

L'hypnose, un intérêt dans la migraine ?

Non, l'hypnose n'est pas uniquement pratiquée par les magiciens sur les plateaux de télévision ! Cette technique ayant montré son efficacité sur de nombreuses maladies a même fait son entrée à l'hôpital. Doctissimo fait le point sur son effet dans le traitement de la migraine.

Employée depuis la fin du 19^{ème} siècle, l'hypnose est un complément thérapeutique dans la gestion de nombreux troubles. Son utilité est désormais reconnue par le corps médical. Certaines formes de migraines semblent pouvoir être soulagées efficacement par ces techniques.

Un peu d'histoire...

Au 18^{ème} siècle, le Docteur Anton Mesmer utilisait des "passes magnétiques" pour guérir les crises d'hystérie et les transes chez ses patients, plongés dans des baquets plein de verre et de limaille de fer... Quelques années plus tard, au début du 19^{ème} siècle, l'Abbé Faria est le premier à utiliser la suggestion ("Dormez !") pour endormir ses sujets. Ces techniques, base de l'hypnose moderne, ne furent apparemment pas reconnues à l'époque, puisqu'il mourut emprisonné, inspirant un personnage à Alexandre Dumas : souvenez-vous, l'abbé qui enseigne sa philosophie et révèle l'existence d'un trésor caché à Edmond Dantès en prison dans le Comte de Monte-Cristo, c'était lui.

Le mot hypnose, qui vient du mot grec Hupnos - signifiant sommeil- est pour la première fois utilisé en 1840 par le médecin écossais James Braid : il est le premier à utiliser la technique de fixation visuelle d'objets comme méthode d'induction hypnotique.

Charcot et Freud reprennent ensuite le flambeau, mais se heurtent à un scepticisme qui ne sera vraiment levé qu'avec les travaux du psychiatre Milton Erickson (1901 - 1980), qui posent les bases de l'hypnose thérapeutique.

Les techniques actuelles d'hypnose thérapeutique

L'hypnose peut être réalisée par un médecin ou un psychologue. Le thérapeute induit un état modifié de la conscience (EMC), entre veille et sommeil, en demandant au patient de se focaliser sur un point particulier : une image mentale, une sensation, une histoire ou un conte (pour les enfants), etc. Le patient se retrouve dans une sorte de "transe", un état aux portes de l'inconscient qui lui permet de retrouver facilement ses souvenirs et d'analyser ses sensations, dans un environnement qu'il perçoit comme déconnecté du temps et des sensations corporelles.

Le patient garde sa conscience, il ne dort pas. On ne peut pas non plus l'obliger à faire quelque chose contre sa volonté. Par contre, l'hypnose lui permet, guidé par son thérapeute, d'accéder à certaines ressources qu'il avait enfoui en lui pour gérer un problème particulier, comme la douleur migraineuse.

Les enfants migraineux particulièrement réceptifs ?

Parents, n'avez-vous jamais vu votre enfant le regard dans le vague, dans un monde imaginaire suite à la vue d'un dessin animé ou pendant un jeu ? Les enfants créent en permanence leurs propres histoires, s'identifient à des héros facilement, ce qui les rend particulièrement sensibles à l'hypnose.

Un essai clinique dont le résultat a été publié en 1999 dans une revue allemande¹ s'est attaché à comparer chez des enfants et adolescents, l'effet de 5 séances d'hypnose par rapport aux effets d'une thérapie comportementale : "Malgré un nombre réduit de patients étudiés, l'hypnose et l'auto-hypnose semblent plus efficaces non seulement en terme de fréquence et d'intensité des maux de tête, mais aussi en ce qui concerne la capacité des enfants à garder leurs maux de tête et leur bien-être sous contrôle".

Cependant, la crise de migraine chez l'enfant est en général plus courte que chez l'adulte, et se résout souvent spontanément, ce qui rend difficile l'interprétation de l'efficacité de tel ou tel traitement, médicamenteux ou non.

Une efficacité certaine sur les céphalées de tension

Les céphalées de tension sont liées à une crispation musculaire, en partie d'origine psychologique, source de maux de tête chroniques et souvent rebelles aux traitements médicamenteux habituels.

Les techniques d'hypnose visent à inciter le patient à trouver dans son inconscient des représentations mentales qui le relaxent, le décrispent. Ensuite, le patient apprendra à utiliser seul ces techniques, afin de ne pas se bloquer en cas de stress : c'est l'auto-hypnose.

169 patients souffrant de céphalées de tension ont participé à un essai clinique en Hollande² afin d'évaluer l'efficacité de l'hypnose et de l'auto-hypnose sur leurs douleurs. Les résultats montrent un soulagement chez tous les sujets répondants (capables d'atteindre l'EMC). Par ailleurs, les patients les plus sensibles à l'hypnose sont aussi ceux qui s'estiment le mieux soulagés de leurs maux de tête, y compris à distance des séances.

L'hypnose, sorte d'état second permettant de trouver les clés pour se détendre, paraît donc particulièrement efficace chez enfants, plus malléables, et chez certains patients migraineux avec un contexte psychologique particulier associé.

Aussi, si vous pensez avoir tout essayé et que vous avez l'impression que vos douleurs ou celles de votre enfant sont liés au moins en partie à un manque de relâchement voire à une résistance psychologique aux traitements, alors parlez à votre médecin traitant de l'hypnose : s'il pense que cela peut vous aider, il vous indiquera des consultations spécialisées sur votre secteur !

© Dr Jean-Philippe Rivière

1 - Forsch Komplementarmed, février 1999; volume 6 Supplément 1, p. 44-46

2 - The International journal of clinical and experimental hypnosis, juillet 2000; volume 48(3), p. 290-305

© Dr Jean-Philippe Rivière