



santé

8 raisons d'essayer l'hypnose médicale

Ni magie, ni gadget, l'hypnose est un véritable outil thérapeutique. Arrêter de fumer, diminuer la douleur, éviter une anesthésie générale, de plus en plus de professionnels de santé l'utilisent. En ville et à l'hôpital. *Par C. Gabillat*

Officiellement enseignée à la faculté de médecine depuis 2001, reconnue comme une technique médicale par l'ordre des médecins depuis 2005, l'hypnose médicale fait de plus en plus d'adeptes. A mi-chemin entre le sommeil et l'éveil, elle permet d'accéder à son inconscient et de le reconditionner. Ou plutôt de l'enrichir. On y arrive en fixant un objet, en évoquant un souvenir agréable ou par le biais d'une simple conversation. « L'hypnose peut être d'une grande aide pour les soignants, dans certains actes opératoires, dans des situations aiguës, mais aussi dans les troubles chroniques et dans la relation au patient », explique le Dr Patrick Bellet*, président fondateur de la Confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves (www.cfhtb.org) et organisateur du 20^e Congrès mondial de l'hypnose. Evidemment, l'hypnose ne se substitue pas aux traitements médicaux. Il s'agit plutôt d'une approche complémentaire globale qui en renforce les effets ou aide à mieux les tolérer. Et la bonne nouvelle, c'est que tout le monde peut entrer dans un état hypnotique (à condition évidemment de le vouloir) et que cet état ne présente aucun risque pour la santé.

Diminuer la douleur

C'est l'une de ses grandes indications. L'hypnose permet d'abaisser le seuil de la douleur et de diminuer les doses de médicaments prescrits. **COMMENT ÇA MARCHE?** Sa pratique module certaines zones spécifiques du cerveau (ce qui a été mis en évidence par l'imagerie cérébrale). Elle permet ainsi, en travaillant sur l'imaginaire via des jeux mentaux (déplacement de la douleur vers une autre partie du corps, dépôt d'un anesthésique virtuel, etc.), de réduire les connexions des nerfs périphériques responsables de la perception de la douleur. **POUR QUI?** L'hypnose a démontré son efficacité dans les douleurs aiguës ou chroniques, notamment celles qui sont provoquées par les

soins (en particulier chez les grands brûlés), l'accouchement ou les cancers. Elle donne également de bons résultats dans les douleurs qui résistent aux traitements classiques (migraine, mal de dos, douleurs neurologiques, rhumatismes, abdominales, etc.).

Améliorer sa fertilité

Les bénéfices de l'hypnose dans la prise en charge de la stérilité par procréation médicalement assistée ne sont plus à prouver. Plusieurs études montrent qu'elle augmente significativement le taux de grossesse et d'implantation par embryon. **COMMENT ÇA MARCHE?** L'hypothèse retenue est celle de la diminution du stress et de la peur. Les suggestions hypnotiques aideraient en effet la femme à détendre son utérus pendant le transfert embryonnaire et à se projeter dans l'avenir. Deux techniques sont le plus souvent employées : la visualisation (un champ que l'on prépare pour les semences, par exemple) et la futurisation (comme imaginer son bébé dans un couffin). **POUR QUI?** Toutes les femmes qui ont des difficultés à avoir un enfant. A noter que l'hypnose peut aussi être utilisée en préparation prénatale, en salle de naissance, en suites de couches



ou pour soulager certains troubles gynécologiques (douleurs mammaires, vaginales, vulvaires, pelviennes, menstruelles).

Arrêter de fumer

Cette thérapie est particulièrement adaptée aux troubles du comportement en général et aux addictions en particulier : tabac, cannabis, alcool, mais aussi café, jeux, ordinateur... **COMMENT ÇA MARCHE?** L'arrêt du tabac par hypnose vise à réduire la dépendance psychologique par des suggestions fortes : le dégoût du tabac avec l'association tabac-nausée par exemple, ou encore le plaisir de respirer, le désir d'être à nouveau libre. Bonne nouvelle : une seule séance peut suffire.

Les enfants y sont réceptifs

L'hypnose marche très bien aussi pour eux. Ils y seraient même plus réceptifs que leurs aînés. Comme pour les adultes, il s'agit de plonger l'enfant dans un état de réverie approfondie, mais les techniques utilisées sont diffé-

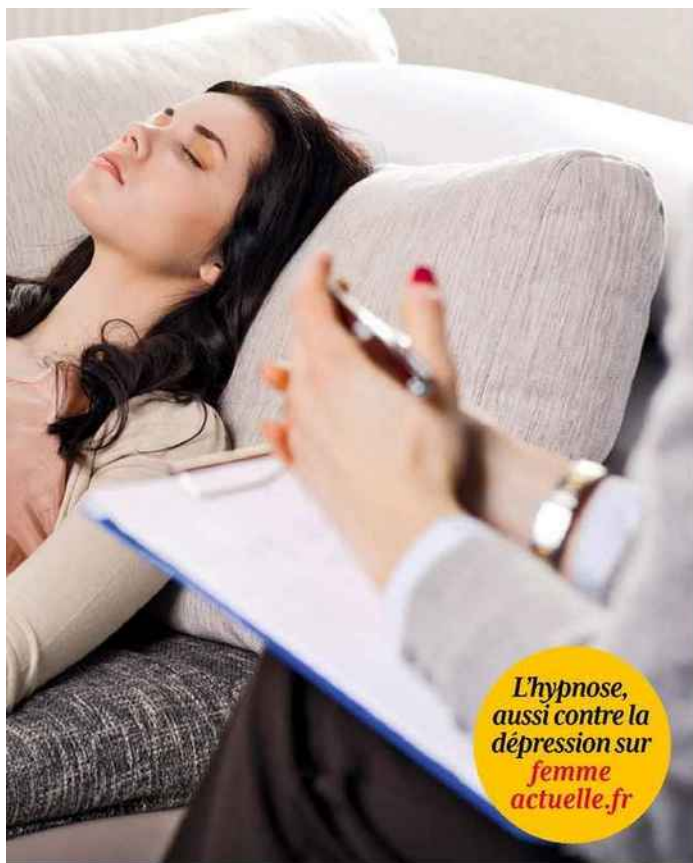
rentes, surtout chez les plus petits. Elles reposent en effet essentiellement sur la distraction (faire des bulles, gonfler un ballon, jouer avec une marionnette, écouter une histoire intégrant son univers de prédilection, etc.).

« En pédiatrie, l'hypnose est indiquée à l'hôpital, pour la chirurgie, la pose d'une sonde gastrique ou d'une perfusion, par exemple. Mais elle est aussi utilisée en cabinet de ville, notamment en cas de cauchemars

ou de "monstres" dans la chambre », explique le Dr Patrick Bellet. Ce genre de problèmes peut en effet être résolu en seulement deux ou trois consultations avec des résultats visibles dès la première séance.

THINKSTOCK/GETTY IMAGES

947035595e80110862a74dd42c0035602aa60f08814a55b



L'hypnose,
aussi contre la
dépression sur
femme
actuelle.fr

AUTO-HYPNOSE: C'EST POSSIBLE

L'état hypnotique est un état totalement naturel dans lequel nous entrons plusieurs fois par jour spontanément. On l'expérimente tous sans le savoir lorsque nous rentrons chez nous sans avoir réfléchi à la route à prendre. Autant dire qu'il est possible de se plonger soi-même dans un état d'hypnose. La technique s'apprend même assez facilement. Pour aller plus loin : « L'auto-hypnose, c'est malin », de Jean-Michel Jakobowicz (éditions Leduc. s).

POUR QUI? « L'hypnothérapie s'adresse à tous les fumeurs, peu ou très fortement dépendants, quelle que soit l'ancienneté de leur tabagisme », assure le Dr Jean-Marc Benhaiem**, spécialiste de l'hypnose, président de l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale (www.hypnose-medicale.com). Une condition : avoir pris la décision d'arrêter de fumer et être motivé.

Soigner de nombreux problèmes de peau

L'hypnose marche aussi très bien en dermatologie. Elle contribue à traiter les lésions cutanées, et leurs conséquences (démangeaisons, troubles du sommeil, tensions).

COMMENT ÇA MARCHE? La technique hypnotique la plus employée est la suggestion. Mais ce n'est pas la seule. Quand elle ne suffit pas, il est possible de recourir à l'imagerie (avec l'application de crème virtuelle notamment). Les deux ont la même finalité : calmer les effets de la maladie de peau (notamment les démangeaisons), stimuler la cicatrisation en activant le système immunitaire, et réduire le stress et la sensation de mal-être qui vont souvent avec.

POUR QUI? Cette méthode peut contribuer à soulager bon nombre de maladies cutanées, à commencer par l'acné, l'eczéma, l'urticaire, l'herpès et le zona. Des études ont montré de très bons résultats dans le psoriasis et les verures notamment.

Etre moins angoissé

L'hypnose peut être d'un grand secours contre le stress et tous les symptômes qui vont avec, des troubles du sommeil aux attaques de panique, en passant par les maux de tête, de dos, de ventre.

COMMENT ÇA MARCHE? Après une séance de 15 minutes, les hormones de stress, comme l'adrénaline, baissent de moitié. Tout d'abord parce que l'hypnose a un effet relaxant. Ensuite parce qu'elle permet de restructurer ses pensées et de mieux contrôler ses angoisses en fixant son attention sur une sensation, une image ou un lieu précis.

POUR QUI? « Le panel d'indications est très varié », indique le Dr Patrick Bellet. Stress, nervosité, angoisse, anxiété, mais aussi phobies, dépression, troubles obsessionnels compulsifs. « L'hypnose est également une bonne méthode pour traiter les névroses post-traumatiques », ajoute le médecin.

Avoir une sexualité au top

Les troubles sexuels sont la plupart du temps provoqués par des facteurs psychologiques que l'hypnose médicale permet de comprendre et de dépasser.

COMMENT ÇA MARCHE? La stratégie thérapeutique repose sur l'imagerie (visualiser la possibilité d'une pénétration ou d'une érection par exemple), ou sur des suggestions indirectes, type métaphores. Le but : désactiver les freins

au désir et au plaisir; désamorcer l'obsession de l'échec à répétition ou de la douleur, voire reconstruire l'image de soi, en enlevant les pensées négatives (trop grosse, trop maigre).

POUR QUI? L'hypnose peut aider à traiter quasiment tous les dysfonctionnements sexuels féminins (vaginisme, frigidité, baisse de libido) et masculins (éjaculation précoce, impuissance), sauf quand ils ont une cause organique (diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, médicaments).

Bénéficier d'une anesthésie plus légère

L'hypnose intègre peu à peu les blocs opératoires. Dans les hôpitaux, les cliniques et même les centres anticancéreux comme l'Institut Curie à Paris, qui l'utilise notamment pour ses opérations du cancer du sein. Elle permet d'éviter l'anesthésie générale, ses effets secondaires et ses complications.

COMMENT ÇA SE PASSE? L'anesthésie avec hypnose, ou hypnosédation, combine des techniques d'hypnose (le plus souvent la dissociation corporelle) à de faibles doses de sédatifs ou à une anesthésie locale. L'opéré reste conscient, mais son esprit est ailleurs, focalisé sur un monde virtuel tellement profond qu'il ne ressent ni stress ni douleur.

POUR QUI? L'hypnosédation est particulièrement adaptée aux patients fragiles ou présentant des contre-indications à l'anesthésie générale. Elle peut être proposée en cas de chirurgie non profonde (thyroïde, hernie, sein, etc.), d'endoscopie ou aussi de radiologie interventionnelle.

Perdre du poids

L'hypnose favorise les changements de comportement mais ne dispense ni d'un régime diététique adapté, ni d'activité physique.

COMMENT ÇA MARCHE? Comme pour les addictions, la stratégie phare est celle de la suggestion. C'est elle qui va contribuer à changer sa relation avec la nourriture et donc ses habitudes alimentaires. L'hypnose peut ainsi aider à se détourner des produits gras et/ou sucrés (confiseries, chocolat, fromage, etc.) et à développer son attirance pour les fruits et légumes, mais aussi à réduire ses liens obsessionnels avec l'alimentation et à augmenter sa sensation de satiété. Elle permet également de travailler sur l'image de soi.

POUR QUI? Cette thérapie peut être utilisée dans tous les troubles du comportement alimentaire : obésité, boulimie, anorexie. ■

* Auteur de « L'hypnose pour réhumaniser le soin. Protéger, cicatriser, inventer », Odile Jacob.
** Auteur du « Guide de l'hypnose », In Press.