

## Alsace Santé : anesthésie sous hypnose à l'hôpital

Reconnue depuis 2005 comme technique médicale, l'hypnose connaît un succès grandissant auprès des médecins et des patients en Alsace. Plusieurs hôpitaux proposent cette méthode douce pour combattre l'anxiété et la douleur, et réduire fortement l'usage d'anesthésiques chimiques.

Au bloc opératoire du Parc, l'équipe du Dr Richard Kutnahorski prépare une intervention gynécologique sous hypnosédation, une technique utilisée fréquemment depuis deux ans au centre de la mère et de l'enfant de l'hôpital civil de Colmar. La patiente est « préparée » comme lors d'une opération classique. On lui a administré un anxiolytique léger pour lui procurer une sensation de calme et mis en place la surveillance habituelle : contrôle du rythme cardiaque, de la tension, de l'oxygénation et installation d'une intranule en vue d'une éventuelle anesthésie. La tête de la patiente est plongée dans la pénombre protégée de la lumière aveuglante par un drap chirurgical. Une radio diffuse une musique douce. Couchée sous une couverture chauffante, elle écoute, les yeux fermés et le visage détendu, Carine, l'infirmière anesthésiste, qui lui parle à l'oreille.

### Une promenade mentale

Elle lui demande de se concentrer sur sa respiration pour faire baisser son rythme respiratoire. Puis l'emmène doucement en « promenade ». Une « promenade mentale » sur un thème convenu lors de la consultation. Carine demande à la patiente d'imaginer le paysage des Alpes qu'elle lui décrit. L'infirmière marque des temps de silence pour lui permettre de s'imprégner des sensations. C'est ainsi qu'elle emmène la patiente en transe hypnotique. « La transe est un état du cerveau dans lequel le patient n'a plus conscience du monde qui l'entoure et ne perçoit pas le geste chirurgical », explique le Dr Imelda Haehnel, présidente du cercle alsacien d'hypnose thérapeutique (voir ci-dessous). L'intervention (une hystéroscopie) dure une dizaine de minutes. « Je vais vous demander d'ouvrir les yeux et tout sera fini ». L'infirmière met rapidement fin à l'état de transe.

### « Une aide précieuse »

« Je suis bien contente de l'avoir fait, c'est une bonne expérience, plutôt agréable », confie A. B., la patiente de 36 ans, avant de quitter l'hôpital quelques heures après l'intervention. « C'était très rassurant de sentir quelqu'un à côté de soi en permanence. Elle m'a fait pleurer de joie pendant la promenade. C'était un endroit que je ne connaissais pas, avec un lac et des fleurs jaunes, des gentianes, je crois ». Elle reconnaît avoir ressenti « des douleurs vers la fin ». Et l'a fait savoir en serrant la main de l'infirmière. C'était le code convenu pour demander une petite dose d'anesthésie. « On a pris un raccourci pour rentrer », dit-elle en souriant.

« C'est une aide précieuse pour gérer l'angoisse des patients », explique Hélène, l'une des 36 sages-femmes de l'hôpital de Colmar qui appliquent cette méthode douce durant les accouchements. « Il faut arriver à dévier l'attention sur un monde imaginaire en suggérant des sensations tactiles ou olfactives agréables : dégustation d'une tablette de chocolat, d'un bon verre de jus de fruit. En lui demandant de se concentrer sur de l'eau qui coule, du vent qui souffle dans les voiles d'un bateau. On peut aussi faire parler la patiente en lui demandant de décrire la chambre du bébé. »

On peut y arriver tout seul par autosuggestion : « Cela s'apprend facilement et quand on y arrive, on a moins mal durant les contractions ». Les futures mamans sont initiées durant les séances de préparation à l'accouchement ou au début du travail. La pose de la péridurale s'effectue aussi sous hypnose et en cas de césarienne, cette méthode permet de détourner l'attention des bruits ambiants et des sensations désagréables. « Cela assure un meilleur confort pour la mère et l'enfant, mais aussi un travail plus agréable pour nous », souligne Hélène, la sage-femme.