

**HYPNOANALGESIE : DEFINITION ET CONTEXTE**  
**Elisabeth Barbier, infirmière hypnothérapeute**  
**Groupe Hospitalier Paris Saint Joseph, (75014 Paris)**

**I. COMMENT DÉFINIR L'HYPNOSE ?**

**⇒ Plusieurs idées préconçues par rapport à l'hypnose**

Dans l'esprit collectif l'hypnose serait :

- un procédé miraculeux ou magique, entouré de mystère, auquel on peut croire ou ne pas croire ⇒ *peur et fascination ...*
- associée au music-hall = amalgame entre la suggestion de spectacle (directe, autoritaire) et l'hypnose thérapeutique utilisée en Psychothérapie et en Médecine
- dépendante de la personnalité de l'hypnotiseur vraisemblablement « tout-puissant ».  
→ question autour du pouvoir ou du don ?
- une méthode de « manipulation » par la suggestion directe  
→ peur que l'hypnotiseur nous fasse faire ou dire ce que l'on ne souhaite pas...
- un état de sommeil
- un état de perte de contrôle de ses pensées, de ses actes...

**⇒ Qu'est ce que l'hypnose ?**

**L'hypnose est un état naturel** que chacun d'entre nous expérimente dans la vie courante et durant lequel nous passons d'un état de conscience ordinaire à un état de conscience particulier.

Les exemples de cette « transe spontanée » sont multiples comme l'absorption par un livre ou un film, être « dans la lune », la conduite automatique...

**L'hypnose est aussi un état provoqué** par une personne grâce à des techniques apprises. On parle alors de transe induite ou provoquée. Dans le domaine médical ou de la psychosomatique elle est qualifiée d'hypnose médicale ou thérapeutique.

## ⇒ Qu'est ce que l'hypnose médicale ou thérapeutique ?

L'hypnose médicale est à la fois :

- Un état modifié de conscience, différent de la veille et du sommeil caractérisé par une dissociation psychique et une activation corticale.
- Une relation singulière au praticien qui recouvre des éléments intra-sujeatifs et de communication (empathie, confiance, suggestions, stratégies de langage...)

## ⇒ Quelques définitions

L'hypnose n'est pas aisée à définir, voici plusieurs propositions :

\* **Une définition selon Jean Godin** centrée sur le « lâcher prise » : *« L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique, dans lequel le sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce mode de fonctionnement particulier est privilégié dans la mesure où il fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple, des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps ou de travail psychologique à un niveau inconscient ».*

\* **Une définition du Dr Jean-Marc Benhaïem** centrée sur la relation et la douleur, *« L'hypnose thérapeutique est une expérience relationnelle mettant en jeu des mécanismes physiologiques et psychologiques permettant à l'individu de mieux vivre, d'atténuer ou de supprimer une pathologie douloureuse aiguë ou chronique »*

\* **Une définition récente<sup>1</sup>** : L'hypnose pourrait se définir de la façon suivante *«Etat de fonctionnement psychologique par lequel un sujet en relation avec un praticien, expérimente un champ de conscience élargi »*

## **II. L'HYPNOSE : UNE APPROCHE VALIDEE SCIENTIFIQUEMENT**

Le développement de l'imagerie cérébrale et les recherches en neurosciences ont permis de prouver depuis une dizaine d'années l'existence d'un état hypnotique. Celui-ci est défini

---

<sup>1</sup> A.Bioy, C.Wood, I.Célestin-Lhopiteau, « L'aide-mémoire d'hypnose », p.7 ; Dunod, 2010

comme un état d'activation corticale caractéristique<sup>2</sup>, différent d'autres états de conscience telle que la veille, le sommeil, la somnolence, etc.

Aujourd'hui l'état hypnotique est donc bien identifié et la question de savoir si l'on y croit ou on n'y croit pas est obsolète. Par contre nous sommes libres d'adhérer ou non à la pratique de l'hypnose.

Dans le domaine de la douleur aiguë nous savons que l'hypnose peut :

- Réduire ou stopper l'activité de certaines zones du cerveau normalement activées lors de soins potentiellement douloureux
- Modifier la perception de l'intensité et du caractère désagréable d'une douleur

### **III. HYPNOSE MEDICALE, HYPNOANALGESIE : COMMUNIQUER ET SOIGNER AUTREMENT**

*Il existe deux modes d'utilisation de l'hypnose médicale :*

- *direct ou formel, il s'agit de la séance d'hypnose*
- *indirect ou informel, il s'agit de l'hypnose conversationnelle*

**La séance d'hypnose** succède à une information donnée au patient sur son procédé et son objectif et se réalise suivant « un protocole » usuel (Induction, dissociation, phase de travail, retour).

**L'hypnose conversationnelle** consiste à se servir de principes de **communication** couramment utilisés en hypnose (suggestions indirectes, images métaphoriques, confusion de langage...) mais sans qu'il y ait eu au préalable de phase formelle où l'état hypnotique aura été induit. Cette forme d'hypnose peut prendre place dans tout entretien avec un patient. L'utilisation de ces principes va faire progressivement entrer le patient dans une « **transe légère** », c'est-à-dire qu'il va commencer à percevoir autrement le monde. Si l'état hypnotique n'est pas induit formellement, il va être suscité au cours de la conversation par l'utilisation des procédés communicationnels.

---

<sup>2</sup> Rainville P., Hofbauer R.K., Buschnell M.C. et al. , « Hypnosis modulates activity in brainstructures involved in the regulation of consciousness », *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2002, 14:887-901.

***L'hypnoanalgésie :***

- *C'est l'utilisation de l'hypnose formelle et informelle dans la prise en charge des douleurs aiguës et chroniques.*
- Elle s'utilise seule ou en association à un anesthésique local, à des antalgiques et ou des anxiolytiques, au mélange équimolaire d'oxygène et de protoxyde d'azote.

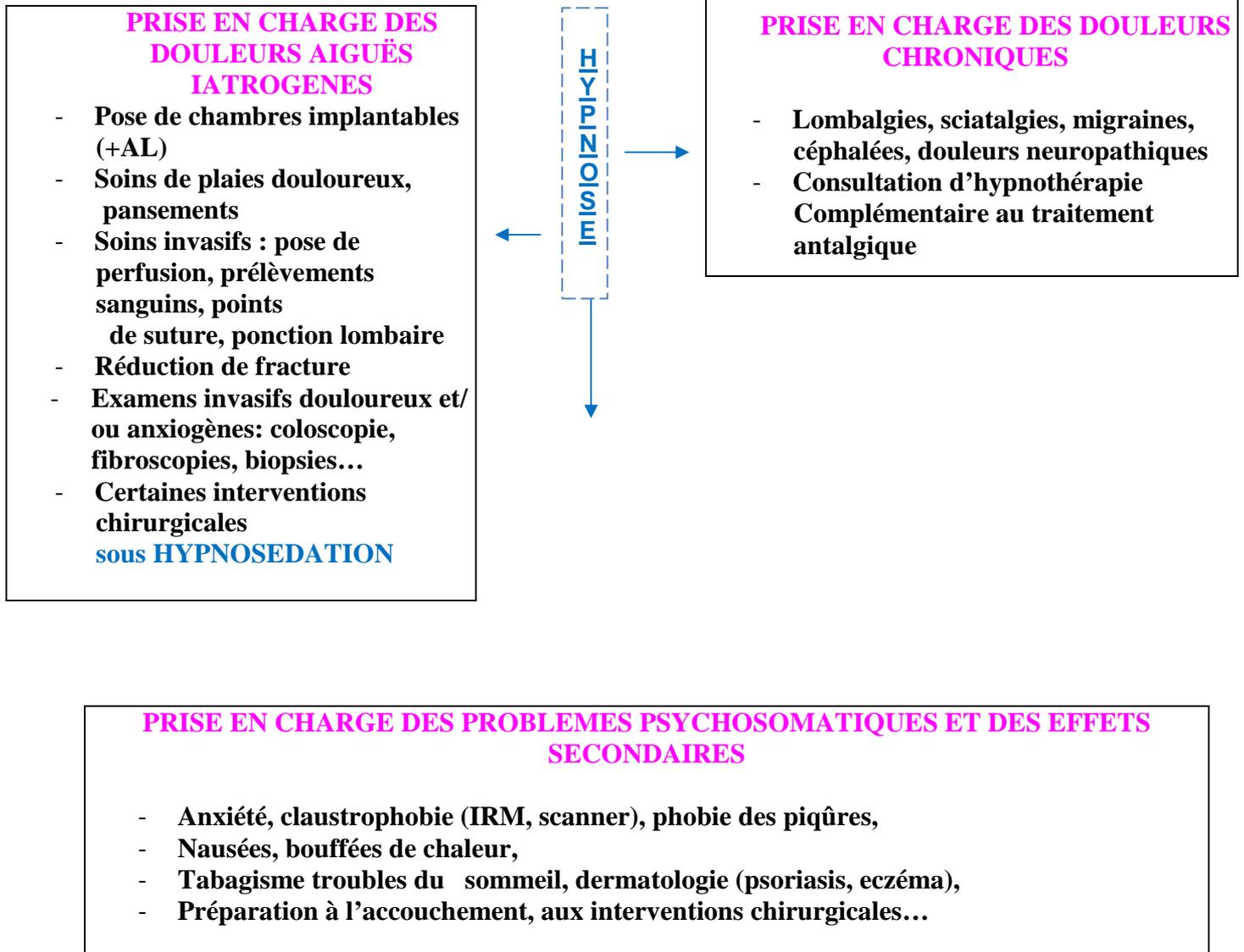
Pour information : **l'hypnosédation** c'est l'utilisation de l'hypnoanalgésie associée à une sédation consciente avec plus ou moins une anesthésie locale.

**IV. CONTEXTE D'UTILISATION DE L'HYPNOANALGESIE**

L'hypnoanalgésie requiert une formation solide dispensée à l'université ou bien dans des écoles privées ayant pour éthique de former uniquement des professionnels de santé.

L'hypnopraticien se doit de l'utiliser dans des domaines et indications pour lesquels il possède compétences et savoir-faire aussi bien à l'hôpital qu'en cabinet médical.

## Les différentes indications de l'hypnose à l'hôpital



## V. OU SE FORMER ?

La liste suivante indique les écoles de formation accueillant uniquement des professionnels de santé et qui sont toutes reconnues par différentes sociétés savantes d'hypnose (AFEHM<sup>3</sup>, AFHyp<sup>4</sup>, CFHTB<sup>5</sup>, GEAMH<sup>6</sup>, Société française d'hypnose)

### **Formations adressées aux médecins et autres professionnels de santé (paramédicaux et psychologues)**

- Institut Français d'Hypnose (IFH) (Paris), site : <http://www.hypnose.fr>
- Hypnodyssey (Villejuif), site : [www.hypnodyssey.com](http://www.hypnodyssey.com)
- Instituts Milton Erickson : ils sont reconnus par la Milton H. Erickson Foundation (Paris, province, pays limitrophes francophones), liste sur le site : <http://www.cfhtb.org>
- DU d'hypnose médicale de Bordeaux, site : <http://www.u-bordeaux2.fr> (priorité aux médecins)
- DU d'hypnose médicale de Toulouse, site : <http://atnhh.net/diplome.html>

### **Formations réservées uniquement aux médecins**

- DU d'hypnose médicale de la Pitié Salpêtrière, site <http://www.hypnose-medicale.com>
- DU d'hypnose clinique de l'université Paris XI, site : <http://www.medecine.u-psud.fr>
- DU d'hypnose médicale de Montpellier, site : <http://offre-formation.univ-montpl1.fr>

### **Références**

- Bellet P. L'hypnose. Paris: Odile Jacob; 2002.
- Benhaim JM L'hypnose aujourd'hui. Paris: In Press; 2005.
- Bioy A Découvrir l'hypnose. Inter Editions; 2007.
- Bioy A, Celestin-Lhopiteau I, WOOD C. L'aide mémoire d'hypnose. Paris: Dunod; 2010.
- Michaux D, Halfon Y, Wood, C. Manuel d'hypnose pour les professions de santé. PARIS: Maloine ; 2007.
- Melchior Th. Créer le réel. Paris: Seuil; 1998.
- Michaux D. Hypnose et Douleur. Paris: Imago; 2004.
- Rosen S. Ma Voix t'accompagnera Milton H. Erickson Raconte. Hommes et Groupes éditeurs; 1986.
- Salem G. Soigner par l'hypnose. Masson; 1999.
- Virot C, Bernard F, Faymonville, M-E. Hypnose, douleurs aiguës et anesthésie. Rueil-Malmaison: Arnette; 2010.

---

<sup>3</sup> Association française pour l'étude de l'hypnose médicale

<sup>4</sup> Association française d'hypnose

<sup>5</sup> Confédération francophone d'hypnose et thérapies brèves

<sup>6</sup> Groupement pour l'étude et les applications médicales de l'hypnose