

Table des matières

Glasgow Keynote 30 Aout 2026 Anglais _____ **Erreur ! Signet non défini.**

FIN _____ **Erreur ! Signet non défini.**

Glasgow Keynote 30 Aout 2026. Version française. _____ 1

— 40 mn= 6000 mots

— ***Hypnosis : An Oasis of Resonance in an Age of Disconnection***

— ***Friday, Aug 28, 2026 08 :40 – 09 :20 40 mn***

— ***Main Hall (Room 438 A)***

[Glasgow Keynote 30 Aout 2026. Version française.](#)

Je voudrais tout d’abord féliciter et remercier chaleureusement les organisateurs de ce congrès, le XXVI de l’ESH et tout spécialement K. Long et son équipe, qui ont œuvré sans relâche afin de rendre possible notre rencontre dans ce lieu exceptionnel qu’est l’université de Glasgow.

Cette université prestigieuse, marquée par l’héritage de grande figures telles qu’Adam Smith, s’inscrit dans une longue tradition intellectuelle et humaniste et compte dans ses rangs pas moins de sept lauréats du prix Nobel.

Le thème de ce congrès, *Let hypnosis guide you to inner peace*”, n’a sans doute jamais été aussi nécessaire qu’aujourd’hui. Nous vivons dans un monde de changements permanents où l’incertitude est devenue notre seule certitude et où la quiétude et la sérénité désertent le cœur de l’être humain.

Je voudrais partager avec vous 7 idées qui me paraissent essentielles

1. Accélération et bouleversement permanent

L'humanité a toujours connu le changement. Héraclite affirmait disait :
« On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve »

Pourtant, S. Zweig écrivait encore peu dans *Le Monde d'hier, Souvenirs d'un européen* : « Notre monde se caractérisait par la stabilité et la sécurité ». Cette impression de continuité et de stabilité a volé en éclats.

Nous sommes entrés dans un monde caractérisé par l'accélération et la perte progressive des repères individuels et collectifs.

La singularité du changement que nous vivons réside principalement dans son accélération. Alors que les mutations des siècles précédents se déployaient à l'aune d'une génération, permettant à chacun le temps de les comprendre et de les assimiler, les transformations apparues à partir des années 1980-2000 sont devenues intragénérationnelles.

Des fractures s'élèvent, non plus entre les générations mais au même d'une génération.

Ceux qui sont nés dans les années 1950 ont vu se succéder, au cours d'une seule existence, l'arrivée de la télévision, des ordinateurs, du téléphone fixe puis mobile, d'internet, des réseaux sociaux et aujourd'hui de l'intelligence artificielle, de la robotique et de la réalité virtuelle.

Jamais auparavant l'humanité n'avait connu une telle densité de bouleversements en un temps si court. Cette transformation de notre rapport au monde et à la réalité entraîne des conséquences majeures tant pour l'individu que pour les sociétés.

2. Fragilisation de nos repères collectifs

La science et la technique, longtemps perçue comme des vecteur de progrès, sont désormais perçues pour le moins de façon ambivalente.

Depuis Hiroshima, la science apparaît aussi capable du pire, tandis que la technique, censée libérer l'homme d'un labeur éprouvant, tend parfois à devenir elle-même source d'asservissement.

Parallèlement, les cadres sociaux ancestraux qui structuraient traditionnellement l'existence humaine, la religion, la famille, les solidarités collectives, les appartenances durables, se sont affaiblies.

Dès 1887, le sociologue allemand Ferdinand Tönnies (1855–1936), distinguait déjà la *Gemeinschaft*, la communauté fondée sur les relations naturelles et des liens humains et affectifs étroits, de la *Gesellschaft*, la société moderne fondée sur des relations plus rationnelles, utilitaires, impersonnelles.

Ce n'est pourtant qu'au cours des dernières décennies que nous mesurons les conséquences de cette transition amorcée il y a plus d'un siècle, notamment dans le champ de la santé mentale et physique.

3. Conséquences de la fragilisation : anxiété, solitude et perte de sens

Depuis plusieurs années l'OMS alerte sur l'explosion des chiffres de dépression, d'anxiété et des suicides.

En France, la Fédération hospitalière de France indiquait en 2026 une augmentation de 118 % en cinq ans des hospitalisations pour tentative de suicide des jeunes filles âgées de 10 à 14 ans¹.

J'ai moi-même reçu récemment en consultation la mère d'une enfant de douze ans qui s'est suicidée en se jetant sous un train !!!

Ces phénomènes ont été amplifié par la crise liée à l'épidémie du Covid qui a brutalement révélé notre fragilité relationnelle.

Beaucoup ont alors découvert que la multiplicité des connexions numériques masquait en réalité une immense solitude.

Dans l'épreuve, ce ne sont ni les amis virtuels, ni les réseaux sociaux qui ont soutenu les individus mais quelques liens humains essentiels : un parent, un frère, une sœur, un ou deux amis véritables.

La crise, en levant le voile d'illusion qui masquait la réalité, explique en partie l'accroissement considérable des troubles psychiques observés après l'épidémie.

¹ https://www.lemonde.fr/societe/article/2026/04/16/idees-et-tentatives-de-suicide-chez-les-preadolescents-a-l-hopital-robert-debre-parler-de-son-envie-de-mourir-ca-peut-faire-tres-peur-mais-les-mots-ne-rendent-pas-malade_6680464_3224.html

Gérard Fitoussi, ESH Glasgow Keynote speech, 26 aout 2026.

4. Une agitation permanente : Polypragmosynê (πολυπραγμοσύνη) et ptoïa (πτοΐα)

Pour faire face à cet isolement, à ce vide, et à cette perte de sens, l'homme moderne se jette dans l'agitation.

Les Grecs distinguaient déjà deux formes de cette agitation. La *polypragmosynê* (πολυπραγμοσύνη) : l'individu déborde sur le monde, veut tout faire, tout suivre, tout contrôler, être partout à la fois. Et la *ptoïa* ensuite, lorsque le monde pénètre l'individu, le bouleverse et l'ébranle intérieurement sous l'effet de la peur, la stupeur ou de l'angoisse. Il ne s'agit plus d'une agitation active, mais d'un ébranlement intérieur, subi.

Notre époque a le triste privilège de combiner ces deux formes : l'hyperactivité extérieur et l'épuisement intérieur.

Cela se manifeste d'une part par le « fomo » (fear of missing out), la peur de manquer un événement, une information ou une expérience et d'autre part par un sentiment croissant d'impuissance, d'insuffisance et de désorientation.

5. La question du SENS

Au cœur de ces problématiques revient avec force la question du SENS. Plus les repères collectifs s'effondrent, plus les interrogations fondamentales de l'humanité s'imposent au premier plan :

- Que faisons-nous sur terre ?
- Comment devons-nous vivre ?
- Qu'est-ce qui mérite véritablement notre attention ?
- Pourquoi ?
- Dans quel but

Ces questions ne relèvent pas uniquement de la médecine ou de la technologie. Elles renvoient également à la philosophie, à l'éthique et plus largement aux sciences humaines. Et surtout, elles ne peuvent être affrontées seuls. Aristote définissait l'être humain comme un *zoon politikon*, un être fondamentalement social.

6. La rencontre humaine, plus que jamais irremplaçable

Plus que jamais la rencontre avec l'autre se révèle indispensable. Échanger, parler, écouter, « frotter et limer sa cervelle à celle d'autrui » écrivait Montaigne.

Pourtant, combien de fois n'entendons-nous pas un patient dire « A quoi bon parler avec un thérapeute » ? Ce à quoi je réponds, qu'il pouvait toujours essayer de parler à un mur pour comparer, ce qui invariablement provoque un sourire.

La rencontre véritable avec un autre être humain permet :
de clarifier ce qui est confus,
d'élargir son horizon,
de découvrir d'autres points de vue,
et parfois simplement de retrouver une présence humaine stable dans un monde instable.

Dans ce monde d'accélération où la technologie prend une ampleur toujours plus importante, ne devrions-nous pas revenir à l'essentiel c'est-à-dire à l'humain ?

Le sociologue Hartmut Rosa parle d' « oasis de résonance », des espaces où l'être humain peut ralentir, ressentir, écouter et renouer le lien avec lui-même et avec les autres.

Ces oasis peuvent prendre plusieurs formes, des vacances, des moments de solitude, une promenade dans la nature, la contemplation d'une œuvre d'art, la lecture, la musique, des réunions entre amis, en famille et bien d'autres manières encore de reprendre son souffle et de se retrouver.

7. L'hypnose : une oasis de résonance

Et si nos cabinets d'hypnose pouvaient eux aussi devenir des oasis de résonance ? Des lieux de paix et de stabilité permettant, dans un cadre sécurisant, d'accomplir les changements nécessaires, loin du bruit et de la fureur du monde.

La séance d'hypnose peut offrir cela :

un espace de calme,
d'attention,
de présence,
de recentrage intérieur.

Mais pour que cette rencontre ait véritablement un sens, elle doit répondre aux exigences que les Anciens plaçaient déjà au cœur du dialogue authentique :

- qu'il soit sincère
- qu'il ait pour objectif la recherche de la vérité (ne serait-ce que celle du patient)
- qu'il se construise graduellement
- et qu'il repose sur une écoute respectueuse de l'autre

Conclusion

Alors oui, nous rencontrer et nous retrouver ici, constitue un moment important dans la course qui est la nôtre. Un moment essentiel, à condition de conserver à l'esprit les principes que les Anciens assignaient déjà à ces échanges.

C'est aussi l'occasion de tisser et de re-tisser les liens sociaux et amicaux, mais également ceux avec la transcendance, avec ce qui nous dépasse, nous élève et nous pousse au-delà de nous-mêmes.

Transformer les liens qui, autrefois, enserraient l'être humain, jusqu'à parfois l'étouffer, en l'empêchant de se réaliser, en des liens qui relient, qui aident à tenir, à avancer et permettent de progresser. Faire en sorte que ces liens deviennent des *liens qui libèrent*, selon la belle formule qui donne son nom à une maison d'édition française.

C'est ce que nous devons à nos patients. Et c'est aussi ce que nous nous devons à nous-mêmes.

Je vous remercie

Dr Gérard Fitoussi
ESH Glasgow, août 2026

