

SANTÉ Alternatives

# L'hypnose pour médicament

Loin de l'image mystérieuse ou ésotérique qu'elle véhicule souvent, l'hypnose prend ses quartiers dans le domaine de la santé. Beaucoup d'hôpitaux en Alsace la proposent en complément de certains soins. Reportage à la clinique Sainte-Anne à Strasbourg.

Lumière tamisée, silence feutré. Mélisa, 33 ans, enfoncée dans un fauteuil, les bottes sur un repose-pieds et les mains sur son ventre arrondi, arbore un sourire presque béat. Elle vient de finir sa première séance d'hypnose au service obstétrique de la clinique Sainte-Anne. Il y en aura trois au total. « Je me sens plus sereine et détendue », confirme la jeune femme, qui cherchait « des solutions pour gérer la douleur de l'accouchement ». Alors quand elle a vu sur la plaquette d'inscription que le groupe hospitalier proposait l'hypnose en accompagnement, elle a voulu tester.

« Je n'imaginai pas pouvoir profiter de mon accouchement »

Et elle n'est pas déçue : « J'ai eu le sentiment de flotter au-dessus de mon corps, mais le bébé continuait à bouger et je le sentais. » Parfait, selon elle, puisque « l'idée n'est pas de planer au-dessus de son accouchement, mais de le vivre. » Une nouvelle perspective pour la naissance de sa petite fille prévue début avril. « Jusqu'à maintenant, je n'imaginai pas pouvoir profiter de mon accouchement, je vais plus m'y investir. » C'est David Sogne, sage-femme cadre, qui a initié la jeune femme à l'hypnose. Il y a trouvé un outil utile en obstétrique : « On peut aussi la mettre en place pour des soins, une pose de péridurale, ou un examen gynécologique. » Sa matière de travail : simplement les canaux sensoriels. D'abord le visuel : « On crée un envi-



David Sogne apprend à Mélisa, à retrouver son état de transe naturelle : le jour de son accouchement, elle aura les outils pour se prendre en main. PHOTO DNA - MICHEL FRISON

ronnement le moins anxiogène possible, on cache le matériel stressant. » Puis l'auditif, en « parlant posément » et le kinesthésique, « par exemple on fait attention aux changements de température ». Enfin, l'olfactif, en évitant « les odeurs qui sentent trop l'hôpital ». Tout part des sensations, dit-il : « Si on doit faire une prise de sang, on va parler d'un moustique, puis faire en sorte qu'il s'envole et parte... »

Les bénéfiques sont bien plus larges, affirme aux côtés du sage-femme le Dr Jean-Michel Héryn, anesthésiste : « Ça va non seulement améliorer le

vécu du patient, mais aussi sa réhabilitation : il va passer moins de temps à l'hôpital, on aura moins de traumatismes postopératoires ou de saignements pendant l'opération. »

Moins de traumatismes postopératoires

« On utilise beaucoup de métaphores, explique le médecin qui est par ailleurs président du Comité de lutte contre la douleur (CLUD) : si on a des

saignements importants, on évoque un désert, la sécheresse, et l'hémorragie diminue. Ça marche aussi pour une tachycardie, quand le cœur s'emballé... »

Tout ça ne sonne pas très scientifique. « Mais je suis un cartésien », affirme de son côté le Dr Christian Schmitt, également anesthésiste. « Même sans hypnose, un mot peut suffire à vous faire rougir s'il est gênant, ou blêmir s'il vous évoque quelque chose d'effrayant, c'est une preuve qui montre que les évocations peuvent avoir un effet vasoconstricteur ou vasodilatateur. » L'état des patients sous

hypnose, appelé état d'éveil paradoxal, est un état naturel, « que vous pouvez par exemple expérimenter lorsque vous conduisez sur une route connue : votre corps fonctionne et assure des réflexes, mais vous pensez à autre chose. Eh bien, nous ne faisons qu'aider les patients à réveiller leurs ressources pour leur faire retrouver cet état d'hypnose naturelle. »

Un outil, pas un but en soi

Mais ce n'est pas une discipline en soi, dit-il, simplement un outil pour son métier : « On ne va demander à un dermatologue de faire une hypnose pour une anesthésie : c'est un

anesthésiste qui le fait, il connaît le déroulé, et si jamais il y a un problème, il est là et peut intervenir. »

Toujours dans l'idée qu'il s'agit d'un outil, Christian Schmitt différencie deux types d'utilisation de l'hypnose. « Il y a les gens qui viennent dans l'esprit d'avoir une véritable hypnose, si ça ne convient pas, on repasse à la méthode traditionnelle. » D'ailleurs, précise-t-il, « ma motivation n'est pas de remplacer l'anesthésie chimique pour pouvoir dire « Schmitt fait une thyroïdectomie sous hypnose, mais d'améliorer le vécu du malade ».

L'autre mise en pratique de l'hypnose est plus discrète : sans induire de transe, il s'agit simplement d'un « langage verbal et non-verbal » qui va diminuer l'anxiété du patient. « Des outils qu'on peut utiliser chez tout le monde. » Peur d'une perfusion ou d'une piqûre ? Une technique minute qui crée un instant de confusion. Ainsi, poser une question incongrue suffira à l'infirmière pour planter l'aiguille ni vu ni connu. « C'est simplement prendre en compte le patient dans sa globalité et savoir communiquer », conclut l'anesthésiste.

« Enfin l'impression de prendre vraiment soin des gens »

Ce que confirme Jean-Michel Héryn : « L'hypnose active les neurones de l'empathie, ça nous fait du bien aussi à nous, il y a un véritable échange avec les patients. Depuis que je la pratique, j'ai enfin l'impression de prendre vraiment soin des gens et de les comprendre dans leur globalité. » Ce qui n'enlève rien au sérieux avec lequel il continue à pratiquer la médecine traditionnelle. Il s'agit là plus d'un complément qui rappelle que le médecin ne soigne pas un tube, mais un être humain. ■

ANDRADA NOAGHIU

## « Désactiver le cerveau gauche »

Les neurosciences se sont penchées sur l'hypnose, notamment grâce à l'IRM.

LA ZONE CORRESPONDANT au sens analytique critique reste active, mais altérée par la zone cérébrale du rêve et de l'imagination qui la domine. Pour induire cette transe, le praticien va « désactiver le cerveau gauche, cerveau numérique, scientifique et pragmatique, et activer le cerveau droit, plutôt analogique, artiste et rêveur, écrit Jean-Michel Héryn dans la revue Hypnose et thérapies brèves. On bloque le cerveau gauche en appliquant des techniques telles que la fixation de l'attention sur un point précis, la saturation, la confusion. On active le cerveau droit en utilisant un langage métaphorique, des



L'imagerie médicale a permis d'identifier une activité cérébrale propre à l'état hypnotique qui ne correspond ni à l'éveil, ni au sommeil. PHOTO - ARCHIVES DNA

sensations visuelles, auditives, kinesthésiques et olfactives », une méthode appelée VAKO.

Pour cela, il existe plusieurs écoles. Celle dite « Ericksonienne », répandue en médecine, sollicite la participation

active du patient. Il s'agit plus d'un état de profonde relaxation. Le thérapeute utilise des métaphores pour guider l'inconscient du sujet et l'amener à trouver en lui-même les ressources pour faire face à ses problèmes.

« On se rend compte des bêtises de communication qu'on a pu faire jusque-là, explique Christian Schmitt : en état de transe, on n'a pas de pensée analytique, on ne comprend pas la négation. Donc dire "n'ayez pas peur" est contre-productif. » Il vaut mieux « soyez tranquille, respirez » ou « nous faisons tout pour votre confort ». Une approche de la communication, qui, même en dehors de la pratique de l'hypnose, permet d'éviter les mots anxiogènes pour « ne pas évoquer ce qu'on veut éviter ». ■

## DISCIPLINES ET FORMATION

L'hypnose est appliquée dans de nombreuses spécialités. Principalement en gestion de la douleur... et du stress. Michel Patris, psychiatre à Strasbourg, l'utilise en complément « pour soulager toutes les manifestations somatiques de l'anxiété : tremblements, troubles digestifs, palpitations... » Ainsi, elle peut aussi s'avérer efficace pour l'eczéma, les dermatoses, les ulcères, l'asthme... Pour autant, « ce n'est pas un remède miracle applicable à tout : si vous traînez un problème relationnel depuis 15 ans, ça n'y fera rien. » Par ailleurs, l'hypnose est aussi utile en oncologie, soins palliatifs, addictologie. Patrick Bellet, président de la Confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves (CFHTB\*) forme chaque année à l'université de Strasbourg une cinquantaine de personnes issues du corps médical : infirmiers, médecins, spécialistes. « LA CFHTB va discuter de la mise en place d'une certification reconnue qui valide les formations, qui doivent correspondre à un programme de 250 à 300 heures de contenu pratique. » Pour l'instant, l'hypnose « est admise par le conseil de l'ordre et le fait que 90 % de mes stagiaires viennent du milieu hospitalier, c'est-à-dire qu'un hôpital paye leur formation, suffit à reconnaître de facto cette pratique. »

\* La CFHTB organise son grand forum à Strasbourg, du 16 au 18 mai. @ www.cfhtb.org