



Une coloscopie réalisée sous hypnose au CHU de Rennes par le Dr Philippe Rault.

L'hypnose nouvelle coqueluche de l'hôpital

REDÉCOUVERTE EN EUROPE DANS LES ANNÉES 80, CETTE TECHNIQUE S'INVITE DÉSORMAIS LARGEMENT DANS LE SECTEUR HOSPITALIER, OÙ ELLE ÉTEND DE PLUS EN PLUS SES CHAMPS D'APPLICATION.

Qui aurait cru, il y a trente ans, que l'hypnose séduirait un jour un public aussi cartésien et pragmatique que le corps médical ? Et pourtant... Les professionnels de santé sont de plus en plus nombreux à s'y intéresser, comme en a témoigné le forum de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves qui se tient tous les deux ans à Biarritz. Lors de sa 7^e édition, en juin, ils étaient plus de huit cents à y participer !

En centres antidouleur

L'hypnose est tout d'abord entrée à l'hôpital, il y a une dizaine d'années, par la porte des centres antidouleur. « L'électro-encéphalogramme a montré qu'elle n'induisait pas, comme on pouvait le croire, une simple relaxation ni un état proche du sommeil, mais une transe naturelle dans laquelle nous sommes tous capables de plonger de temps en temps : ce moment où l'on est tellement absorbé dans un film, un livre ou ses pensées intérieures que nous nous trouvons comme transportés

dans une autre dimension, au point d'en oublier le temps, l'environnement... et la douleur », explique le Dr Philippe Rault, responsable du centre antidouleur du CHU de Rennes. Le thérapeute a donc simplement appris des techniques pour induire cet état. Il ne fait pas de miracles, même si ses résultats sur la migraine sont une fois sur deux assez spectaculaires. L'imagerie (IRM et TEP) a confirmé que, lors d'un stimulus douloureux, l'activité cérébrale diffère significativement selon que l'on se trouve sous hypnose ou à l'état de veille normal. Pour les douleurs chroniques, cependant, l'hypnose n'est souvent qu'un des nombreux instruments de la trousse de secours médicale. Mais **elle offre deux avantages : c'est une méthode peu coûteuse et sans effets secondaires...**

Au bloc opératoire

Son action sur la douleur a été suffisamment probante pour qu'elle soit également appelée à la rescousse face aux douleurs aiguës. **On l'utilise ainsi de plus en plus**

au bloc opératoire pour les malades qui redoutent l'anesthésie générale ou dont la santé ne la permet pas. Au CHU de Nantes, l'équipe du Dr Sylvie Vrignaud réalise des ablations de la thyroïde, des réductions de hernies inguinale ou ombilicale, des mammectomies ou des actes de chirurgie réparatrice sous hypnosédation. A Rennes, un patient est également opéré chaque jour sous hypnose. Il reçoit un médicament sédatif (mais à doses dix ou vingt fois moindres) couplé à une anesthésie locale. Il reste conscient, guidé à chaque minute par la voix douce de l'anesthésiste. Avant l'intervention, tous deux ont convenu d'un signe à effectuer en cas d'inconfort, ce qui permet, si nécessaire, d'augmenter les doses d'anesthésiants, voire de passer à une anesthésie générale. « Sur dix années de pratique, cela ne m'est arrivé que dix-huit fois », raconte le Pr Marie-Elisabeth Faymonville (Liège) qui a réalisé des milliers d'opérations ainsi. **Les bénéfices sont très nets : diminution des nausées et des douleurs postopératoires, récupération**

meilleure et plus rapide, hospitalisation écourtée. Au point que la chirurgie cancérologique (Strasbourg, Caen, etc.) s'est convertie à cette approche pour l'ablation ou la reconstruction d'un sein, ou encore la réalisation de macrobiopsies, car elle permet de diminuer l'angoisse très forte des patientes.

En pédiatrie

L'action rassurante de l'hypnose explique qu'on l'utilise de plus en plus lors d'examen invasifs (coloscopies, arthrographies, infiltrations radioguidées, ponctions, pose de cathéters) ou de certains soins (changement de pansements des brûlés). **Des radiologues y recourent pour pouvoir réaliser des IRM sur des patients claustrophobes.** Dans les services de pédiatrie, elle évite que les enfants ne restent traumatisés par les soins et l'environnement. « Elle permet aussi d'obtenir l'immobilité du jeune patient et lui épargne ainsi une anesthésie générale », précise le Dr Imelda Haehnel, du centre de la mère et de l'enfant des Hôpitaux civils de Colmar. Que ce soit pour recoudre une plaie ou retirer un drain, **à partir de 12 ans, la technique marche merveilleusement bien, car les plus jeunes ont un imaginaire très riche.** « A partir de ses goûts, on détourne l'attention du petit malade en l'emmenant jouer au quidditch avec Harry Potter, au foot avec son idole ou nager avec les dauphins, illustre le Dr Haehnel. La semaine dernière, un jeune enfant auquel on a retiré un naevus m'a demandé, à la fin de l'intervention : "Quand est-ce que ça commence ?" Quant à Coralie, petite Alsacienne de 7 ans et demi qui s'était arraché un gros bout d'oreille, elle est ravie de l'expérience : "Je n'ai pas eu mal ni peur. Si je devais retourner à l'hôpital, je voudrais que ce soit pareil." »

DES PAS TIMIDES EN PSYCHIATRIE

Curieusement, ce n'est pas dans le domaine des addictions et autres troubles psychiques que l'on trouve le plus d'hypnothérapeutes, alors que la méthode a fait ses preuves dans le sevrage (tabac, alcool), les troubles du sommeil, les toc, phobies et dépressions. Le Dr Bruno Dubos collabore avec un service qui accueille les personnes anorexiques

boulimiques. « D'emblée, j'évalue la possibilité de faire un travail d'équipe avec la patiente et sa famille, dit-il, car c'est une démarche active, la personne doit y mettre du sien. » Une fois ce contrat conclu, patiente et thérapeute se fixent un objectif précis et raisonnable : par exemple, passer de six crises de boulimie par jour à une seule en cinq séances. Le Dr Dubos

estime guérir plus de 50 % des troubles alimentaires, « mais il faut compter de six mois à un an de travail, insiste-t-il. D'abord, on court-circuite le mental pour que la patiente réapprenne les sensations de son corps, puis on travaille sur sa vie relationnelle et sociale. » L'hypnose vient plus rapidement à bout des troubles anxieux, notamment du sommeil (de trois à six mois).

Dans les maternités

Même son de cloche de la part de Sophie, une maman de 37 ans qui vient de donner le jour à son premier enfant. Comme elle l'indique : « Le travail a duré douze heures ! **L'hypnose m'a permis de garder mon calme et de maîtriser les contractions**, en diminuant le niveau de douleur. » Pour arriver à cette performance, Sophie a suivi les huit séances de préparation à la naissance, mais sa sage-femme, Danielle Lelaidier, lui avait aussi remis un enregistrement lui permettant de s'entraîner chez elle. « Plus l'épreuve est longue, mieux il faut être préparée, explique cette dernière. C'est indispensable pour arriver à dissocier le corps et l'esprit lorsque la douleur monte. » « Cette technique permet à la future maman de vivre pleinement son accouchement et elle est compatible avec la péridurale », précise la sage-femme. Et de confier : « Si je m'y suis formée, c'est après l'avoir testée en tant que patiente et m'être ainsi débarrassée de maux de tête persistants. Aujourd'hui, je ne fais plus que ça, tellement je la trouve efficace. » A l'hôpital Robert-Debré à Paris, au CHU de Nantes, à Toulouse..., l'hypnose aide aussi les femmes qui redoutent la perspective d'une amniocentèse, la pose d'une péridurale ou encore lorsqu'il faut retourner leur bébé qui se présente par le siège.

Et même aux urgences !

On pourrait penser que l'environnement de ce service est peu propice à la pratique d'une méthode qui nécessite du calme. Pourtant des urgentistes l'utilisent chaque jour, y compris lors de leurs interventions extérieures. « **En cas**

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose ericksonienne, pratiquée par le corps médical, vise à induire un état de conscience modifiée grâce à différentes techniques que le thérapeute a apprises. Par exemple, il amènera le patient à trouver une métaphore pour sa douleur ("c'est comme une boule de plomb qui pèse sur ma colonne") pour la faire sortir de son corps, ou bien il

lui fera choisir un paysage dans lequel s'évader, de façon à être totalement concentré sur cette vision et à se dissocier de ses sensations présentes. Bénéfice supplémentaire : la technique reste acquise et les patients peuvent y recourir seuls quand ils se retrouvent confrontés à une situation douloureuse ou angoissante.

d'accidents du travail, de la route ou du sport, c'est un outil rapide, pratique et efficace, à la fois sur la souffrance physique et morale (stress, choc traumatique) », défend le Dr Franck Garden-Brèche, qui exerce au Samu. L'hypnose permet de diviser par deux ou trois les doses de morphiniques. **Son retentissement est immédiatement quantifiable au niveau de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de l'agitation et du mal-être.** « Une aide précieuse lorsqu'il faut des heures pour désincarcérer une personne prisonnière d'une voiture accidentée, précise le Dr Garden-Brèche, mais aussi en cas d'infarctus, où le stress aggrave l'état du patient. » L'hypnose instaure un nouveau dialogue entre le médecin et le malade, dont les sensations et le psychisme sont enfin pris en compte. Elle apporte un confort supplémentaire au patient, mais aussi aux équipes, qui travaillent alors dans des conditions plus sereines. En un mot, tout le monde y gagne. Et si le centre hospitalier dans lequel doit avoir lieu l'intervention ne propose pas cet accompagnement, rien n'interdit de se préparer avec un thérapeute de ville. Comme l'indique le Dr Jean-Claude Espinosa, président de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves : « Il existe des diplômes universitaires d'hypnose médicale pour les médecins et les chirurgiens-dentistes* depuis 2001. »

Marie-Christine Colinon

* Pour trouver un hypnothérapeute de qualité : cfhtb.org (membres), hypnoses.com (contacts).