

Dossier

L'hypnose

et ses applications



© P. Boudier / A. J. / Cerveau & Psycho

L'état hypnotique intrigue, soulève de nombreuses questions, inquiète parfois. Si je me laisse hypnotiser par quelqu'un, ne vais-je pas être à ses ordres et commettre un acte répréhensible? Non. Selon les auteurs de ce dossier, jamais, dans aucun tribunal au monde, on n'a vu une personne condamnée pour un crime ou un délit commis sous hypnose. Qui plus est, l'état d'hypnose est agréable, et si la personne hypnotisée éprouve un sentiment de mal-être, elle revient immédiatement à la réalité. Par ailleurs, il n'y a pas de contre-indications quand les principes éthiques de la médecine sont respectés : on ne l'utilise pas s'il existe une autre technique (par exemple, un médicament) plus efficace, quand le thérapeute sort de son domaine de compétence et si le sujet présente une psychose (l'hypnose doit alors être pratiquée par un psychiatre).

La méthode présente de nombreux intérêts et ses applications thérapeutiques se multiplient, notamment dans le domaine du traitement de la douleur aiguë ou chronique, mais aussi pour améliorer la gestion du stress, soulager certaines maladies de peau, rendre le sommeil aux insomniaques. Toutefois, la méthode n'est pas la panacée, et il est urgent que ses applications médicales soient évaluées de façon rigoureuse et scientifique.

- 21 L'hypnose : des débuts difficiles
- 28 Qu'est-ce que l'hypnose ?
- 36 L'hypnose, la médecine et la chirurgie

L'hypnose : des débuts difficiles

L'hypnose était déjà connue des chamans, même si la pratique actuelle n'a plus grand-chose à voir. Longtemps condamnée par l'Académie de médecine française, elle s'est surtout développée à l'étranger, notamment au Royaume-Uni.

Jean Becchio,

président
de l'Association
française d'hypnose
médicale, est
praticien consultant
dans l'Unité de soins
paléiels de l'Hôpital
Paul Brousse,
à Villejuif.



1. **Jean-Martin Charcot** a introduit l'hypnose médicale en France et proposé des démonstrations durant ses séances publiques à l'Hôpital de la Salpêtrière. Sa méthode a été critiquée, car il ne l'appliquait que sur des personnes hystériques. Une de

ces séances a été immortalisée par le peintre Antoine Brouillet (*Une leçon d'hypnose à la Salpêtrière, 1887*). Charcot se tient à droite d'une de ses patientes, Blanche Wittman, et de son élève, le neurologue Joseph Babinski, qui la soutient.

L'hypnose, la médecine et la chirurgie

Les indications de l'hypnose se multiplient. Elle lutte efficacement contre les douleurs chroniques et aiguës, et réduit le stress. Ce faisant, elle améliore le bien-être de nombreux malades.

Les articles scientifiques concernant les applications médicales et chirurgicales de l'hypnose ont longtemps été confidentiels. Depuis quelques années, leur nombre et leur qualité ne font que croître et, aujourd'hui, plus de 12 000 sont répertoriés sur la base d'articles Medline. Nous verrons qu'à une époque où les régimes d'assurance santé sont quelque peu remis en question, l'hypnose apparaît comme une méthode intéressante. Elle a ses limites, mais, utilisée en association avec d'autres thérapies, elle peut permettre d'en améliorer les résultats. On pourrait ainsi réduire la consommation de certains médicaments. Nous allons examiner les différents domaines où elle est appliquée dans divers services hospitaliers.

Dans le domaine de la neuropsychiatrie, malgré le rôle joué par les équipes de l'Hôpital de la Salpêtrière dans l'histoire de l'hypnose, les études françaises sont peu nombreuses. Il fallut attendre 1998, pour que la consultation d'hypnose soit relancée dans le service de psychiatrie de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Nous avons animé cette consultation, mais, les premières années, nos confrères psychiatres ne nous adressaient que des patients diagnostiqués hystériques... Le poids de l'histoire!

Progressivement, le champ d'application de la méthode s'est élargi. Des études cliniques réalisées à l'étranger montrent l'utilité de l'hypnose dans les dépressions réactionnelles (après un deuil, par exemple) ou l'anxiété. Dans les troubles du sommeil,

l'hypnose fournit une alternative à la prise régulière de médicaments à action « hypnotique ». Elle est également efficace en cas de phobies, troubles qui font l'objet de plusieurs études. Allan Cyna, chef du Service d'anesthésie de l'Hôpital d'Adelaide, en Australie, a décrit le cas d'un enfant de cinq ans qui présentait une phobie extrême vis-à-vis des piqûres. Cet enfant a surmonté sa phobie grâce à l'emploi de l'hypnose et a évité ainsi des anesthésies chimiques répétées.

Jean Bacchió,

président de l'Association française d'hypnose médicale, est praticien consultant dans l'Unité de soins palliatifs de l'Hôpital Paul Brousse, à Villejuif.

Bruno Suarez,

est médecin radiologue. Il dirige un centre de scanner et d'IRM à Thiais, en région parisienne. Il enseigne l'hypnose et les neurosciences à la Faculté de Médecine Paris XI et celles de Limoges et de Montpellier.



l'histoire / document.com



Erickson / J. M. M. / J. M. M.

La claustrophobie peut également être traitée par hypnose. Certaines personnes devant passer un examen IRM sont parfois assaillies par une crise phobique qui oblige à interrompre l'examen. C'est pourquoi, depuis 2010, nous avons mis en place, dans notre centre de scanner et d'IRM à Thiais, une technique d'hypnose rapide pour prendre en charge les patients claustrophobes. L'hypnose est réalisée dans la cabine où les sujets se déshabillent et se poursuit sur la table du scanner. Quand le processus hypnotique est amorcé, c'est le patient qui travaille sur son souvenir agréable dans la machine durant les 15 minutes de l'examen.

Nous avons ainsi pris en charge 52 sujets gravement claustrophobes (dont sept avaient déjà eu une attaque de panique dans l'appareil). Ils ont été suivis par l'équipe et ont bénéficié d'une séance d'hypnose, ce qui a permis à 48 d'entre eux de passer normalement leur examen IRM. La méthode a donc été efficace pour 92 pour cent des sujets, ce qui est notablement supérieur à ce que permettent les traitements médicamenteux proposés pour lutter contre les phobies.

Pour poursuivre la liste des troubles psychiques soulagés par l'hypnose, citons la gestion du stress lors des examens. Nous avons mis en place, pour les étudiants de la Faculté de médecine Paris VI, un programme qui consiste à apprendre des exercices d'autohypnose. Dans ce domaine de la psychologie, les sportifs

sont nombreux à utiliser l'hypnose pour gérer le stress, augmenter la motivation, améliorer le geste technique. Durant les 30 dernières années, 4 000 médecins généralistes, en France, ont appris la technique hypnotique. Cela a modifié leur manière de communiquer avec les patients, en particulier dans le domaine des névroses anxieuses. Lorsqu'un patient consulte pour exprimer son inquiétude et décrit le cortège des réactions qui accompagnent ce trouble, le médecin écoute le patient et lui propose ensuite un exercice d'autohypnose facile à pratiquer et, bien sûr, dépourvu des effets secondaires des médicaments anxiolytiques.

Des troubles psychiques aux maladies neurologiques

L'hypnose constitue un traitement de choix pour les migraines de l'enfant et de l'adulte. Daniel Cohen, pédiatre à l'Hôpital de Minneapolis, aux États-Unis, enseigne l'autohypnose aux enfants souffrant de migraines. Dans une étude datant de 2007, les 144 enfants ainsi traités voyaient la fréquence des crises divisée par quatre, leur intensité par deux et leur durée par six (voir l'encadré page 38).



Erickson / J. M. M. / J. M. M.