

L'hypnose à la lumière de la foi chrétienne

Lecture catholique, anthropologie thomiste et apports des neurosciences

Introduction

L'hypnose suscite chez de nombreux chrétiens des questions légitimes : s'agit-il d'une simple technique psychologique neutre, ou d'un procédé dangereux pour la liberté, voire d'une porte ouverte à l'occultisme ? [1]

Pour répondre de manière rigoureuse, il est nécessaire de croiser trois regards : l'enseignement de l'Église catholique, l'anthropologie de saint Thomas d'Aquin et les données contemporaines des neurosciences. [2]

L'expérience du psychothérapeute suisse Giovanni Catalanotto, ancien pasteur évangélique et aujourd'hui psychothérapeute reconnu, permet d'enrichir ce discernement. Son approche articule foi chrétienne et pratique clinique sans confusion des ordres.

Dans cet article, nous montrons que l'hypnose, comporte comme un phénomène naturel de modulation de l'attention et de l'imagination, peut être utilisée par un chrétien dans un cadre éthique précis, sans contradiction avec la foi, et qu'elle devient dangereuse seulement lorsqu'elle est associée à des pratiques superstitieuses ou manipulatrices. [1][3]

1. Le discernement du Magistère : du magnétisme animal à l'hypnose clinique

1.1 *Le décret du Saint-Office de 1840*

En 1840, la Sacrée Congrégation du Saint-Office répond à une question concernant le « magnétisme animal », ancêtre historique de ce que nous appelons aujourd'hui l'hypnose. [4]

Le texte affirme que l'usage du magnétisme, « *en tant qu'acte purement physique utilisant des moyens autrement permis, n'est pas moralement interdit, pourvu qu'il ne tende pas à une fin illicite ou mauvaise* ». (Denzinger-Hünemann, n° 2738) [4][5]

Ce décret établit trois points importants :

- Le phénomène est qualifié d'acte **purement physique** ;
- Il n'existe pas d'interdiction morale impliquant ce procédé ;
- Le jugement moral dépend de la finalité et des circonstances. [4][5]

Autrement dit, l'Église ne condamne pas en soi l'usage d'un procédé qui agit sur la sensibilité et l'imagination, mais elle en régle l'usage moral, comme pour tout acte humain. [4][5]

1.2 L'avertissement de 1856 : abus et dérives

Une lettre de 1856 du même dicastère met en garde contre les abus du magnétisme, notamment lorsque des praticiens prétendent obtenir par ces moyens des révélations, des dons divinatoires ou des effets occultes. [4][6]

Le texte dénonce ainsi les usages superstitieux et occultistes, sans condamner le phénomène naturel lui-même. [4][6]

Cette distinction reste valable :

- La technique, utilisée comme moyen naturel, peut être moralement légitime ;
- Elle devient problématique lorsqu'on lui attribue un pouvoir magique ou surnaturel, ou lorsque l'on manipule la confiance des personnes. [3][6][7]

1.3 Avis pastoraux contemporains

Des théologiens, moralistes et pasteurs, s'appuient sur ces textes, estiment que l'hypnose clinique peut être permise lorsqu'elle est pratiquée par un professionnel compétent, pour des raisons sérieuses (douleur, addictions, troubles anxieux, etc.), avec le consentement éclairé du patient. [1][8]

Ils déconseillent fortement l'hypnose de spectacle, précisément parce qu'elle tend à ridiculiser la personne, à exagérer les pouvoirs du praticien, et à entretenir la confusion avec l'occultisme. [2][8][9]

On peut rapprocher ce discernement de la position générale de l'Église sur les pratiques médicales et psychologiques. Le Catéchisme reconnaît clairement la valeur des sciences humaines et de la médecine, dans la mesure où elles respectent la dignité de la personne et ne prétendent pas se substituer à la grâce ou au jugement moral de la conscience. [3][12] Il n'existe à ce jour aucun document magistral condamnant l'hypnose clinique en tant que telle ; les interventions pastorales portent sur les conditions de sa pratique (respect de la liberté, refus de l'occultisme, sagesse dans le choix des méthodes) plutôt que sur une interdiction de principe. [2][8][9]

De plus, la doctrine catholique sur les sacrements et les sacramentaux rappelle que la médiation de la grâce ne passe pas par des techniques psychiques, mais par les signes institués par le Christ et les dispositions intérieures de foi, d'espérance et de charité. [3][12] En ce sens, l'hypnose ne peut ni concurrencer ni remplacer la confession, la prière ou la direction spirituelle, ce qui clarifie sa place : un outil naturel, situé dans l'ordre des causes secondes. [1][3][11]

2. Lecture thomiste : nature, liberté et suggestion

2.1 *La structure morale de l'acte selon saint Thomas*

Selon saint Thomas d'Aquin, la moralité d'un acte dépend de l'objet, de la fin et des circonstances (Somme Théologique, I-II, q.18).[1][10]

Appliquée à l'hypnose, cette grille permet de dire :

- L'objet est l'usage de moyens naturels agissant sur l'imagination, l'attention et l'affectivité ;
- La fin peut être bonne (thérapeutique, pédagogique) ou mauvaise (domination, manipulation, superstition) ;
- Les circonstances incluent le consentement du sujet, la compétence du praticien, le contexte (soin, spectacle, pseudo-spiritualité). [1][10]

Ainsi, l'hypnose n'est pas mauvaise par nature ; elle devient moralement désordonnée lorsqu'elle est orientée vers une fin injuste ou insérée dans un cadre superstitieux. [1][3][8]

2.2 *Nature et surnaturel : grâce et causes secondes*

Saint Thomas rappelle que la grâce « *ne détruit pas la nature, mais la perfectionne* ». [1][11]
Pour lui, Dieu agit dans le monde à travers des causes secondes : les processus psychologiques, neuronaux, médicaux appartiennent à cet ordre naturel, qui demeure bon en lui-même et disponible à être assumé et élevé par la grâce. [1][11]

Le Catéchisme de l'Église catholique définit la superstition comme « *la déviation du sentiment religieux et des pratiques qu'il impose* », y compris lorsqu'on attribue « *une importance en quelque sorte magique à certaines pratiques par ailleurs légitimes ou nécessaires* » (§ 2111). [3][7][12]

En ce sens :

- Utiliser l'hypnose comme technique psychothérapeutique naturelle relève des causes secondes ;
- Lui attribuer un pouvoir spirituel propre, un accès direct au monde des esprits ou des révélations cachées relève de la superstition. [1][3][7][12]

La perspective thomiste permet aussi de lever une confusion fréquente : croire qu'une influence sur l'imagination ou l'affectivité équivaut à une « prise de pouvoir » sur l'âme. Pour Thomas, les puissances sensibles (imagination, mémoire, passions) peuvent être fortement affectées par des causes naturelles – par exemple, un choc émotionnel, une œuvre d'art, une parole persuasive – sans que la volonté perde pour autant sa capacité d'adhérer ou de résister. [1][10]

D'un point de vue Thomiste, il serait donc exagéré de parler de « soumission totale » d'un sujet hypnotisé. On doit plutôt parler de sensibilité accrue à certaines suggestions, sensibilité que le praticien a l'obligation morale de protéger plutôt que d'exploiter. [1][10] Cette approche rejoint la prudence pastorale de l'Église, qui ne condamne pas l'outil mais insiste sur la vertu de prudence (prudencia) et sur la justice dans la relation thérapeutique. [3][10]

2.3 L'unité de la personne et la liberté : l'hypnose ne supprime pas la volonté

Pour Thomas, l'âme spirituelle est la forme du corps ; les puissances psychiques (imagination, mémoire, sensibilité) ont un support corporel, mais la volonté reste une faculté spirituelle, libre, ordonnée au bien. [1][10]

L'hypnose agit prioritairement sur :

- L'imagination (vivacité des images mentales) ;
- L'attention (focalisation, réduction temporaire des distractions) ;
- L'affectivité (modulation de la perception d'une sensation, comme la douleur).

[1][13][14]

Les données cliniques et neurocognitives montrent que, même en hypnose profonde, la personne conserve des ressources de discernement et peut refuser une suggestion contraire à ses valeurs. [13][14][15]

Autrement dit, l'hypnose n'annihile pas la liberté fondamentale ; elle crée un contexte où certaines suggestions sont plus facilement reçues, mais toujours dans le cadre d'une coopération de la personne. [1][13][14]

2.4 Position du pasteur Catalanotto [17]

Giovanni Catalanotto insiste sur le fait que l'hypnothérapie sollicite l'action du sujet sur lui-même : le patient demeure acteur du processus thérapeutique. Il ne s'agit pas d'une prise de contrôle externe mais d'une coopération. L'auteur décrit l'inconscient comme un réservoir d'apprentissages, d'intuitions et de ressources. Il ne s'agit ni d'une entité autonome ni d'une instance spirituelle.

Il précise :

- L'inconscient contient apprentissages, intuitions, ressources.
- Il s'active lorsque l'activité rationnelle diminue.
- Il ne constitue pas une entité étrangère ou autonome.

Il ajoute, dans un langage pastoral : « *Cet inconscient-là est le meilleur allié du St-Esprit dans la vie du chrétien* ». Cette formulation est pastorale, non dogmatique. Elle ne signifie pas que l'inconscient serait une instance spirituelle, mais qu'il peut être instrumentalisé positivement dans la vie du croyant.

Dans une perspective chrétienne, l'inconscient appartient à l'ordre naturel. Il peut être compris non seulement comme lieu de conflits, mais aussi comme réservoir d'apprentissages et de ressources adaptatives.

La grâce, elle, relève de l'ordre surnaturel. L'un ne se confond pas avec l'autre, mais Dieu peut agir à travers les causes secondes. Il convient donc d'éviter toute confusion entre processus psychique et action spirituelle.

Ainsi, l'expression de Catalanotto peut être comprise analogiquement, non ontologiquement.

3. Apports des neurosciences : un phénomène naturel de conscience modifié

3.1 Hypnose et réseaux cérébraux

Les neurosciences caractérisent l'hypnose comme un état de conscience modifié caractérisé par des changements mesurables dans l'activité des réseaux cérébraux, et plus particulièrement ceux impliqués dans l'attention, la perception et la conscience de soi.

[1][13][14][15]

Des études d'imagerie (IRM fonctionnelle, EEG) chez des sujets hypnotisables montrent notamment :

- Une modulation des réseaux attentionnels ;
- Une réduction de l'activité du cortex cingulaire antérieur lors de certaines suggestions, région impliquée dans le conflit cognitif et l'auto-contrôle ;
- Des modifications de la connectivité entre les régions préfrontales et les zones sensorielles. [1][13][14][15]

Ces phénomènes sont observés sans qu'il soit nécessaire d'invoquer une causalité paranormale : ils s'inscrivent dans le fonctionnement ordinaire, quoique modulable, du cerveau humain. [1][13]

Les études récentes utilisent également le concept de « réseau du mode par défaut », impliqué dans l'auto-réflexion et le discours intérieur. Chez certains sujets, l'hypnose s'accompagne d'une modification de l'activité de ce réseau, ce qui pourrait expliquer le sentiment subjectif de « lâcher-prise » ou de moindre auto-critique pendant la séance. [13][14][15] Là encore, ces données montrent une modulation, non une disparition, des fonctions réflexives ; elles donnent un support objectif à ce que les cliniciens désignent comme une concentration particulière plutôt qu'un état de passivité absolue. [13][15]

Sur le plan méthodologique, il est important de souligner que les effets observés sont corrélés au degré d'hypnotisabilité des sujets : toutes les personnes hypnotisées ne réagissent pas de la même manière aux suggestions, ce qui relativise l'idée d'un « pouvoir universel » de l'hypnose. [13][14] D'un point de vue chrétien, cela rappelle que l'on a affaire

à des dispositions psychologiques individuelles, non à une force occultée de l'extérieur. [1][13]

3.2 Attention, imagination et suggestion

L'hypnose se caractérise par :

- Une attention fortement focalisée ;
- Une baisse relative de la vigilance critique, comparable à ce que l'on observe dans certaines formes d'absorption (lecture captivante, prière contemplative, immersion artistique) ;
- Une activité augmentée de l'imagination. [1][13][15]

Les suggestions hypnotiques s'appuient sur ces mécanismes naturels : elles exploitent la capacité du cerveau à reconfigurer la manière dont une information sensorielle ou émotionnelle est traitée. [1][13][15]

Il s'agit donc d'un usage intensif de fonctions normales de la conscience, et non d'une suspension magique de la raison ou de la volonté. [1][13][14][15]

3.3 Hypnose et douleur : un exemple clinique

Les recherches cliniques sur la douleur montrent que l'hypnose peut diminuer l'activité des régions corticales impliquées dans la composante affective de la douleur, activer les circuits de contrôle endogène et améliorer la tolérance de la souffrance. [1][15][16]

Ces effets ont conduit certains médecins et moralistes catholiques à considérer l'hypnose comme un adjuvant légitime aux autres outils thérapeutiques, à la condition de respecter la dignité de la personne et son consentement éclairé. [2][8][9][16]

Dans la pratique, de nombreuses équipes hospitalières – en particulier en anesthésie, soins palliatifs, oncologie, prise en charge de la douleur chronique – ont intégré l'hypnose comme complément aux traitements médicamenteux. [15][16] Les bénéfices rapportés incluent une meilleure coopération du patient, une diminution de l'anxiété pré-opératoire et parfois une réduction de la consommation d'analgésiques. [15][16] Ces usages, lorsqu'ils sont encadrés par une équipe pluridisciplinaire et que le patient est correctement informé, illustrent concrètement ce que pourrait être une pratique acceptable pour un chrétien : un soutien à la personne dans l'épreuve, sans promesse miraculeuse ni confusion avec la prière de guérison. [2][8][9][16]

4. Cadre éthique pour un chrétien : conditions de légitimité

À partir de ces éléments, on peut formuler un cadre moral pour l'usage de l'hypnose chez un chrétien, comme patient ou comme praticien.

1. Consentement libre et éclairé

Le sujet doit comprendre en termes simples ce qu'est l'hypnose (une technique de focalisation attentionnelle et de suggestion) et ce qu'elle n'est pas (un pouvoir magique, une prise de contrôle de l'âme). [2][8][9]

2. Finalité thérapeutique ou éducative claire

L'usage de l'hypnose doit viser un bien proportionné : soulagement de la douleur, traitement de troubles anxieux, travail sur des habitudes, etc., et non le simple spectacle, la curiosité ou la recherche d'expériences extraordinaires. [2][8][9]

3. Refus de toute prétention surnaturelle

Il est moralement interdit de présenter l'hypnose comme un accès privilégié à des réalités spirituelles, des révélations divines, des contacts avec les morts, ou comme un « sacrement psychologique » qui dispensait de la prière et des sacrements. [3][7][12]

4. Respect absolu de la conscience morale

Le praticien ne doit jamais utiliser l'hypnose pour infléchir les convictions religieuses ou la conscience morale du sujet, ni pour obtenir des aveux, des confiances ou des décisions qu'il ne prendrait pas en pleine lucidité. [2][8]

5. Distinction nette entre psychothérapie et direction spirituelle

La direction spirituelle, la confession et l'accompagnement de la vie de foi relèvent d'un autre registre, fondé sur la liberté, le dialogue, la prière et la grâce. [3][7][12]
L'hypnose ne doit pas être utilisée pour « retrouver » des péchés oubliés, provoquer des expériences pseudo-mystiques ou orienter artificiellement la vie spirituelle d'une personne. [1][2]

6. Compétence professionnelle et supervision

Le chrétien praticien d'hypnose doit se former sérieusement, respecter la déontologie professionnelle et, si possible, bénéficier d'une supervision éthique ou intervision, afin de repérer les dérives possibles. [1][2][8]

Sur le plan éthique, la notion de « vulnérabilité consentie » peut être utile : en acceptant une séance d'hypnose, le patient autorise temporairement le praticien à influencer son champ attentionnel et émotionnel, mais dans un but thérapeutique déterminé. [2][8][9]

Dans ce cadre, l'usage de l'hypnose apparaît compatible avec la foi, comme peuvent l'être la psychothérapie, la médecine ou la pédagogie, lorsqu'elles respectent la dignité intégrale de la personne humaine. [1][2][8][9]

4.1 *Objections fréquentes de chrétiens et réponses brèves*

- « L'hypnose ressemble à l'occultisme » : la confusion vient souvent de l'hypnose de spectacle ou de récits romancés. L'hypnose clinique s'appuie sur des phénomènes psychologiques et neurobiologiques mesurables, sans invocation de forces spirituelles. [1][13][15]
- « On perd sa liberté sous hypnose » : les données cliniques et les modèles thomistes montrent au contraire que la personne conserve sa capacité fondamentale de dire oui ou non à une suggestion, même si elle se trouve dans un état de réceptivité particulier. [1][10][13][14]
- « Un chrétien devrait se contenter de la prière » : l'Église n'oppose pas prière et recours aux moyens humains légitimes ; elle invite au contraire à unir confiance en Dieu et usage raisonnable des ressources de la médecine et de la psychologie. [3][12]

5. Perspectives interchrétiennes : convergences et prudences

Les traditions chrétiennes abordent l'hypnose avec des sensibilités diverses, mais on observe plusieurs convergences.

Dans le protestantisme, certains courants acceptent l'hypnose clinique comme outil psychologique, tandis que des milieux évangéliques expriment des réserves, surtout par crainte de l'occultisme et de la manipulation spirituelle

Dans certains milieux évangéliques, les réserves à l'égard de l'hypnose s'expliquent aussi par une herméneutique biblique qui insiste fortement sur la sobriété de l'esprit (cf. 1 P 5, 8) et sur la méfiance envers tout ce qui pourrait altérer la vigilance du croyant. [2][9] Une clarification anthropologique – distinguant un état de concentration mentale d'une perte réelle de contrôle moral – peut aider au dialogue : on peut reconnaître la légitimité de cette vigilance spirituelle tout en montrant que l'hypnose clinique, correctement définie, n'équivaut pas à une transe occulte ou à une possession. [1][2][9]

De leur côté, certains auteurs orthodoxes rapprochent les états de conscience modifiés d'un danger d'illusion spirituelle (*prelest*), c'est-à-dire de confusion entre phénomènes psychiques et grâce divine.

Ces prudences rejoignent l'avertissement catholique : il ne s'agit pas d'avoir peur d'un mécanisme naturel, mais d'éviter toute dérive qui toucherait au domaine spirituel ou à la liberté de la personne. [1][3][7]

6. Conclusion : l'hypnose comme outil au service de la personne

À la lumière du Magistère, de l'anthropologie thomiste et des neurosciences, l'hypnose apparaît comme un outil naturel qui agit sur l'attention, l'imagination et l'affectivité, sans supprimer la liberté ni court-circuiter la grâce et la foi de la personne. [1][2][3][8][9][12]

Comprise ainsi, l'hypnose peut trouver sa place parmi les moyens humains dont un chrétien peut faire usage, dans une vision où la nature est assumée et perfectionnée par la grâce, et où le soin de la personne est pensé dans toutes ses dimensions, corporelle, psychique et spirituelle. [1][3][7][12]

Toutefois, les pratiques actuelles ont tendances parfois à mélanger des théories ou pratiques spirituelles déviantes avec l'outil hypnotique. Il est plus que nécessaire d'effectuer un sain discernement et d'user de prudence. En effet, si l'hypnose est moralement neutre en elle-même elle devient problématique lorsqu'elle est associée à des prétentions occultes ou manipulatrices.

Toutefois, pratiquée dans un cadre thérapeutique rigoureux et respectueux de la liberté, elle peut constituer un outil légitime au service de la personne.

Notes et références

1. H. Denzinger – P. Hünermann, *Enchiridion Symbolorum*, Fribourg, Herder, 2012, n° 2738-2739 (décrets sur le magnétisme animal).
2. J. Akin, « L'hypnose est-elle un péché ? », Catholic Answers, 2023.
3. Catéchisme de l'Église catholique, §§ 2110-2111 (superstition et pratiques magiques).
4. Denzinger-Hünermann, n° 2738 : réponse du Saint-Office sur l'usage du magnétisme (2 juin 1840).
5. Présentations historiques du décret de 1840 dans la littérature théologique et pastorale récente.
6. Instruction du 4 août 1856 du Saint-Office (mise en garde contre les dérives du magnétisme).
7. « La superstition, une croyance comme une autre ? », *Cahiers de l'École Pastorale*, commentaire de CEC 2111.
8. Articles de moralistes et de diocèses sur la licéité de l'hypnose clinique (par ex. diocèse de Lincoln, USA).

9. Réponses de sites catholiques de vulgarisation théologique (AskACatholic, Women of Grace, etc.) sur hypnose et foi.
10. Thomas d'Aquin, *Somme Théologique* , I-II, q.18 (structure de l'acte moral).
11. Thomas d'Aquin, *Somme Théologique* , I, q.1, a.8 ad 2 : « Gratia non tollit naturam, sed perficit ».
12. Catéchisme de l'Église catholique, §§ 2111, 2116-2117 (superstition, divination, magie).
13. A. Raz et al., « La suggestion hypnotique réduit les conflits dans le cerveau humain », *PNAS* , 2005.
14. A. Demertzi et al., « Modulation hypnotique de la connectivité fonctionnelle au repos et des réseaux d'attention », *Cerebral Cortex* , 2011.
15. MR Nash & AJ Barnier (éd.), *The Oxford Handbook of Hypnosis: Theory, Research, and Practice* , Oxford University Press, 2012.
16. SJ Lynn et al., « Hypnose et modulation de la perception de la douleur », *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* , 2007.
17. G. Catalanotto, « Hypnose et foi »,