

Soins dentaires, phobies, accouchement...

Toujours plus d'indications pour l'hypnose médicale

De nombreuses spécialités incluent l'hypnose dans leur palette thérapeutique. Zoom sur quelques-unes de ces applications pratiques.

Oubliions le temps où l'hypnose se donnait en spectacle sur les scènes de music-hall. Désormais, c'est dans les cabinets médicaux que les patients, plongés dans un état à mi-chemin entre veille et sommeil, peuvent s'affranchir d'un problème ou d'une douleur par le biais de l'autosuggestion. Le point sur quelques applications présentées lors du 7^e forum de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB) qui vient de se tenir à Biarritz.

Chez le dentiste, à la place d'une anesthésie

Pourquoi ? « Parce qu'elle neutralise le stress et la douleur, et diminue même les saignements, l'hypnose est surtout utilisée pour les extractions dentaires, notamment lorsqu'une anesthésie locale est contre-indiquée ou refusée par le patient », explique le Dr Jean-



Le recours à l'hypnose pour éviter la douleur est très efficace pour les soins dentaires. Notamment chez les enfants.

Claude Espinosa, président de la CFHTB et co-organisateur du forum. Pour les mêmes raisons, certains implantologues et stomatologues y ont aussi recours.

Comment ça marche ? Avant le début des soins, le patient est invité à se concentrer sur une image qui lui procure bien-être et plaisir (un

lieu, un film, une musique...), et à s'y « promener » mentalement, tous sens en éveil : « S'il fait du bateau, on va attirer son attention sur le bruit des voiles, le cri des mouettes, le parfum des embruns... ; s'il est à la campagne, sur l'odeur de l'herbe, le bourdonnement d'une abeille... Sa conscience ainsi détournée, il ne focalise plus sur le stress et la douleur. »

Combien de séances ? Si le dentiste est formé à la technique, il guidera les opérations le jour du rendez-vous. Sinon, une préparation de deux ou trois séances chez un hypnothérapeute la semaine qui précède permet de se mettre soi-même en état d'hypnose juste avant de s'installer sur le fauteuil.

Dans les maternités, pour préparer à l'accouchement

Pourquoi ? L'hypnose permet aux femmes enceintes d'être moins anxieuses, de mieux gérer la douleur des contractions et, parfois, de

raccourcir la durée du travail. Elle est donc particulièrement intéressante pour celles qui ne peuvent ou ne souhaitent pas bénéficier d'une péridurale. « On parvient aussi, avec l'hypnose, à prolonger des grossesses qui présentent un risque d'accouchement prématuré. »

Comment ça marche ? « On se sert, là encore, d'une image agréable dans laquelle la patiente va s'immerger dès le début du travail, et à chaque nouvelle vague de contractions. Ce qui lui fait oublier la douleur et lui permet, pendant les périodes d'accalmie, d'être plus sereine. » L'hypnose peut aussi aider les jeunes mamans à surmonter le baby blues.

Combien de séances ? Cinq ou six séances dès le 6^e mois de grossesse, parfois un peu plus si l'on est très anxieuse. « Elles se font généralement auprès des sages-femmes car celles-ci sont plus proches des femmes pendant toute la durée de la grossesse, donc plus motivées

Au service des urgences aussi

Fortes d'une longue carrière dans les blocs opératoires, c'est aujourd'hui dans les véhicules du Samu que s'embarque l'hypnose. Dans les situations d'urgence, elle améliore nettement la prise en charge des victimes d'accidents ou de traumatisme. « Quand nous arrivons, elles sont déjà dans un processus de conscience modifiée sous l'effet du choc, donc très réceptives à la suggestion, témoigne le Dr Franck Gorden-Brière, urgentiste au Samu 22 de Saint-Brieuc. Par le biais d'images agréables et tout en continuant à leur prodiguer des soins, on arrive à extraire leur esprit et leurs sens hors de ce qu'elles sont en train de vivre. » Résultat : les victimes sont plus calmes et souffrent moins, d'où une moindre utilisation d'analgésiques et d'anxiolytiques. De plus, leur tension artérielle et fréquence cardiaque sont très inférieures aux normes habituelles dans ces conditions.

pour se former. Dans certaines maternités, comme au CHU de Bayonne, tout le personnel du pôle mère-enfant a reçu une formation à l'hypnose médicale. »

Dans les centres anti-douleur, pour soulager

Pourquoi? Pour prendre en charge les douleurs chroniques : fibromyalgies, neuropathies, syndrome du membre fantôme, lombalgies, migraines, douleurs cancéreuses ou post-traumatiques...

Comment ça marche? Les personnes atteintes de douleurs chroniques sont sans cesse dans l'anticipation anxieuse du prochain accès, ce qui ne fait qu'accroître son intensité. « L'hypnose ne va pas agir sur la cause de la douleur, mais peut aider à abaisser le niveau de stress et à trouver en soi les ressources pour mieux la contrôler. » Et elle est efficace aussi bien chez les adultes que chez les enfants.

Combien de séances? Dix à quinze séances, une fois par semaine puis progressivement espacées en fonction des progrès du patient et de sa capacité à se mettre lui-même en état d'hypnose.

Chez le psy, dans le cadre d'une thérapie

Pourquoi? Pour traiter les phobies, ponctuelles ou graves, les accès de panique, les troubles du comportement alimentaire et du sommeil, les TOC, les addictions, la dépression, le stress au travail...

Comment ça marche? L'hypnose vise ici à déverrouiller le système de pensée qui entretient la pathologie ou le trouble, en incitant la personne à faire appel à ses propres compétences. « Ça peut passer par des images qui valorisent sa personnalité ou son parcours, lui ouvrent des perspectives, lui redonnent confiance, suggèrent la récompense à l'arrivée... » Par exemple, si elle a peur de prendre l'avion, l'hypnotérapeute la projetera sur l'image d'un très beau lieu où elle aimerait atterrir. L'hypnose ne se substitue pas aux médicaments lorsque ceux-ci sont nécessaires, « mais cette technique permet souvent d'en diminuer les doses et la durée de prise. »

La technique en 3 questions

✓ **Est-elle remboursée?** Oui dans le cadre d'une consultation douleur ou si elle est pratiquée dans un hôpital (addictologie, maternité...).

✓ **Combien coûte une séance?** De 50 à 100 € selon les praticiens et la ville.

✓ **Où trouver un hypnotérapeute?** Auprès de la Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB), qui regroupe vingt-deux instituts francophones d'hypnose ericksonienne (la plus pratiquée dans le domaine médical), www.cfhtb.org.

sent sa personnalité ou son parcours, lui ouvrent des perspectives, lui redonnent confiance, suggèrent la récompense à l'arrivée... » Par exemple, si elle a peur de prendre l'avion, l'hypnotérapeute la projetera sur l'image d'un très beau lieu où elle aimerait atterrir. L'hypnose ne se substitue pas aux médicaments lorsque ceux-ci sont nécessaires, « mais cette technique permet souvent d'en diminuer les doses et la durée de prise. »

Combien de séances? Dix à quinze, davantage selon la gravité et l'ancienneté du problème, l'objectif étant, là encore, d'arriver à l'autonomie, c'est-à-dire de pouvoir pratiquer l'auto-hypnose chaque fois que le « symptôme » se manifeste (pulsion, angoisse, anxiété...). ■



« Pendant mon accouchement, je me suis sentie détachée de la douleur »

Enceinte de mon premier enfant, je ne voulais pas de péridurale et l'hypnose me semblait une bonne alternative. Cinq mois avant le terme, j'ai donc fait trois séances avec une sage-femme formée à cette technique. La mayonnaise a tout de suite pris ! J'ai continué à m'entraîner chez moi quand j'ai senti les premières contractions. A chaque fois, je faisais appel à la même image « échappatoire » : un paysage de mer. Et à chaque fois, la douleur s'effaçait, l'angoisse me quittait. Le jour de l'accouchement, j'étais fin prête ! Pendant toute la durée du travail, j'ai parfaitement géré. Mais au bout de douze heures, j'ai senti que je n'irais pas plus loin, surtout que le bébé ne se présentait pas bien. Du coup, j'ai demandé une péridurale. Franchement, c'était une belle expérience, et j'espère que pour mon prochain enfant, je la vivrai jusqu'au bout. **Sophie, 37 ans**

SOPHIE DROUAILL, EMMANUELLE BLANC

AGENDA SANTÉ

DUO LP-PRO® : N°1* des anti-poux en 1 seule application

Sa formule douce, non grasse, est efficace du jour au lendemain. Elle pénètre au cœur de 100% des poux et des lentes et stoppe net la contagion en 1 seule application. Imprégnez soigneusement les cheveux, laissez agir une nuit, rincez : EFFICACE, FACILE, ET SANS RISQUE...

Dès 6 mois. *IMS 09/10 - Etude Fortaleza 09/07

Duo LP-Pro® en vente chez votre pharmacien (ACL 4625777) - Infos sur www.duolpro.com



Affiner sa silhouette après 45 ans.

Dès 45 ans, à l'approche de la ménopause, le ralentissement du métabolisme a tendance à favoriser l'accumulation de l'eau en excès et le gonflement de certaines parties du corps. La formule inédite de Gerlinéa 45+ minceur Rétention d'eau aux actifs 100% d'origine végétale aide à affiner la silhouette, en facilitant l'élimination de l'eau en excès.

Plan de 2 semaines, environ 6.40 €.

Découvrez la gamme 45+ minceur au rayon compléments alimentaires de votre grande surface.

NOUVEAU



Quelle solution pour soulager mes articulations ?

Vous êtes nombreux à vous plaindre de gênes articulaires : perte de souplesse, mouvements sensibles... Les solutions pour apaiser vos articulations sont nombreuses, mais connaissez-vous Phytalgic ? Il s'agit d'un complément alimentaire, composé d'actifs naturels (huile de poissons, ortie, zinc et vitamine E), qui apportent un soulagement durable dans le temps. A raison de 3 capsules par jour, il suffira seulement de 3 semaines à 1 mois d'utilisation pour en ressentir les bienfaits. Vous sentirez alors un dérouillage progressif de vos mouvements et vos articulations retrouveront souplesse et confort. Phytalgic présente une excellente tolérance et peut être pris en continu toute l'année.

En vente chez votre pharmacien

Code ACL 782 257.3 - Env. 15 € - www.phytalgic.com



Stop aux ballonnements et gonflements

Innovation ! Les comprimés 100% naturels de DIDA contribueront à éviter le développement d'une flore intestinale indésirable et la sensation de ballonnement et de gonflement qui en résulte. Les études scientifiques récentes ont démontré que les substances bioactives naturellement contenues dans les extraits végétaux de DIDA (celle de Ceylan, menthe, giroflier, cardamome, etc...) sont bénéfiques pour favoriser le confort digestif : elles maintiennent une flore intestinale saine. DIDA convient aux végétariens et n'est pas testé sur les animaux.

Boîte de 60 cp. en pharmacie

Code ACL 4818507 - Questions ?

New Nordie vous répond au 01 40 41 06 38

(tarif local) - www.vitalco.com



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas www.mangerbouger.fr