Une réponse plus structurée :

Actes 17:11 : « *Ils examinaient chaque jour les Écritures pour voir si ce qu'on leur disait était exact.* »

Il est donc légitime d'examiner l'hypnose à la lumière :

- De l'Écriture,
- Des faits observables,
- Du discernement spirituel.

Si effectivement le texte que je vous ai fait parvenir ne comportait pas de citation biblique c'est qu'il avait été rédigé en vue d'un public plutôt philosophique.

Je vais donc essayer modestement ici de répondre à vos questions en complétant par les citations bibliques. Désolé si c'est un peu long mais je vais essayer d'être précis.

#### **1) L'hypnose « désactive-t-elle » le cerveau ?**

Le passage que vous citez fait référence aux travaux du Amir Raz, professeur à l'Université McGill. Ses recherches en neuro-imagerie montrent une modulation de certaines régions cérébrales sous suggestion hypnotique — notamment dans le cortex cingulaire antérieur (Raz et al., 2005, Psychological Science).

Il ne s'agit pas d'une extinction du discernement ou de la volonté, mais d'une focalisation attentionnelle différente. Parler de « désactivation » est une simplification médiatique.

#### **Ce que montrent réellement les études**

- **Raz et al.** (2005, Psychological Science) ont montré que des suggestions hypnotiques peuvent moduler l'activité du cortex cingulaire antérieur (impliqué dans la gestion du conflit cognitif) lors du test de Stroop. (Référence : Raz, A. et al. (2005). Suggestion reduces the Stroop effect. Psychological Science, 16(11), 889–895.)
- **Pierre Rainville** (Université de Montréal) a montré que l'hypnose modifie l'expérience subjective de la douleur et l'activité de certaines zones cérébrales associées à cette perception (Rainville et al., 1997, Science)
- Une méta-analyse de **John F. Kihlstrom** (2008) conclut que l'hypnose correspond à un état de focalisation attentionnelle accrue et d'absorption, non à une perte de contrôle.

Ces travaux montrent donc :

- Une **modulation fonctionnelle**,
- Une **réorganisation temporaire de l'attention et de la perception**,
- Mais **aucune suppression de la volonté ou du discernement moral**.

Il ne s'agit pas d'un « cerveau éteint », mais d'un cerveau focalisé différemment.

2 Timothée 1:7 :« Dieu ne nous a pas donné un esprit de crainte, mais de puissance, d'amour et de sagesse. »

L'hypnose clinique n'induit ni transe mystique, ni abandon de l'esprit à une puissance extérieure. Elle mobilise des capacités naturelles de concentration et d'imagination.

## **2) L'hypnose supprime-t-elle la volonté ?**

Les données scientifiques sont très claires sur ce point :

- **L'American Psychological Association** définit l'hypnose comme un état d'attention focalisée accompagné d'une suggestibilité accrue, **sans perte de contrôle volontaire**.
- Les sujets en hypnose peuvent refuser une suggestion contraire à leurs valeurs (Lynn et al., 2015, American Psychologist).

Autrement dit :

Un praticien ne « prend pas le contrôle » du cerveau. La personne demeure consciente, entend tout, et peut interrompre la séance à tout moment.

L'hypnose clinique n'est ni une possession ni une manipulation de la volonté. Elle repose sur la coopération active du sujet.

## **3) Dimension spirituelle et maîtrise de soi**

Vous citez Galates 5:22–23 et 1 Corinthiens 6:19–20 au sujet de la maîtrise de soi.

Il est important de noter que, cliniquement :

- Le sujet peut interrompre la séance à tout moment.
- Il peut refuser toute suggestion contraire à ses valeurs.
- Il reste conscient de ce qui se passe.

L'hypnose ne suspend pas la volonté morale. Elle n'abolit pas la liberté intérieure.

D'un point de vue phénoménologique, l'hypnose thérapeutique :

- N'annule pas la maîtrise de soi,
- N'altère pas l'identité morale,
- N'introduit aucun élément spirituel extérieur.

Elle fonctionne sur des mécanismes naturels :

- Attention
- Imagination dirigée
- Modulation cognitive

Ces mécanismes sont également présents dans :

- La prière contemplative,
- La méditation chrétienne,
- La lecture profondément absorbée.

Le théologien catholique Thomas d'Aquin distinguait les causes naturelles des causes spirituelles. L'hypnose relève de mécanismes psychophysiologiques naturels observables par IRMf, non d'une médiation spirituelle.

Sur le plan biblique, la maîtrise de soi (ἐγκράτεια) ne signifie pas être constamment dans un état de vigilance cognitive maximale, mais exercer un gouvernement intérieur conforme à la conscience éclairée.

On peut noter que :

- **Proverbes 20:5** : « *Les desseins dans le cœur de l'homme sont des eaux profondes ; l'homme intelligent sait y puiser.* »  
→ Cela suggère qu'explorer les profondeurs intérieures n'est pas en soi contraire à la sagesse.
- **Psaume 139:14** : « *Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse.* »  
→ Les mécanismes neuropsychologiques font partie de cette création admirable.

#### **4) Hypnose et foi chrétienne**

Vous citez 1 Corinthiens 6:19–20.

Ce texte rappelle que nous appartenons à Dieu. Mais il n'interdit pas l'usage de moyens thérapeutiques.

La Bible elle-même mentionne l'usage de moyens médicaux :

- **1 Timothée 5:23** : « *Use un peu de vin à cause de ton estomac.* »
- **Luc 10:34** : le bon Samaritain verse de l'huile et du vin sur les plaies.
- **Colossiens 4:14** mentionne « *Luc, le médecin bien-aimé* ».

Il existe donc une légitimité biblique aux soins naturels.

L'hypnose clinique ne relève pas du spirituel, mais du psychophysiologique observable.

Il me semble important de distinguer :

- L'hypnose de spectacle (qui entretient des mythes).
- L'hypnose clinique, utilisée en médecine.

Elle est aujourd'hui utilisée dans :

- La prise en charge de la douleur chronique,
- L'anesthésie (hypnosédation),
- Les troubles anxieux.

Des hôpitaux publics et universitaires l'emploient comme outil complémentaire validé.

Cela ne remplace évidemment ni la prière ni l'action de Dieu.

Concernant Marc 16:17–18, la foi chrétienne affirme que Dieu peut guérir souverainement mais elle reconnaît aussi l'usage de moyens ordinaires. La médecine chrétienne historique (pensons à Luc, « le médecin bien-aimé » en Col 4:14) n'a jamais opposé soin médical et foi.

De nombreux croyants considèrent que les moyens thérapeutiques naturels peuvent être compris comme des instruments de la providence.

On pourrait aussi citer Romains 12:2 dit : « *Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence.* »

Toute psychothérapie vise, d'une certaine manière, un renouvellement des schémas cognitifs dysfonctionnels. Les neurosciences montrent que la psychothérapie modifie la connectivité neuronale (neuroplasticité). Cela n'est pas une altération de l'âme, mais une adaptation des circuits cérébraux.

Dans l'Évangile de Jean 9, Jésus fait de la boue avec sa salive pour guérir l'aveugle : il utilise un moyen matériel.

Dans 2 Rois 5, Élisée demande à Naaman de se laver dans le Jourdain : un acte concret accompagne la guérison.

- Dieu peut agir immédiatement.
- Il peut aussi agir progressivement.
- Il peut agir directement.
- Il peut aussi agir à travers des moyens naturels.

Il me semble important de garder à l'esprit la distinction entre :

- La providence ordinaire
- L'intervention miraculeuse extraordinaire.

Les deux ne s'opposent pas nécessairement.

## **5) Existe-t-il des personnes restaurées par l'hypnose ?**

Oui, et cela est documenté scientifiquement.

Par exemple :

- Méta-analyse de Montgomery et al. (2000, Health Psychology) montrant une réduction significative de la douleur et de l'anxiété grâce à l'hypnose.
- Revue Cochrane (2016) sur l'hypnose dans certaines indications douloureuses.

Il ne s'agit pas de « miracles instantanés », mais d'améliorations mesurables, progressives et objectivées.

## **6) Comparaison avec la chirurgie**

Vous évoquez le fait que la chirurgie touche le corps et non l'esprit.

Or :

- La douleur chronique modifie aussi le cerveau.
- Les traumatismes psychiques modifient l'activité cérébrale.
- La psychothérapie modifie la connectivité neuronale (neuroplasticité).

Toute thérapie psychologique agit nécessairement sur le cerveau, puisque le cerveau est l'organe de la pensée.

Cela ne signifie pas atteinte à l'âme ou à la liberté.

### **7) Une question de conscience personnelle**

Je respecte pleinement qu'un chrétien, en conscience, choisisse ou non d'y recourir.

Romains 14 enseigne que certaines pratiques relèvent de la conscience individuelle devant Dieu.

Un chrétien peut, en conscience :

- Choisir d'y recourir,
- Ou choisir de ne pas y recourir.

L'essentiel demeure :

**1 Corinthiens 10:31** : « *Faites tout pour la gloire de Dieu.* »

Si un outil thérapeutique est utilisé :

- Sans dimension occulte,
- Sans manipulation,
- Sans atteinte à la liberté,
- Dans un cadre éthique,

Alors la question devient une question de discernement personnel, non une interdiction biblique explicite.

### **Conclusion**

Votre prudence est légitime. Le discernement est une vertu.

Les données actuelles montrent que l'hypnose :

- Ne supprime pas la volonté,
- N'implique aucune invocation
- Ne place pas le cerveau sous contrôle d'autrui,
- N'implique aucun élément spirituel intrinsèque,
- Correspond à une modulation naturelle de l'attention et repose sur des mécanismes de concentrations.

Elle peut être comprise comme un outil thérapeutique parmi d'autres, sans se substituer à la foi ni à la prière.

Il est tout à fait possible qu'un chrétien, en conscience, choisisse ou non d'y recourir. La liberté de conscience doit être respectée.

### **Point d'attention :**

Toutefois certaines personnes, même de culture chrétienne, étudiant l'hypnose dans des établissements mélangeant l'outil avec des conceptions très éloignées de notre foi en Christ, utilisent

cet outil de manière dangereuse. Ces personnes mélangent l'hypnose à des pratiques qui pour moi relèvent de l'ésotérisme. Par exemple j'en ai vu qui parlaient de vies antérieures tout en se disant chrétien ou qui parlaient des chakras. Ces personnes sont à fuir et font d'énormes dégâts. Pour ma part je pense qu'il faut fuir toute hypnose dite "spirituelle" qui par définition est dangereuse. LA thérapie est un domaine particulier, la spiritualité ne relève pas du thérapeute. La formation que je propose est justement pour permettre aux chrétiens qui désirent se former de ne pas être confrontés ou embarqués dans des pratiques qui sont incompatibles avec notre foi ou qui dépassent les limites de l'objet de l'hypnose.